

Polar H10

Startveiledning

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

Compatible with

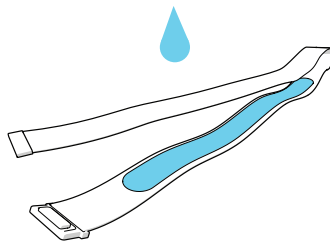


MANUFACTURED BY

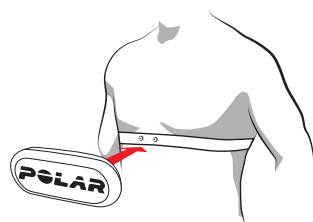
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

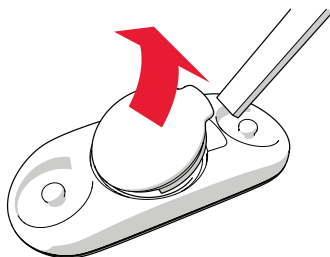
1.



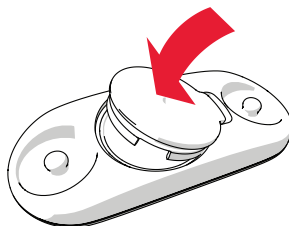
2.



3.



4.



Takk for at du har valgt Polar! I denne veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om bruk av H10, ditt valg for allsidig trening, som til og med kan brukes når du svømmer.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på support.polar.com. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på support.polar.com.

Ta på deg pulssensoren

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen (bilde 1).
2. Fest stroppen rundt brystet ditt og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten (bilde 2).

i Koble fra kontakten og skyll stroppen under rennende vann for å holde den ren etter trening.

Kom i gang

Du kan bruke Polar H10 med flere titalls ledende treningsapplikasjoner, inkludert Polar Beat, samt med mange Polar-produkter og treningsutstyr. Polar H10 er kompatibel med en rekke smarttelefoner, for eksempel iPhone 4S og nyere, og utvalgte Android-enheter. På support.polar.com finner du en liste over alle kompatible produkter og enheter.

For å komme i gang med H10 må du først opprette en tilkobling mellom enheten og appen eller Polar-produktet. Du finner mer detaljerte instruksjoner i håndboken fra produsenten av appen eller i brukerveiledningen for Polar-produktet.

Vær oppmerksom på at pulssignalet som sendes av H10, ikke passerer gjennom kroppen din. Du bør derfor ikke legge mottaksenheten i for eksempel en ryggsekk, men heller ha den foran deg.

Ta vare på pulssensoren

Kontakt: For å opprettholde batteriets levetid og forhindre oksidasjon må du huske å koble kontakten fra stroppen og tørke den med et mykt håndkle etter hver gangs bruk.

Stropp: Skyll under rennende vann etter hver gangs bruk. Vask regelmessig. Les de detaljerte vaskeanvisningene på etiketten på stroppen. Husk at stroppen ikke varer evig. Den slites som et hvilket som helst annet plagg som du har på deg og vasker regelmessig.

Les den fullstendige brukerhåndboken på support.polar.com for mer detaljerte instruksjoner om vedlikehold.

Enkel utskiftning av batteriet

1. Åpne batteridekselet ved hjelp av en liten, flat skrutrekker (bilde 3).
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett det nye batteriet (CR2025) inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass (bilde 4). Du skal da høre en klikkelyd.

Les den fullstendige brukerhåndboken på support.polar.com for mer detaljerte instruksjoner.

! Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype (CR2025).

Materialer

Kontakt	Polyamid
Stropp	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan 13 % polyester