

# Polar H10

Kom igång-guide

Find product support  
[http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor)

Compatible with

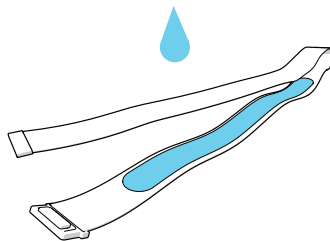


MANUFACTURED BY

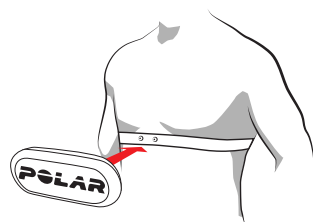
POLAR ELECTRO OY  
 PROFESSORINTIE 5  
 FI-90440 KEMPELE  
 TEL +358 8 5202 100  
 FAX +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2017

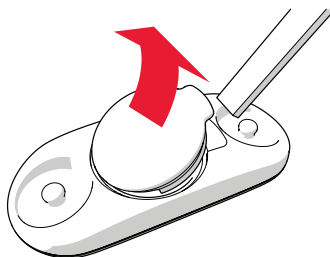
1.



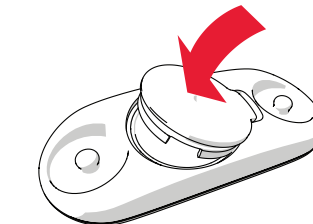
2.



3.



4.



Tack för att du väljer Polar! I den här guiden tar vi dig igenom grunderna för att använda H10, ditt val för allroundträning, även för simning.

Du kan ladda ned den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av den här guiden från [support.polar.com](http://support.polar.com). Om du behöver mer hjälp så finns det några utmärkta videohandlingar på [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Ta på dig pulssensorn

1. Fukta bältets elektrodytor (bild 1).
2. Fäst ihop bältet runt bröstkorgen och justera det så att det sitter bekvämt.
3. Fäst sändaren på bältet (bild 2).

**i** Efter träningen kopplar du loss sändaren och sköljer bältet under rinnande vatten för att hålla det rent.

## Komma igång

Du kan använda Polar H10 med dussintals ledande fitnessappar, inklusive Polar Beat samt många Polarprodukter och gymutrustning. Polar H10 är kompatibel med ett antal smartphones, som iPhone 4S och senare, och utvalda Android-enheter. Kontrollera alla produkter och enheter som är kompatibla på [support.polar.com](http://support.polar.com).

Kom igång med din H10 genom att först para ihop den med appen eller Polarprodukten. Mer information finns i apptillverkarens handbok eller i Polarproduktens användarhandledning.

Observera att pulssignalen som din H10 skickar inte passerar genom människokroppen. Därför bör du inte ha mottagarenheten i t.ex. en ryggsäck, utan någonstans framför dig.

## Vårda din pulssensor

**Sändare:** Avlägsna kontakten från bandet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk för att spara på batteriet och för att förhindra oxidering av spännet.

**Bälte:** Skölj under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta regelbundet. Läs etiketten på bältet för detaljerade tvättinstruktioner. Kom ihåg att bandet inte kommer att vara i all evighet; det nöts precis som alla andra klädesplagg som du har på dig och tvättar regelbundet.

Mer detaljerade skötselinstruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Byta batteriet är enkelt

1. Öppna batteriet med ett litet platt verktyg (bild 3).
2. Ta ut det gamla batteriet ur batterilocket.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) inuti locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats (bild 4). Du ska höra ett klick.

Mer detaljerade instruktioner finns i den fullständiga användarhandboken på [support.polar.com](http://support.polar.com).

**!** *Av säkerhetsskäl är det viktigt att du använder rätt batteri (CR2025).*

## Material

Sändare	Polyamid
Bälte	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester