

Polar H10

Hızlı Başlangıç Kılavuzu

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

Compatible with

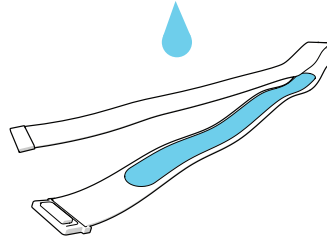


MANUFACTURED BY

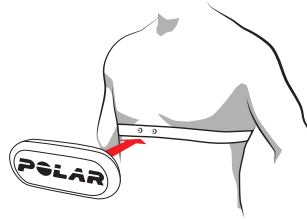
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

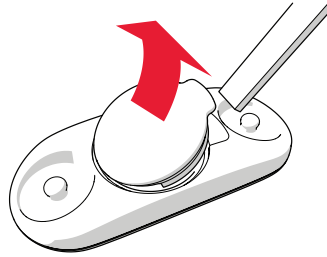
1.



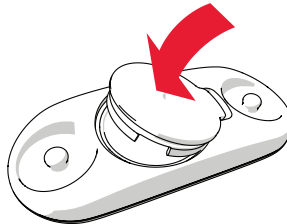
2.



3.



4.



Polar'ı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda yüzme dahil tüm egzersizleriniz için ideal yardımcınız H10 ile ilgili temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun son sürümünü support.polar.com adresinden edinebilirsiniz. Daha fazla yardım için support.polar.com adresindeki eğitim videolarını izlemenizi öneririz.

Kalp atış hızı sensörünün GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın (resim 1).
2. Kayışı göğsünüzün etrafına bağlayıp göğsünüzü tamamen saracak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın (resim 2).



Egzersiz yaptıktan sonra konektörü çıkarın ve kayışı temiz suyla iyice yıkayın.

Başlarken

Polar H10'yi, Polar Beat ve yaygın olarak kullanılan diğer popüler spor uygulamalarının yanı sıra birçok Polar ürünü ve spor salonu ekipmanıyla da kullanabilirsiniz. Polar H10, iPhone 4S ve üstü ile Android cihazlar gibi çeşitli akıllı telefonlar ile uyumludur. Uyumlu ürünler ve cihazlar için lütfen support.polar.com adresini ziyaret edin.

H10'yi kullanmaya başlamak için lütfen öncelikle uygulama veya Polar ürünü ile eşleştirin. Daha ayrıntılı eşleştirme talimatları için uygulama üreticisinin kılavuzuna veya Polar ürününüzün kullanım kılavuzuna başvurun.

H10'nin gönderdiği kalp atış hızı sinyalleri insan vücudundan geçmez. Bu nedenle alıcı cihazı sırt çantanız yerine önünüzde tutmanız gerekir.

Kalp atış hızı sensörünün bakımı

Konektör: Pil ömrünü korumak ve kilit oksitlenmesini önlemek için her kullanımdan sonra konektörü kayıştan çıkarın ve yumuşak bir havluyla iyice kurulaştırın.

Kayış: Her kullanımdan sonra temiz suyla yıkayın. Düzenli olarak yıkayın. Ayrıntılı yıkama talimatları için kayışın üstündeki etikete bakınız. Kayışı sonsuza dek kullanamayacağınızı lütfen unutmayın; düzenli olarak giyip yıkadığınız diğer giysiler gibi eskimektedir.

Daha ayrıntılı bakım talimatları için, support.polar.com adresindeki tam kapsamlı kullanım kılavuzuna başvurun.

Pil değiştirilmesi kolay

1. Küçük bir yassı başlı araç kullanarak pil kapağını yerinden çıkarın (resim 3).
2. Eski pili, pil kapağından çıkarın.
3. Yeni pili (CR2025) eksi (-) ucu dışarı bakacak şekilde kapağın içine yerleştirin.
4. Pil kapağındaki çıkıntıyı konektör üzerindeki yuvayla hizalayın ve pil kapağını bastırarak yerine oturtun (resim 4). Çit sesi duymamız gerekir.

Daha fazla talimat için support.polar.com adresinde kullanım kılavuzunun tamamına bakabilirsiniz.



Güvenlik dolayısıyla, doğru pili (CR2025) kullandığınızdan emin olun.

Malzemeler

Konektör	Polyamid
Kayış	%38 Polyamid, %29 Poliüretan, %20 Elastan %13 Polyester