

Polar H10

Snel van start gids

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

Compatible with

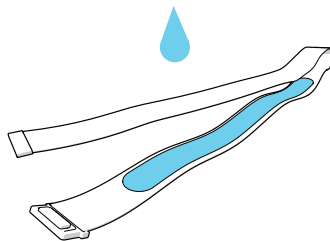


MANUFACTURED BY

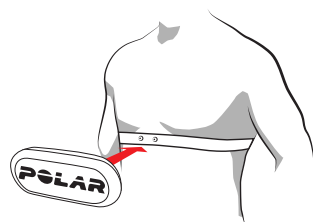
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

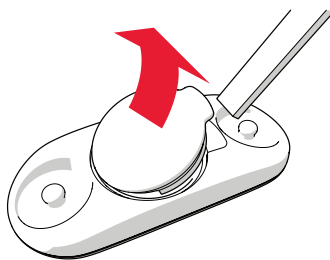
1.



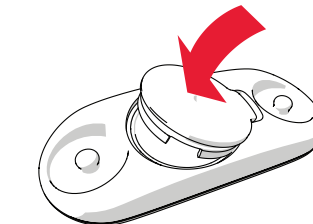
2.



3.



4.



Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handleiding nemen wij kort de beginselen met je door van het gebruik van de H10, jouw keuze voor alle soorten training, zelfs zwemmen.

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op support.polar.com. Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken.

De hartslagsensor omdoen

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig (afbeelding 1).
2. Bevestig de band om je borst en trek hem aan tot hij goed aansluit.
3. Bevestig de zender (afbeelding 2).

i *Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden.*

Beginnen

Je kunt je Polar H10 samen met talloze bekende trainingsapps gebruiken, waaronder Polar Beat en diverse Polar producten en cardio apparatuur in fitness clubs. De Polar H10 is compatibel met diverse smartphones, bijvoorbeeld iPhone 4S en later en geselecteerde Android apparaten. Zie alle compatibele producten en apparaten op support.polar.com.

Koppel de H10 eerst met de app of het Polar product als je hem in gebruik neemt. Zie de handleiding van de fabrikant van de app of de gebruiksaanwijzing van je Polar product voor gedetailleerde instructies.

Denk eraan dat het door je H10 verzonden hartslagsignaal niet door het menselijk lichaam gaat. Houd het ontvangende apparaat daarom niet bijvoorbeeld in een rugzak, maar ergens vóór je.

Onderhoud van je hartslagsensor

Zender: Verleng de levensduur van de batterij en voorkom roesten van de bevestiging door de connector na elk gebruik los te maken van de band en droog te vegen met een zachte handdoek.

Borstband: spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water. Was hem regelmatig. Zie het label op je borstband voor gedetailleerde wasinstructies.

Onthoud dat de band niet levenslang meegaat; de band slijt net als alle andere kleding die je regelmatig draagt en wast.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op support.polar.com voor gedetailleerde onderhoudsinstructies.

De batterij is eenvoudig te vervangen

1. Maak de batterij open met bijvoorbeeld een schroevendraaier met een platte kop (afbeelding 3).
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats (afbeelding 4). Je dient een klikgeluid te horen.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op support.polar.com voor gedetailleerde instructies.

! *Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt (CR2025).*

Materialen

Zender	Polyamide
Borstband	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester