



POLAR H10



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

Indhold	2
Polar H10 pulsmåler	3
Polar H10 pulsmåler	3
Pulsmålerens dele	3
Sådan tager du pulsmåleren på	3
Kom i gang	4
Parring med Polar Beat	4
Sensorhukommelse	5
Brug af din pulsmåler i vand	5
Opdatering af firmware	5
Pleje af din pulsmåler	5
Batterier	6
Tekniske specifikationer	7

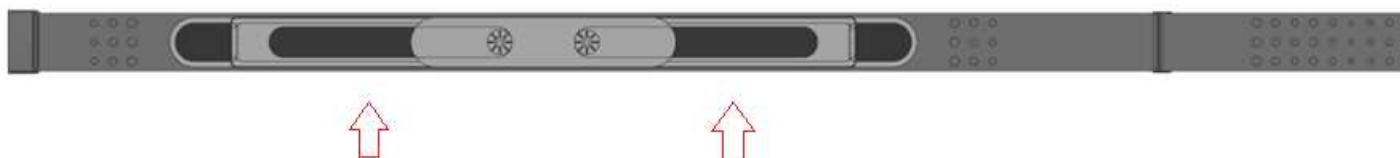
POLAR H10 PULSMÅLER

POLAR H10 PULSMÅLER

Denne brugervejledning indeholder anvisninger til Polar H10 pulsmåler. Den nyeste version af denne brugervejledning kan findes på http://support.polar.com/da/support/h10_heart_rate_sensor.

PULSMÅLERENS DELE

1. Elektrodeområderne af plastik på bagsiden af stroppen detekterer pulsen



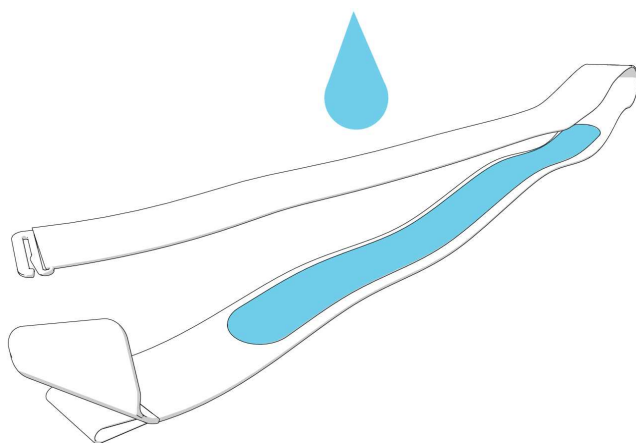
2. Sendermodulet sender pulssignalet til modtagerenheden.



Polar H10 pulsmåleren giver mulighed for træning i en gruppe uden interferens fra andre pulsmålere.

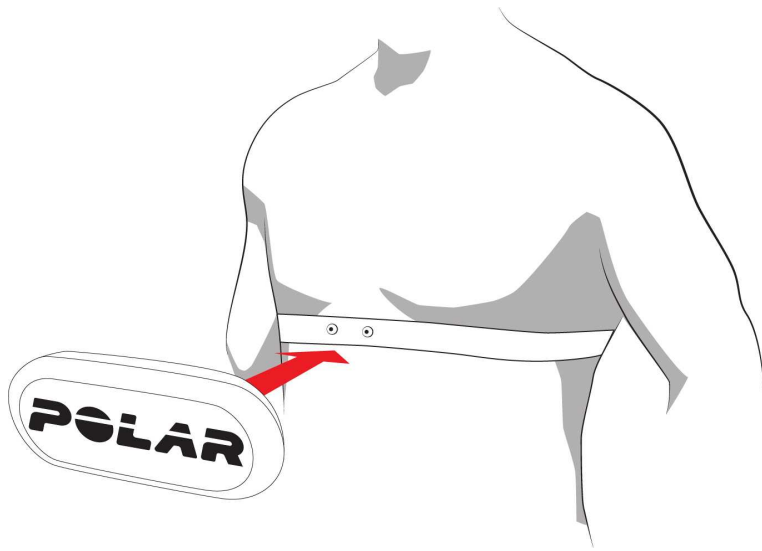
SÅDAN TAGER DU PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stroppens elektrodeområde.



2. Fastgør stroppen omkring brystet og justér den, så den sidder tæt.

3. Fastgør sendermodulet.



i Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter hver brug. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette reducerer senderens batteritid.

Se detaljerede vaskeanvisninger i afsnittet Pleje af din pulsmåler eller på support.polar.com.

KOM I GANG

Polar H10 pulsmåler er kompatibel med enheder med Bluetooth® smart, der understøtter pulstjeneste. Der er brug for en separat app til at se pulsdata på modtagerenheden (f.eks. en smartphone). Det anbefales at bruge Polar Beat-appen, men der kan også anvendes andre apps. Hvis du har en Polar Flow-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk dine træningsfiler til den. Bemærk, at du skal logge ind på din Polar Flow-konto, når du starter Polar Beat, for at synkroniseringen kan virke.

Når du bruger Polar H10 for første gang, skal du parre pulsmåleren med din modtagerenhed. Få yderligere information om parring i anvisningerne fra producenten af mobil-appen.

Polar H10 pulsmåler er også kompatibel med Polar-træningscomputere ved hjælp af GymLink-teknologi. Få flere oplysninger under support.polar.com.

For at sikre en tilstrækkelig transmissionsrækkevidde fra din Polar H10 pulsmåler til modtagerenheden skal du holde enheden foran dig. Et godt sted er i en forlomme eller fastgjort på et bælte. Bær ikke modtagerenheden bagpå (f.eks. i en baglomme eller rygsæk).

PARRING MED POLAR BEAT

Pulsmåleren skal parres direkte i Polar Beat-appen.

Sådan parres en pulsmåler med Polar Beat:

1. **Tag** sensoren på.
2. Åbn Polar Beat-appen på din Android- eller iOS-enhed.
3. Gå til appens indstillingssektion og find pulsmåler. Tryk på PAR, når din sensor er fundet.

SENSORHUKOMMELSE

H10 har en intern hukommelse, der kan lagre pulsdata for ét træningspas. Du starter træningspasset i Polar Beat-mobilappen, og den overfører også dataene fra sensoren efter træningen. Det er især praktisk i sportsgrene, hvor du ikke kan have din mobiltelefon eller håndledsenhed med dig.

Sådan bruger du den:

1. [Tag](#) din sensor på.
2. Åbn Polar Beat-appen på den mobile enhed, du har [parret](#) din sensor med.
3. Vælg din sportsprofil, **Gem puls med sensor** og **Start**
4. Efter dit træningspas kan du stoppe målingen ved enten at trykke på stop-knappen på displayet eller fjerne sendermodulet fra dets strop.

Når du kommer tilbage i din mobil Bluetooth-rækkevidde, tilbyder Beat automatisk at downloade dit afsluttede træningspas fra sensorhukommelsen og synkronisere din Flow-dagbog. Hvis du har fjernet sendermodulet fra stroppen, skal du sætte det tilbage på dets strop og tage sensoren på omkring brystet for at sikre en vellykket forbindelse til Beat og en problemfri dataoverførsel.

BRUG AF DIN PULSMÅLER I VAND


Polar H10 pulsmåler er vandtæt. GymLink-teknologi kan bruges i vandaktiviteter, men Bluetooth® trådløs teknologi virker ikke i vand. Bemærk, at hav- og bassinvand er meget ledende, og elektroder kan blive kortslettet, hvilket forhindrer ECG-signaler i at blive registreret af pulsmåleren.

Når du bruger en badedragt, opnås den bedste præstation ved at have pulsmåleren på under den.

OPDATERING AF FIRMWARE

Med pulsmåleren Polar H10 kan vi give din sensor nye opdateringer for at forbedre den eller endda give den nye funktioner. Du vil kunne opdatere firmwaren via Polar Beat-mobilappen.

For at modtage firmware-opdateringerne skal din H10-pulsmåler parres med Polar Beat-appen, Android eller iOS. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig igennem den.

 *Sensorparring er nødvendig efter opdatering / batteriudskiftning, hvis du bruger H10 med Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 eller app/enhed fra tredjepart. [Se instruktioner.](#)*

PLEJE AF DIN PULSMÅLER

Pulsmåleren er et højteknologisk instrument, der skal behandles forsigtigt. Følg plejeanvisningerne for at sikre en pålidelig måling og for at maksimere pulsmålerens levetid. Følgende anvisninger vil hjælpe dig med at opfylde garantiforpligtelserne.

Sendermodulet: Fjern sendermodulet fra stroppen, og tør sendermodulet med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodulet med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller renskemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Undlad at strække stroppen og at bøje elektrodeområderne kraftigt.

Tør og opbevar stroppen og sendermodulet separat for at maksimere levetiden af batteriet i pulsmåleren.

Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. Pulsmåleren må ikke opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske, for at forhindre at trykknapperne irrer. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte solskin gennem længere perioder.

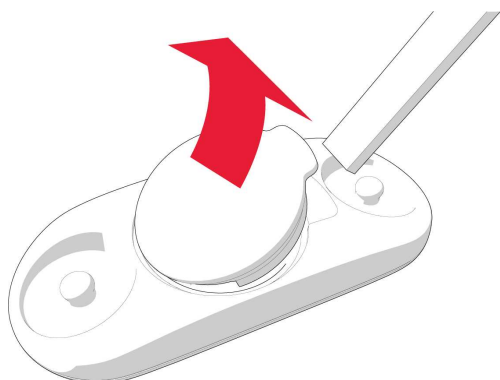
i Se mærket på din strop for at finde ud af, om den kan vaskes i maskine. Stroppen og sendermodulet må aldrig lægges i en tørretumbler!

BATTERIER

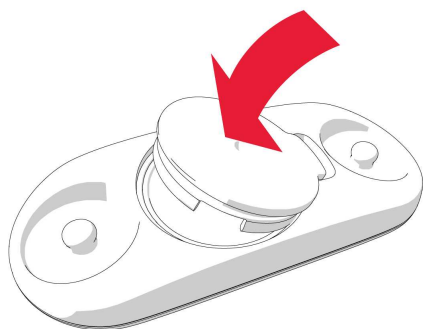
Din pulsmålers batteriniveau vises på modtagerenheden.

Alle sendermoduler har batterier, der kan udskiftes af brugeren. Følg nedenstående anvisninger for selv at udskifte batteriet.

1. Løft batteridækslet op ved at bruge et lille fladt værktøj.



2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Indsæt det nye batteri (CR2025) i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Juster fremspringet på batteridækslet med sprækken på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.



i Sensorparring er nødvendig efter opdatering / batteriudskiftning, hvis du bruger H10 med Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 eller app/enhed fra tredjepart. [Se instruktioner.](#)

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at pakningen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny.

Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på www.shoppolar.com.

i Hold batterier væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i overensstemmelse med lokale regler om affald.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Batteritype:	CR 2025
Pakning til batteridæksel	O-ring 20,0 x 0,90 Materiale Silikone
Batteriets levetid:	400 t.
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale:	ABS, ABS + GF, PC, Rustfrit stål
Stropmateriale:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester, silikone-tryk

Polar H10 pulsmåler anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnCode®-kodet transmission