

Polar H10

시작하기 가이드

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

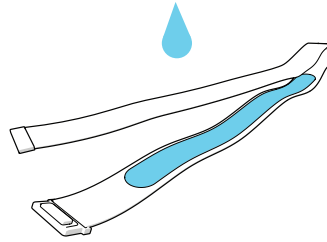
Compatible with



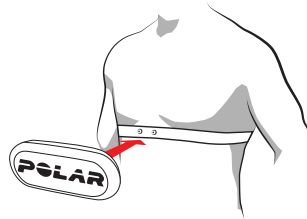
MANUFACTURED BY

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

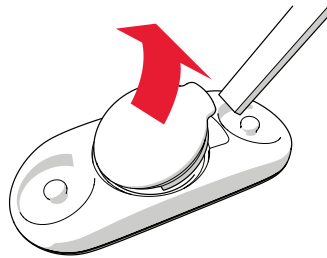
1.



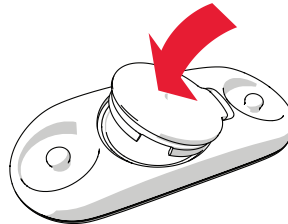
2.



3.



4.



한국어

Polar를 선택해 주셔서 감사합니다! 이 안내서에서는 수영을 비롯한 모든 종류의 훈련을 위해, 선택한 H10를 사용하는 기본 방법에 대해 설명해 드리겠습니다.

support.polar.com에서 이 가이드의 최신 버전과 무삭제판 사용 설명서를 다운로드할 수 있습니다. 추가 도움이 필요하면 일부 사용 안내 동영상도 확인하시는 것이 좋습니다.

심장박동수 센서 착용하기

1. 스트랩의 전극 부위를 살짝 적시십시오(그림 1).
2. 가슴 주변에 스트랩을 착용하고 조여서 꼭 맞도록 조절합니다.
3. 커넥터를 부착하십시오(그림 2).

i 훈련 후에는 커넥터를 분리하고 스트랩을 흐르는 물에 씻어 청결하게 유지하십시오.

시작하기

Polar H10를 Polar Beat를 비롯한 다양한 주요 피트니스 앱과 함께 사용할 수 있으며, 많은 Polar 제품과 헬스 장비에도 함께 사용할 수 있습니다. Polar H10는 iPhone 4S 이상의 버전 및 선정된 Android 기기 등과 같이 다양한 스마트폰과 호환이 가능합니다. 호환 가능한 모든 제품과 기기는 support.polar.com에서 확인하시기 바랍니다.

H10 사용을 시작하려면 먼저 H10를 앱 또는 Polar 제품과 페어링해야 합니다. 자세한 설명은 앱 제조업체 설명서 또는 Polar 제품의 사용자 안내서를 참조하시기 바랍니다.

H10가 보내는 심장박동수 신호는 인체를 통과하지 않습니다. 따라서 수신 장치를 배낭 등에 넣지 말고 사용자의 앞쪽에 두어야 합니다.

심장박동수 센서 관리하기

커넥터: 배터리 수명을 보존하고 전극의 산화를 방지하려면, 매번 사용 후 스트랩에서 커넥터를 분리하고, 부드러운 타월로 물기를 닦아내십시오.

스트랩: 사용 후에는 항상 흐르는 물에 씻으십시오. 주기적으로 세척하십시오. 자세한 세척 설명은 스트랩의 라벨을 확인하십시오. 스트랩은 소모품을 명심하세요. 일상적으로 착용하고 세척하는 다른 옷들처럼 닦습니다.

보다 자세한 관리 설명은 support.polar.com에서 전체적인 사용자 설명서를 참조하십시오.

간단한 배터리 교환

1. 끝이 납작한 작은 도구를 지렛대로 이용하여 배터리를 여십시오(그림 3).
 2. 배터리 커버에서 오래된 배터리를 제거하십시오.
 3. 음극(-)이 바깥으로 향하게 하면서 새 배터리(CR2025)를 커버 안에 끼우십시오.
 4. 배터리 커버의 돌출부와 커넥터의 슬롯을 잘 맞춘 다음, 배터리 커버를 제자리에 눌러 넣으십시오(그림 4). 찰락 소리가 나야 합니다.
- 보다 자세한 설명은 support.polar.com에서 전체적인 사용자 설명서를 참조하십시오.

⚠ 안전을 위해 올바른 배터리를 사용하는지 확인하십시오.

재질

커넥터 플러아미드
 스트랩 38% 플러아미드, 29% 폴리우레탄, 20% 엘라스테인, 13% 폴리에스터