

Polar H10

Guia Como Começar

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

Compatible with

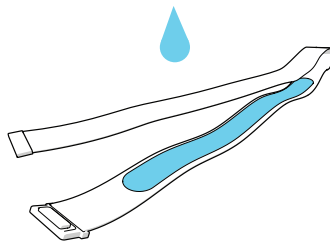


MANUFACTURED BY

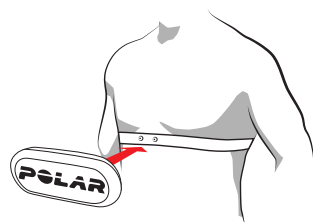
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

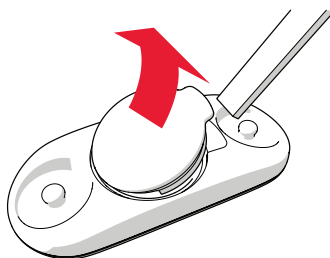
1.



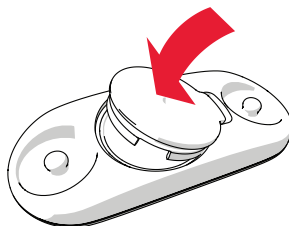
2.



3.



4.



Obrigado por escolher a Polar! Neste guia, vamos orientá-lo nos aspectos básicos da utilização do H10, a sua opção para um treino abrangente, incluindo natação.

A versão integral do Manual do utilizador e a versão mais recente deste guia podem ser transferidas a partir de support.polar.com. Para mais ajuda estão disponíveis excelentes vídeos tutoriais que poderá consultar.

Colocar o sensor de frequência cardíaca

1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica (figura 1).
2. Prenda a tira elástica em torno do peito e ajuste-a para ficar bem justa.
3. Aplique o conector (figura 2).

i *Depois do treino, retire o conector e enxágue a tira em água corrente para a manter limpa.*

Começar

Pode utilizar o seu Polar H10 com dezenas de aplicações de fitness importantes, incluindo a Polar Beat, e também com muitos produtos Polar e equipamento de ginásio. O Polar H10 é compatível com vários Smartphones, como o iPhone 4S e posterior e com dispositivos Android seleccionados. Veja todos os produtos e dispositivos compatíveis em support.polar.com.

Para começar a usar o seu H10, comece por emparelhá-lo com a aplicação ou o produto Polar. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual do fabricante da aplicação ou o manual do utilizador do seu produto Polar.

Tenha em conta que o sinal da frequência cardíaca emitido pelo H10 não atravessa o corpo humano. Por este motivo, não coloque o dispositivo receptor dentro de uma mochila, por exemplo, mas num local à sua frente.

Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca

Conector: Para preservar a duração da bateria e evitar a oxidação do fecho, separe o conector da tira elástica após cada utilização e limpe-o com uma toalha macia.

Tira elástica: Enxágue em água corrente após cada utilização. Lave regularmente. Para instruções detalhadas de lavagem, consulte a etiqueta tira.

Lembre-se, a tira elástica não dura eternamente; desgasta-se como qualquer outra peça de vestuário que usa e lava regularmente.

Para instruções mais detalhadas de manutenção, consulte o manual do utilizador completo em support.polar.com.

Substituir a pilha é fácil

1. Abra a tampa da bateria por meio de uma pequena ferramenta de cabeça chata (figura 3).
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha nova (CR2025) dentro do compartimento da tampa, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe o rebordo da tampa da pilha com a ranhura do conector e faça pressão sobre a tampa do compartimento da pilha para a colocar em posição (figura 4). Deverá ouvir um estalido.

Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do Manual do utilizador, disponível em support.polar.com.

! *Por razões de segurança, certifique-se de que usa a pilha certa (CR2025).*

Materiais

Conector	Poliamida
Tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster