

POLAR®

POLAR H10



BRUKERHÅNDBOK

INNHold

Innhold	2
Polar H10 pulssensor	3
Polar H10 pulssensor	3
Pulssensorens deler	3
Ha på deg pulssensoren	4
Kom i gang	4
Tilkobling	5
Koble til Polar Beat	5
Koble til en Polar-klokke	5
Sensorminne	5
Bruk av pulssensoren i vann	6
Fastvareoppdatering	6
Ta vare på pulssensoren	6
Batterier	6
Tekniske spesifikasjoner	7

POLAR H10 PULSSENSOR

POLAR H10 PULSSENSOR

Denne brukerhåndboken inneholder instruksjoner for Polar H10 pulssensor.

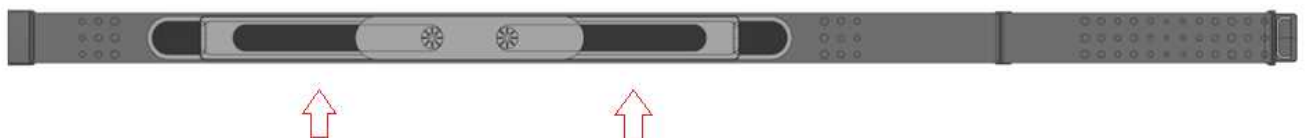
Polar H10 er en svært presis pulssensor som leveres med Polar Pro pulsbelte. Polar H10 gir elektrisk måling av topp kvalitet og uten forstyrrelser, og anses av mange som den mest nøyaktige pulssensoren på markedet. Polar H10 kobler til og overfører data via Bluetooth® og ANT+™, og gir deg derfor et stort utvalg av tilkoblingsalternativer mot kompatible sportsklokker, smartklokker og treningsapper. Du kan også ha to samtidige Bluetooth-tilkoblinger. Polar H10 har et innebygd minne for én treningsøkt, og du kan synkronisere økten din med Polar Beat etterpå. Polar Pro pulsbelte kan vaskes i maskin.

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken og videoveiledningene er tilgjengelige på support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



PULSSENSORENS DELER

1. **Elektrodeområdene** i plast på baksiden av stroppen registrerer pulsen



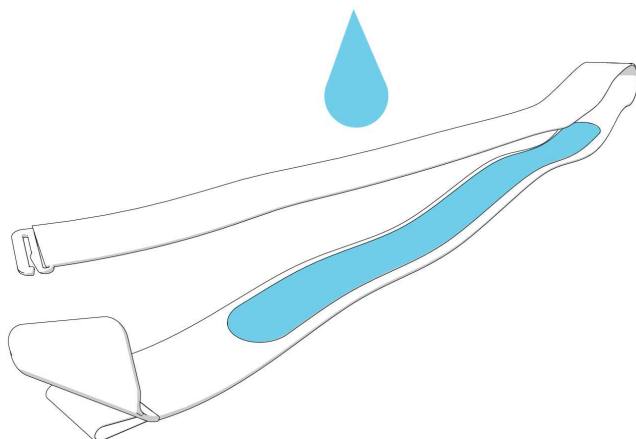
2. **Kontakten** sender pulssignalet til mottaksenheten.



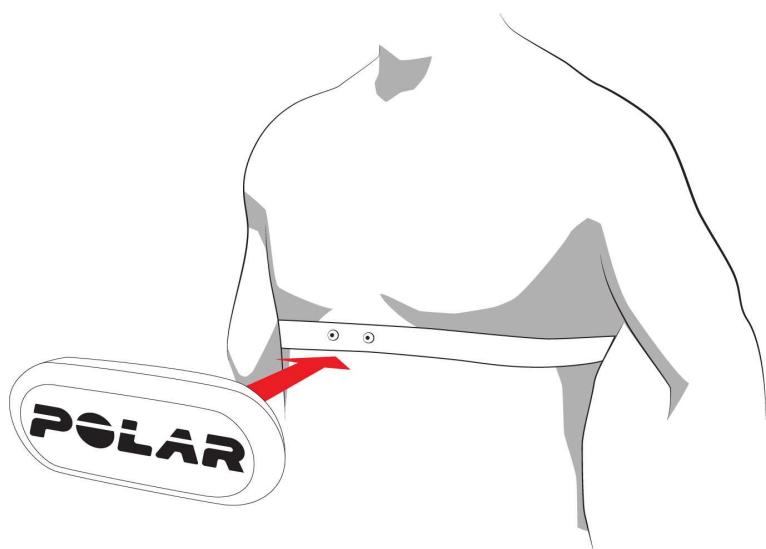
Med Polar H10 pulssensor kan du trene i en gruppe uten å motta forstyrrelser fra andre pulssensorer.

HA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.



2. Fest stroppen rundt brystet, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.



Koble kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk. Svette og fukt kan holde elektrodene våte og pulssensoren aktivert. Dette vil redusere senderens batterilevetid.

Du finner detaljerte vaskeinstruksjoner i "Ta vare på pulssensoren" eller på support.polar.com.

KOM I GANG

Polar H10 pulssensor er kompatibel med Bluetooth®- og ANT+™-enheter som støtter pulsmåling. Det kreves en separat applikasjon for å vise pulldata på mottaksenheten (f.eks. en smarttelefon). Vi anbefaler bruk av Polar Beat-appen, men det er også mulig å bruke andre applikasjoner.



Vær oppmerksom på at H10 overfører pulssignalet ditt samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå av ANT+-overføringen fra Beat-innstillingene under Pulssensor.

Hvis du har en Polar Flow-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk treningsfilene dine med kontoen. Vær oppmerksom på at du må logge deg på Polar Flow-kontoen når du starter Polar Beat for at synkroniseringen skal fungere.

Når du bruker Polar H10 for første gang, må du koble pulssensoren til mottaksenheten. Les instruksjonene fra produsenten av mobilappen for mer informasjon om tilkobling.

Polar H10 pulssensor er også kompatibel med Polar-treningcomputere via GymLink-teknologi. Gå til support.polar.com for mer informasjon.

For å sikre tilstrekkelig overføringsrekkevidde fra Polar H10 pulssensoren til mottaksenheten, må du holde enheten foran deg. Et passende sted er i en frontlomme eller festet på et belte. Ikke ha mottaksenheten på ryggen (f.eks. i en baklomme eller ryggsekk).

TILKOBLING

KOBLE TIL POLAR BEAT

Pulssensoren må kobles til direkte i Polar Beat-appen.

Slik kobler du en pulssensor til Polar Beat:

1. [Ha på deg](#) sensoren.
2. Åpne Polar Beat-appen på Android- eller iOS-enheten din.
3. Gå til delen med innstillinger i appen, og finn Pulssensor. Trykk på KOBLE TIL når du har funnet sensoren.



Vær oppmerksom på at H10 overfører pulssignalet ditt samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå av ANT+-overføringen fra Beat-innstillingene under Pulssensor.

KOBLE TIL EN POLAR-KLOKKE

Du må ha på deg sensoren når du kobler den til.

Les brukerhåndboken for Polar-klokken din på support.polar.com for spesifikke tilkoblingsinstruksjoner.

SENSORMINNE

H10 har et internt minne som kan lagre pulsdata fra én treningsøkt. Du starter økten i Polar Beat-mobilappen, og den overfører også dataene fra sensoren etter trening. Dette er spesielt nyttig under sportsaktiviteter der du ikke kan ha mobilenheten eller klokken din med deg.

Slik bruker du den:

1. [Ha på deg](#) sensoren.
2. Åpne Polar Beat-appen på mobilenheten du har koblet sensoren til.
3. Velg sportsprofil, **Lagre puls på sensor** og **Start**.
4. Etter treningsøkten kan du stoppe registreringen ved å trykke på Stopp-knappen på displayet eller fjerne kontakten fra stroppen.

Når du kommer inn i mobilenhetens Bluetooth-område igjen, spør Beat deg automatisk om du vil laste ned den ferdige treningsøkten fra sensorminnet og synkronisere med Flow-dagboken din. Hvis du har fjernet kontakten fra stroppen, fester du den til stroppen igjen og har på deg sensoren rundt brystet for å sikre god tilkobling til Beat og problemfri dataoverføring.

BRUK AV PULSSENSOREN I VANN

Polar H10 pulssensor er vanntett. GymLink-teknologien kan brukes under vannaktiviteter, men trådløs Bluetooth®-teknologi fungerer ikke i vann. Vær oppmerksom på at sjø- og bassengvann er sterke ledere, så pulssensorelektrodene kan kortslutte, noe som gjør at sensoren ikke kan registrere elektriske målesignaler.

Ved bruk av badedrakt oppnår man bedre resultater ved å ha på seg pulssensoren under badedrakten.

FASTVAREOPPDATERING

Med Polar H10 pulssensor kan vi stille til rådighet oppdateringer for sensoren for å forbedre den eller til og med gi den nye funksjoner. Du kan oppdatere fastvaren via Polar Beat eller Polar Flow-mobilappen.

For å motta fastvareoppdateringene må H10-pulssensoren din være koblet til Polar Beat eller Polar Flow-appen, på Android eller iOS. Appen varsler deg hvis en oppdatering er tilgjengelig, og veileder deg gjennom den.



Tilkobling av sensoren kreves etter oppdatering / utskiftning av batteriet hvis du bruker H10 sammen med Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 eller en app / enhet fra en tredjepart.

TA VARE PÅ PULSSENSOREN

Pulssensoren er et høyteknologisk instrument som må behandles med forsiktighet. Følg instruksjonene for vedlikehold for å sikre pålitelig måling og for å maksimere levetiden for pulssensoren. Følgende instruksjoner vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene.

Kontakt: Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk kontakten med et mykt håndkle. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etses (f.eks. stålull eller rengjøringskemikalier).

Stropp: Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og la den tørke hengende. Rengjør stroppen forsiktig med mildt såpevann ved behov. Ikke bruk fuktgivende såper som kan legge igjen rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, renses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøyy elektrodeområdene hardt.

Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet i pulssensoren. Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar pulssensoren i våt tilstand i materialer som ikke puster (f.eks. i en treningsbag) for å unngå oksidering. Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.



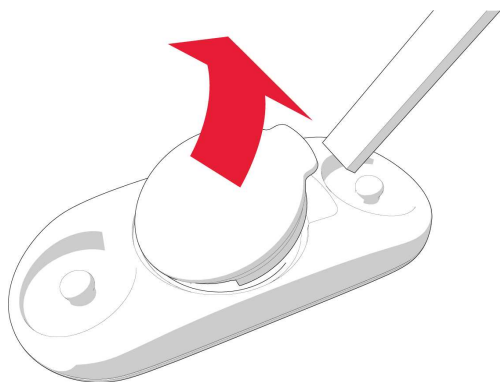
>Kontroller etiketten på stroppen for å se om den kan vaskes i maskin. Legg aldri stroppen eller kontakten i tørketrommel!

BATTERIER

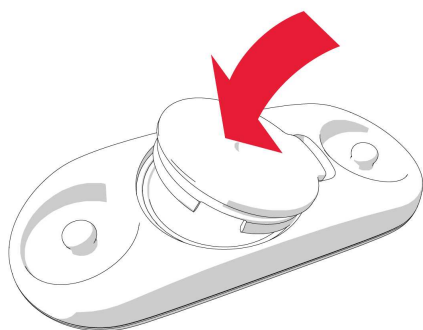
Batterinivået i pulssensoren vises på mottaksenheten.

Alle kontakter har batterier som brukeren selv kan skifte. Hvis du skal skifte batteriet på egen hånd, må instruksjonene nedenfor følges.

1. Bend opp batteridekselet ved hjelp av et lite, flathodet verktøy.



2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett det nye batteriet (CR2025) inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.



Tilkobling av sensoren kreves etter oppdatering / utskiftning av batteriet hvis du bruker H10 sammen med Polar M400, V650, M200, M600 eller en app / enhet fra en tredjepart.

Ved utskiftning av batteriet må du kontrollere at tetningsringen ikke er skadet. I så fall må den skiftes ut med en ny. Du kan kjøpe tetningsringer på autoriserte Polar Service-sentere.



Batterier skal oppbevares utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges. Batterier skal avhendes i overensstemmelse med lokale forskrifter.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Batteritype:	CR 2025
Tetningsring for batteri	O-ring 20,0 x 0,90, materiale: silikon
Batteriets levetid:	400 t
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Materiale i kontakten:	ABS, ABS + GF, PC, rustfritt stål
Materiale i stroppen:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester, silikontrykk

Polar H10 pulssensor benytter blant annet følgende patenterte teknologier:

- OwnCode®-kodet overføring

Benytter trådløs Bluetooth®- og ANT+™-teknologi.