

Polar H10

Pikaopas

Find product support
[http://support.polar.com/en/
 support/H10_HR_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor)

Compatible with

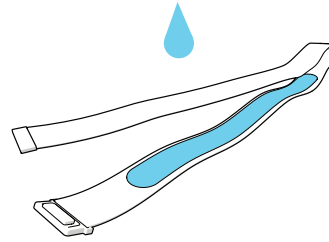


MANUFACTURED BY

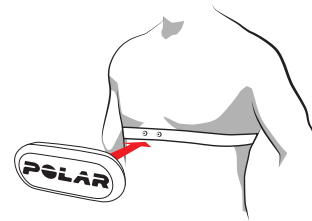
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

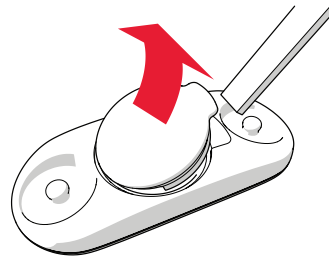
1.



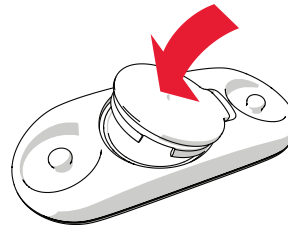
2.



3.



4.



Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä oppaassa käydään läpi monipuoliseen harjoitteluun, myös uimiseen, soveltuvan H10-sykesensorin käyttö.

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta support.polar.com. Siellä on myös mielenkiintoisia ohjevideoita.

Sykesensorin pukeminen

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat (kuva 1).
2. Kiinnitä vyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se istuu napakasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö (kuva 2).

i *Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juokse-
 valla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.*

Aloittaminen

Voit käyttää Polar H10 -sykesensoria useiden kuntoilusovellusten, mukaan lukien Polar Beat, sekä monien Polar-tuotteiden ja kuntosalilaitteiden kanssa. Polar H10 on yhteensopiva monien älypuhelinien kanssa. Näitä ovat esimerkiksi iPhone 4S ja uudemmat sekä tietyt Android-laitteet. Näet kaikki yhteensopivat tuotteet ja laitteet osoitteesta support.polar.com.

Aloita H10:n käyttö yhdistämällä se ensin sovellukseen tai Polar-tuotteeseen. Lue tarkemmat ohjeet sovelluksen valmistajan tai Polar-tuotteesi käyttöohjeesta.

Huomaa, että H10:n lähettämä sykesignaali ei läpäise ihmiskehoa. Älä siis pidä vastaanottavaa laitetta esimerkiksi repussa, vaan etupuolellasi.

Sykesensorin hoitaminen

Lähetinyksikkö: Akkueston pidentämiseksi ja kiinnikkeen hapettumisen estämiseksi liitin kannattaa irrottaa vyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivata pehmeällä pyyhkeellä.

Kiinnitysvyö: Huuhtele juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Pese säännöllisesti. Pesuohjeet löytyvät kiinnitysvyön lapusta. Huomioi, että vyö ei kestä ikuisesti, vaan kuluu käytössä kuten mikä tahansa säännöllisesti päällä pidettävä ja pestävä vaatekappale.

Lue tarkemmat ohjeet täysimittaisesta käyttöohjeesta, joka löytyy osoitteesta support.polar.com.

Paristonvaihto on helppoa

1. Avaa paristotilan kansi pienellä talttapaisella työkalulla (kuva 3).
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen (kuva 4). Kansi napsahtaa kiinni.

Lue tarkemmat tiedot täysimittaisesta käyttöohjeesta, joka löytyy osoitteesta support.polar.com.

! *Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa (CR2025).*

Materiaalit

Lähetinyksikkö
 Kiinnitysvyö

Polyamidia
 38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 %
 elastaania, 13 % polyesteria.