

POLAR®

POLAR H10



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

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

POLAR H10-PULSMÅLER

POLAR H10-PULSMÅLER

Denne brugervejledning indeholder instruktioner til Polar H10-pulsmåler.

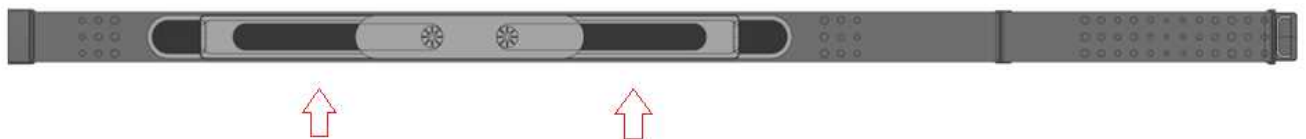
Polar H10 er en utrolig præcis pulsmåler, der kommer med Polar Pro-brystbæltet. Polar H10 giver en interferensfri elektrisk måling af høj kvalitet og anses for at være den mest nøjagtige pulsmåler af mange kilder. Polar H10 tilslutter og overfører data via Bluetooth® og ANT+™ og giver dermed en fremragende variation af forbindelsesmuligheder med kompatible sportsure, smarture og træningsapps. Du kan også have to samtidige Bluetooth-forbindelser. Polar H10 har en intern hukommelse til ét træningspas, og du kan synkronisere dit træningspas med Polar Beat bagefter. Polar Pro-brystbæltet kan vaskes i vaskemaskine.

Den seneste version af denne brugervejledning og videovejledning findes på support.polar.com/da/H10.



PULSMÅLERENS DELE

1. **Elektrodeområderne** af plastik på bagsiden af stroppen detekterer pulsen



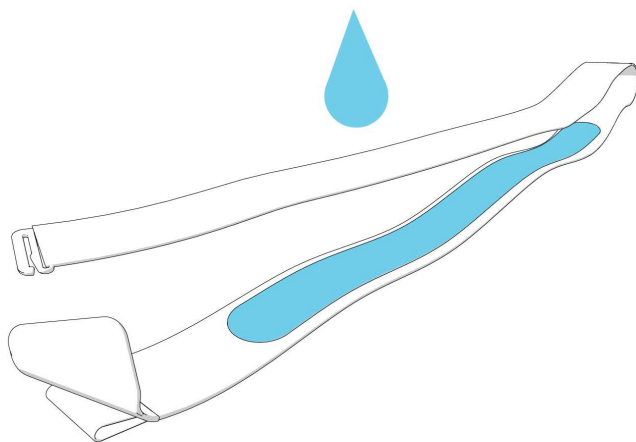
2. **Sendermodulet** sender pulssignalet til modtagerenheden.



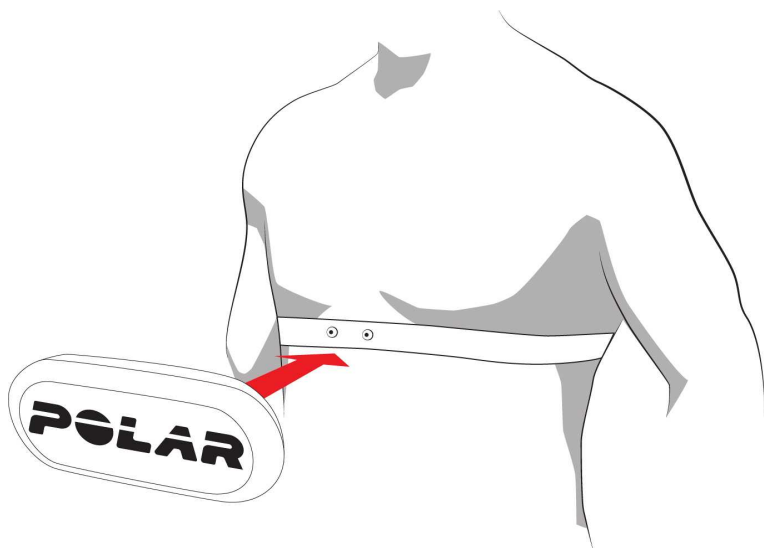
Polar H10 pulsmåleren giver mulighed for træning i en gruppe uden interferens fra andre pulsmålere.

SÅDAN TAGER DU PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stroppens elektrodeområde.



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



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 Bluetooth® og ANT+™ enheder, der understøtter pulstjeneste. En separat app er nødvendig for at se pulsdata på modtagerenheden (f.eks. en smartphone). Det anbefales at bruge Polar Beat-appen, men det er også muligt at bruge andre apps.



Bemærk, at H10 sender dit pulssignal samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå ANT+ transmissionen fra i Beat-indstillingerne under pulsmåleren.

Hvis du har en Polar Flow-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk din træningsfiler til den. Bemærk, at du skal logge ind på din Polar Flow-konto, når du starter Polar Beat, for at synkroniseringen virker.

Når du bruger Polar H10 for første gang, skal du parre pulsmåleren med din modtagerenhed. Få flere oplysninger om parring i instruktionerne fra producenten af mobilappen.

Polar H10-pulsmåler er også kompatibel med Polar træningscomputere, der bruger GymLink-teknologi. Få flere oplysninger på support.polar.com.

Hold enheden foran dig for at sikre et tilstrækkeligt transmissionsområde fra din Polar H10-pulsmåler til modtagerenheden. Et godt sted er i en forlomme eller fastgjort på et bælte. Bær ikke modtagerenheden bagpå (f.eks. i en baglomme eller rygsæk).

PARRING

PAR 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 ind under appens indstillingssektion, og find pulsmåler. Tryk på PAR, når din sensor er fundet.



Bemærk, at H10 sender dit pulssignal samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå ANT+ transmissionen fra i Beat-indstillingerne under pulsmåleren.

PAR MED EN POLAR HÅNDESENHED

Du skal have sensoren på, når du parrer den.

Se brugervejledningen til din Polar håndledsenhed på support.polar.com for specifikke parringsinstruktioner.

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 havvand og bassinvand er meget ledende, og at elektroder kan kortslutte, hvilket forhindrer signaler fra den elektriske måling i at blive detekteret 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- eller Polar Flow-mobilapp.

For at modtage firmwaren skal din H10 pulsmåler være parret med Polar Beat- eller Polar Flow-app, 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 M400, 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.

Sendermodul: 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.



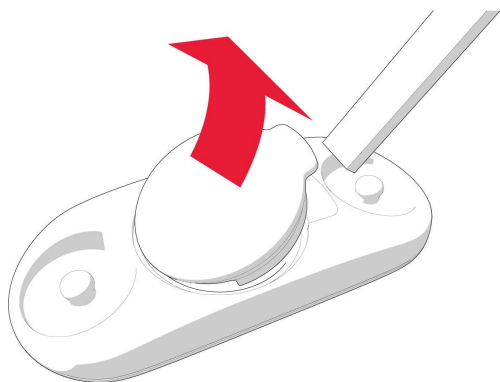
Se mærket på din strop for at finde ud af, om den kan vaskes i maskine. Stroppen og sendermodulet må aldrig lægges i en tørretumbler!

BATTERIER

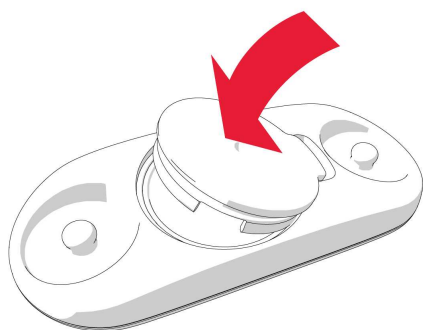
Din pulsmålers batteriniveau vises på modtagerenheden.

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.



Sensorparring er nødvendig efter opdatering / batteriudskiftning, hvis du bruger H10 med Polar M400, 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. Du kan købe pakninger hos autoriserede Polar-serviceværksteder.



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
Bæltmateriale:	38% polyamid, 29% polyurethan, 20% elasthan, 13% polyester, silikonetryk

Polar H10-pulsmåleren anvender bl.a. følgende patenterede teknologier:

- OwnCode®-kodet signal

Bruger trådløs Bluetooth® og ANT+™ teknologi.