



Polar H10

入門指南

Find product support
[http://support.polar.com/en/
support/H10_HR_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor)

Compatible with

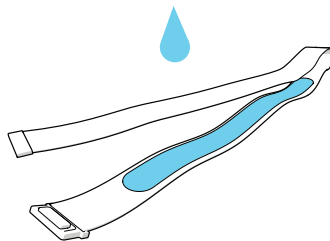


MANUFACTURED BY

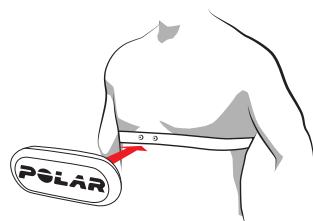
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

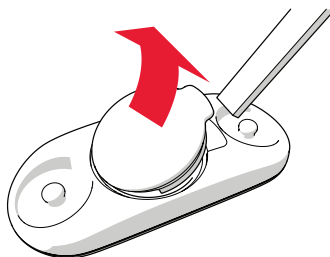
1.



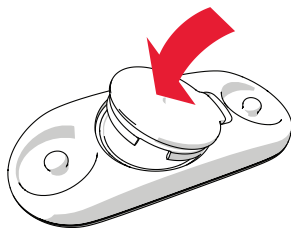
2.



3.



4.



繁體中文

感謝您選擇 Polar！在本指南中，我們會帶您了解 H10 的基本使用方式，您可以選擇各式各樣的訓練，甚至游泳。

您可以下載使用手冊全文和本指南的最新版本，網址為 support.polar.com。如需進一步的說明，可以查看 support.polar.com 網頁上某些優良的影片教學。

配戴心率傳感器

1. 濕潤胸帶的電極區域（圖 1）。
2. 將胸帶扣緊在胸部周圍，並調整肩帶以適應身體。
3. 裝上傳感器（圖 2）。

i 訓練後，將傳感器拆下，並將胸帶置於流動的水中沖洗，使其保持清潔。

開始使用

您可以使用 Polar H10 搭配數十種領導性的訓練應用程式，包括 Polar Beat，以及許多 Polar 產品和健身器材。Polar H10 與多款智慧手機相容，例如 iPhone 4S 和更新機種，以及某些 Android 裝置。請造訪 support.polar.com，查看所有相容的產品和裝置。

欲開始使用 H10，請先將 H10 和應用程式或 Polar 產品配對。如需更詳細的說明，請參閱應用程式製造商的手冊，或您的 Polar 產品的使用指南。

請注意您的 H10 傳送出的心率訊號，並不會穿過人體。因此，您不該將接收裝置放在如背包等處，而應該將其置於您的前方。

保養您的心率傳感器

傳感器：為保存電池壽命並防止快速氧化，每次使用後將連接器從錶帶上取下，並用軟毛巾擦乾。

胸帶：每次使用後以流動的水沖洗。請定期清洗。如需詳細的清洗說明，請查看胸帶上的標籤。
切記，錶帶不可長時間使用；它就像您穿著的任何其他服裝，應該定期清洗。

如需更詳細的保養說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 support.polar.com。

更換電池很簡單

1. 使用小型平頭工具將電池撬開（圖 3）。
2. 將舊電池自電池蓋移除。
3. 將新電池（CR2025）負極（-）側朝外插入其中。
4. 將電池蓋上的突出部與傳感器上的槽對準並將電池蓋按回固定到位（圖 4）。您會聽到咔嚓一聲。

如需更詳細的說明，請參閱完整的使用手冊，網址為 polar.com/support。

! 為了確保安全，請務必使用正確的電池。

材質

傳感器	聚醃胺
胸帶	38% 聚醃胺、29% 聚氨酯、20% 彈性纖維 13% 聚酯