

# Polar H10

Guida introduttiva

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

Compatible with

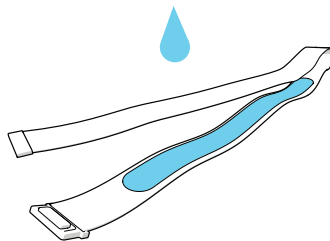


MANUFACTURED BY

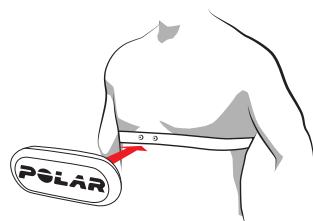
POLAR ELECTRO OY  
 PROFESSORINTIE 5  
 FI-90440 KEMPELE  
 TEL +358 8 5202 100  
 FAX +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2017

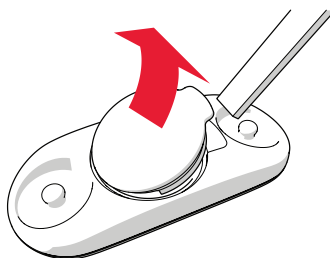
1.



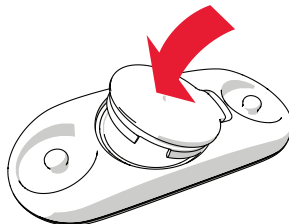
2.



3.



4.



Grazie per aver scelto Polar! In questa guida ti guideremo attraverso le informazioni di base per utilizzare H10, la tua scelta per qualsiasi tipo di allenamento, anche per il nuoto.

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza). Per ulteriore assistenza, puoi trovare alcuni ottimi tutorial video.

## Indossare il sensore di frequenza cardiaca

1. Inumidisci gli elettrodi presenti sull'elastico (figura 1).
2. Fissare l'elastico intorno al torace e regolarlo in modo che sia comodo.
3. Aggancia il trasmettitore (figura 2).

**i** Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico per mantenerlo pulito.

## Operazioni preliminari

È possibile utilizzare Polar H10 con decine di app per fitness, tra cui Polar Beat, nonché con molti prodotti Polar e attrezzature da palestra. Polar H10 è compatibile con vari smartphone, tra cui iPhone 4S e successivi e dispositivi Android selezionati. Controlla tutti i prodotti e dispositivi compatibili sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

Per iniziare ad utilizzare H10, prima è necessario associarlo all'app o al prodotto Polar. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale del produttore dell'app o il manuale d'uso del prodotto Polar.

Il segnale di frequenza cardiaca inviato da H10 non passa attraverso il corpo umano. Quindi, non tenere il dispositivo ricevente in uno zaino, ad esempio, ma davanti a te.

## Cura del sensore di frequenza cardiaca

**Trasmettitore:** Per preservare la durata della batteria e prevenire l'ossidazione della chiusura, staccare il connettore dall'elastico dopo ogni uso e asciugarlo con un panno morbido.

**Elastico:** Alla fine di ogni allenamento, risciacqualo con acqua. Lavalo periodicamente. Per istruzioni dettagliate sul lavaggio, controlla l'etichetta sull'elastico.

L'elastico non dura per sempre; si usura come qualsiasi altro indumento che si indossa e lava periodicamente.

Per istruzioni più dettagliate sulla cura, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

## Sostituire la batteria è semplice

1. Far leva per la batteria utilizzando un piccolo strumento a testa piatta (figura 3).
2. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio della batteria.
3. Inserisci la nuova batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premi il coperchio della batteria in posizione (figura 4). Si deve sentire uno scatto.

Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

**⚠** Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta (CR2025).

## Materiali

Trasmettitore Poliammide  
 Elastico 38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan,  
 13% poliestere