

Polar H10

Pierwsze kroki

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

Compatible with

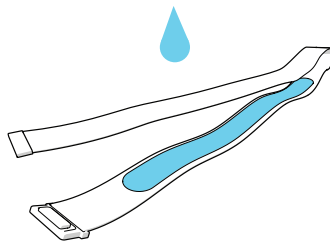


MANUFACTURED BY

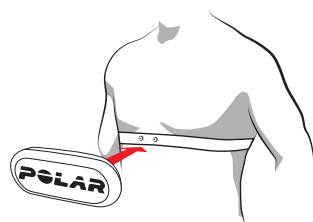
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

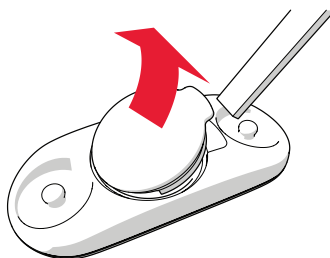
1.



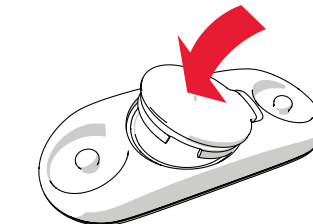
2.



3.



4.



Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W niniejszym poradniku znajdują się podstawowe informacje dotyczące korzystania z nadajnika H10 przeznaczonego do trenowania wszystkich sportów, włącznie z pływaniem.

Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika można pobrać ze strony support.polar.com. Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze poradniki wideo na stronie support.polar.com.

Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwiłż miejsce na pasku, w którym widoczna jest elektroda (rysunek 1).
2. Zamocuj pasek wokół klatki piersiowej i wyreguluj tak, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę (rysunek 2).

i Po zakończeniu treningu odłącz kostkę od paska i przepłucz pasek pod bieżącą wodą.

PIERWSZE KROKI

Możesz używać nadajnika Polar H10 z wieloma aplikacjami pomagającymi dbać o kondycję, w tym Polar Beat, a także z innymi produktami Polar i sprzętem sportowym. Nadajnik Polar H10 jest kompatybilny z wieloma smartfonami, na przykład z iPhone'm 4S i nowszymi oraz wybranymi urządzeniami z systemem Android. Sprawdź wszystkie kompatybilne produkty i urządzenia na stronie support.polar.com.

Aby rozpocząć korzystanie z nadajnika H10, najpierw połącz go z aplikacją lub produktem Polar. Szczegółowe informacje można znaleźć w instrukcji producenta aplikacji lub instrukcji Twojego produktu Polar.

Pamiętaj, że sygnał tętna, który wysyła nadajnik H10, nie przenika przez ludzkie ciało. Nie możesz więc trzymać urządzenia odbiorczego na przykład w plecaku, ale w dowolnym miejscu przed sobą.

Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową

Kostka: Aby zaoszczędzić baterię i zapobiec szybkiemu utlenianiu, po każdym użyciu odłączaj złącze od paska i wycieraj do sucha za pomocą miękkiego ręcznika.

Pasek: Po każdym użyciu przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pamiętaj o regularnym praniu. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi prania znajdującymi się na metce paska.

Pamiętaj, że pasek również posiada określoną żywotność i używa się tak samo jak każda regularnie noszona i prana odzież.

Szczegółowe instrukcje dotyczące dbania o urządzenie można znaleźć w pełnej wersji instrukcji na stronie support.polar.com.

Łatwa wymiana baterii

1. Podważ pokrywę baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką (rysunek 3), aby ją otworzyć.
2. Wyjmij zużytą baterię z pokrywy.
3. Włóż nową baterię (CR2025) tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany do zewnątrz.
4. Odpowiednio ustaw występ w pokrywie baterii względem szczeliny w złączu i wciśnij pokrywę w odpowiednie miejsce (rysunek 4). Powinno dać się ustyszczyć zatrzasknięcie.

Szczegółowe informacje można znaleźć w pełnej wersji instrukcji na stronie support.polar.com.

! Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że użyto prawidłowej baterii (CR2025).

Materiały

Kostka	Poliamid
Pasek	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester