

Polar H10

Kom i gang-vejledning

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

Compatible with

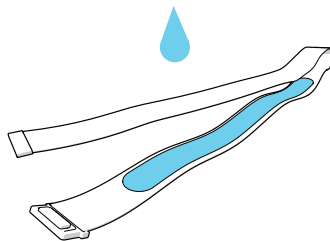


MANUFACTURED BY

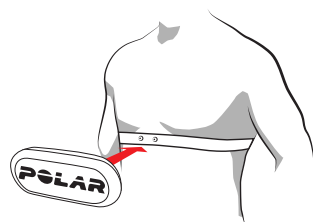
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2017

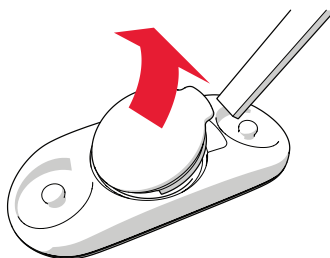
1.



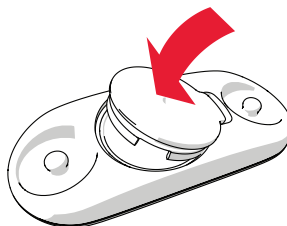
2.



3.



4.



Tak for dit valg af Polar! I denne vejledning fører vi dig gennem det grundlæggende, når du skal bruge din H10 og vælge din all-round træning, selv i forbindelse med svømning.

Du kan downloade den komplette brugervejledning og den nyeste version af denne vejledning på support.polar.com. Hvis du ønsker yderligere hjælp, er der nogle fantastiske videovejledninger som du kan kigge på.

Sådan tager du pulsmåleren på

1. Fugt stroppens elektrodeområde (billede 1).
2. Fastgør bæltet omkring brystet, og juster bæltet, så det sidder tæt.
3. Fastgør senderen (billede 2).

i Efter træningen skal du tage senderen af og skylle stroppen under rindende vand for at holde den ren.

Kom i gang

Du kan bruge din Polar H10 med en lang række førende trænings-apps, herunder Polar Beat, og mange Polar-produkter og træningsudstyr. Polar H10 er kompatibel med en række smartphones, som f.eks. iPhone 4S og nyere, samt udvalgte Android-enheder. Se alle de kompatible produkter og enheder på support.polar.com.

For at komme i gang med din H10 skal du først parre den med appen eller Polar-produktet. Se vejledningen fra appens producent eller brugervejledningen til dit Polar-produkt for mere detaljerede anvisninger.

Bemærk, at pulssignalet fra din H10 ikke passerer gennem kroppen. Du bør derfor ikke opbevare modtagerenheden i f.eks. en rygsæk, men et sted foran dig.

Pleje af din pulsmåler

Senderen: For at spare på batteriets levetid og forhindre, at trykknapperne irrer, skal sendemodul et kobles fra bæltet efter hver brug og tørres med et blødt håndklæde.

Strop: Skyl den under rindende vand, hver gang du har brugt den. Vask den regelmæssigt. Se mærkaten på stroppen for detaljerede vaskeanvisninger. Husk, at bæltet ikke holder for evigt. Det slides op ligesom alt andet udstyr, du tager på og vasker regelmæssigt.

Der er mere detaljerede plejeanvisninger i den komplette brugervejledning på support.polar.com.

Det er nemt at udskifte batteriet

1. Løft batteriet åbent med et lille fladt værktøj (billede 3).
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Isæt det nye batteri (CR2025) i dækslet, så den negative (-) side vender udad.
4. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for rillen på senderen, og tryk batteridækslet på plads (billede 4). Du burde høre et klik.

Der er mere detaljerede anvisninger i den komplette brugervejledning på support.polar.com.

⚠ Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at bruge det rigtige batteri (CR2025).

Materialer

Sender	Polyamid
Strop	38 % polyamid, 29 % polyurethan, 20 % elasthan, 13 % polyester