

Polar H10

Kurzanleitung

Find product support
http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor

Compatible with

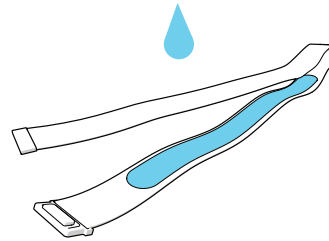


MANUFACTURED BY

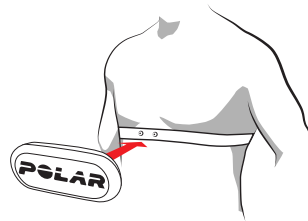
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

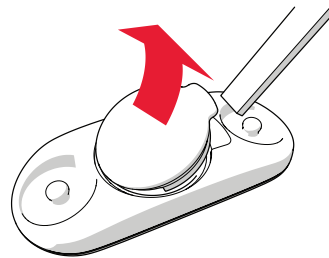
1.



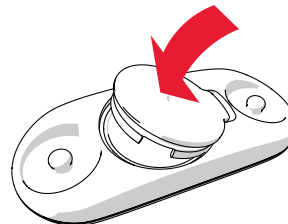
2.



3.



4.



Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung des H10, deiner perfekten Lösung für jedes Training – sogar zum Schwimmen.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter support.polar.com herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme.

Anlegen des Herzfrequenz-Sensors

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes (Abbildung 1).
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Bringe die Sendeeinheit an (Abbildung 2).

i Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.

Erste Schritte

Du kannst deinen Polar H10 mit Dutzenden von führenden Fitness-Apps einschließlich Polar Beat sowie mit zahlreichen Polar Produkten und Fitness-Geräten verwenden. Der Polar H10 ist mit einer Reihe von Smartphones kompatibel, z. B. mit dem iPhone 4S und neueren Versionen sowie mit ausgewählten Android-Geräten. Eine vollständige Liste der kompatiblen Produkte und Geräte findest du unter support.polar.com.

Um deinen H10 in Betrieb zu nehmen, kopple ihn bitte zuerst mit der App oder dem Polar Produkt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der Anleitung des App-Herstellers oder der Gebrauchsanleitung deines Polar Produktes.

Bitte beachte, dass das von deinem H10 ausgesendete Herzfrequenz-Signal keine Körperteile durchdringt. Du solltest das Empfangsgerät also nicht in einem Rucksack transportieren, sondern vor dem Körper.

Pflege deines Herzfrequenz-Sensors

Sendeeinheit: Um die Batterie zu schonen und Korrosion zu vermeiden, entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und wische sie mit einem weichen Handtuch trocken.

Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Wasche ihn regelmäßig. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Gurt. Denke daran, dass der Gurt nicht ewig hält; er altert wie jedes andere Kleidungsstück, das du regelmäßig trägst und wäschst.

Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter support.polar.com.

Einfaches Wechseln der Batterie

1. Hebele das Batteriefach mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf. (Abbildung 3).
2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.
3. Lege die neue Batterie (CR2025) in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten (Abbildung 4). Sie sollte hörbar einrasten.

Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter support.polar.com.

! Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest (CR2025).

Materialien

Sendeeinheit	Polyamid
Gurt	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester