

Polar H10

スタートガイド

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

Compatible with

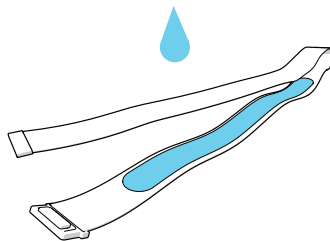


MANUFACTURED BY

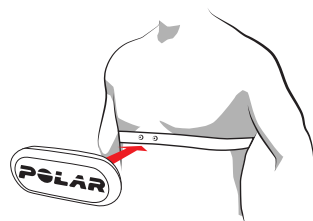
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

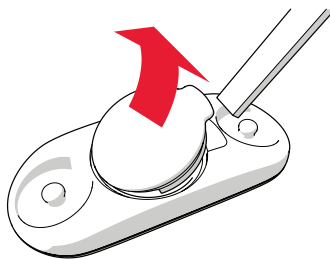
1.



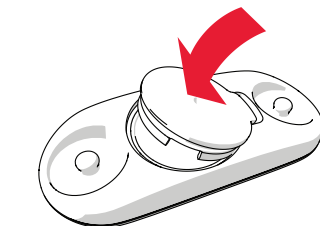
2.



3.



4.



Polar H10 心拍センサーをご購入いただき、誠にありがとうございます！このスタートガイドでは、水泳を含む様々なトレーニングにお使い頂けるH10心拍センサーの、基本的な使用方法をご案内します。

取扱説明書（完全版）および本書の最新版は、support.polar.com/jaよりダウンロードいただけます。より詳細なサポートが必要な方は、support.polar.comで公開されている動画チュートリアルをご覧ください。

心拍センサーの装着

1. ストラップの電極部分を湿らせます（写真1）。
2. 胸部の周りにストラップを締めて、ストラップがぴったりフィットするように調節します。
3. コネクタを取り付けます（写真2）。

i トレーニング終了後はコネクタを取り外し、ストラップを流水ですすいでください。ストラップは常に清潔な状態で保管してください。

スタート方法

Polar H10は、Polar Beatなど数多くのフィットネスアプリや、多くのPolar製品、またジム機器と併用できます。Polar H10は、iPhone 4S以降および特定のAndroidデバイスなどのスマートフォンと互換性があります。support.polar.com/jaで互換性のある製品およびデバイスを確認してください。

H10のご使用にあたり、Polar製品またはアプリとペアリングを行ってください。詳細は、Polar製品のユーザーマニュアル、またはアプリメーカーのマニュアルをご確認ください。

H10から送信される心拍の信号は、人体を通過しません。そのため受信側のデバイスをリュックサックなどに入れず、体の正面に置くようにしてください。

心拍センサーのお手入れ

コネクタ：電池寿命を長く維持し、スナップ部分の錆びを防止するため、使用後は毎回、ストラップからコネクタを取り外し、柔らかいタオルで拭き、乾かします。

ストラップ：毎回使用後に、流水ですすいでください。定期的にお手入れしてください。詳細なお手入れの方法については、ストラップのラベルをご確認ください。

注：ストラップは永久に使用できるものではありません。日常で着用・洗濯する他の衣類と同様、摩耗します。

お手入れに関する詳しい情報は、support.polar.com/jaで取扱説明書（完全版）をご確認ください。

バッテリーは簡単に交換できます。

1. 小さなマイナス字型の道具を使用して、電池を開けます（図3）。
2. 電池カバーから古い電池を取り出します。
3. 電池のマイナス（-）側を外側にして、新しい電池（CR2025）をカバー内に入れます。
4. 電池カバーの引っ張りコネクタのスロットに揃え、電池カバーを押して所定の場所に戻します（図4）。カチッという音が聞こえます。

詳しい取扱方法については、support.polar.com/jaの完全版ユーザーマニュアルをご参照ください。

! 安全のため、正しい種類の電池のみをご使用ください。

材質

コネクタ	ポリアミド
ストラップ	38%ポリアミド、29%ポリウレタン、20%エラストン、13%ポリエステル