

# Polar H10

## Panduan Memulai

Find product support  
[http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor)

Compatible with

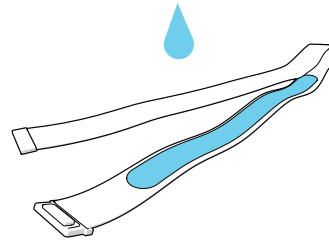


MANUFACTURED BY

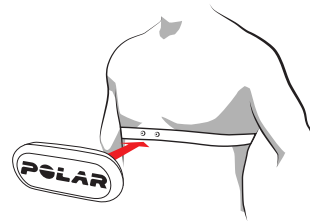
POLAR ELECTRO OY  
 PROFESSORINTIE 5  
 FI-90440 KEMPELE  
 TEL +358 8 5202 100  
 FAX +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2017

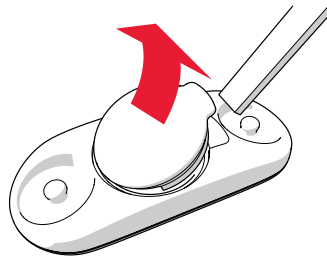
1.



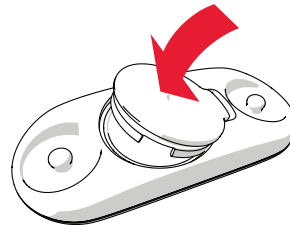
2.



3.



4.



Terima kasih telah memilih Polar! Dalam panduan ini kami akan memandu Anda memahami dasar-dasar penggunaan H10, pilihan Anda untuk semua bidang latihan, bahkan untuk berenang.

Anda dapat mengunduh manual pengguna keseluruhan dan versi terakhir dari panduan ini pada [support.polar.com](http://support.polar.com). Untuk bantuan lebih lanjut, terdapat beberapa tutorial video bagus yang dapat Anda lihat.

### Mengenakan sensor denyut jantung

1. Basahi area elektroda tali pengikat (gambar 1).
2. Kencangkan tali di sekitar dada Anda dan sesuaikan tali agar pas.
3. Pasangkan konektor (gambar 2).

**i** Setelah latihan, lepaskan konektor dan bilas tali pengikat dengan air yang mengalir agar tetap bersih.

### Memulai

Anda dapat menggunakan Polar H10 dengan puluhan aplikasi kebugaran yang terkemuka termasuk Polar Beat, serta dengan beberapa produk dan peralatan olahraga Polar. Polar H10 kompatibel dengan beberapa ponsel pintar, seperti iPhone 4S dan versi selanjutnya, serta perangkat Android tertentu. Lihat semua produk dan perangkat yang kompatibel di [support.polar.com](http://support.polar.com).

Untuk memulai dengan H10 Anda, harap pasang dengan aplikasi atau produk Polar terlebih dahulu. Untuk petunjuk yang lebih rinci, lihat manual produsen aplikasi atau panduan pengguna produk Polar Anda.

Harap diingat bahwa sinyal denyut jantung H10 yang Anda kirimkan tidak melewati tubuh manusia. Oleh karena itu, Anda tidak boleh menyimpan perangkat yang sedang menerima sinyal misalnya di dalam tas ransel, tapi simpanlah di mana pun di depan Anda.

### Merawat sensor denyut jantung Anda

**Konektor:** Untuk mempertahankan masa pakai baterai dan mencegah oksidasi sekejam, lepaskan konektor dari tali setelah setiap penggunaan dan keringkan dengan handuk lembut.

**Tali pengikat:** Bilas dengan air yang mengalir setelah setiap kali digunakan. Cuci secara teratur. Periksa label pada tali pengikat untuk petunjuk pencucian yang rinci. Jangan lupa, tali tidak bertahan selamanya; tali akan rusak karena dipakai seperti pakaian lainnya yang Anda kenakan dan cuci secara teratur.

Untuk petunjuk perawatan yang lebih rinci, lihat manual pengguna yang lengkap di [support.polar.com](http://support.polar.com).

### Mengisi daya baterai sangat mudah

1. Buka baterai dengan menggunakan alat berkepala datar yang kecil (gambar 3).
2. Lepaskan baterai lama dari penutup baterai.
3. Masukkan baterai baru (CR2025) ke dalam penutup dengan sisi negatif (-) ke arah luar.
4. Luruskan langkan pada penutup baterai dengan slot pada konektor dan tekan penutup baterai kembali ke tempatnya (gambar 4). Anda akan mendengar bunyi derik.

Untuk petunjuk yang lebih rinci, lihat manual pengguna yang lengkap di [support.polar.com](http://support.polar.com).

**⚠** Untuk alasan keamanan, harap pastikan Anda menggunakan baterai yang benar.

### Material

Konektor	Poliamida
Tali pengikat	38% Poliamida, 29% Polyurethane, 20% Elastane, 13% Polyester