

POLAR

POLAR H9 POLAR H10

Pierwsze kroki

Find product support
<http://support.polar.com/en/H9>
<http://support.polar.com/en/H10>

Compatible with



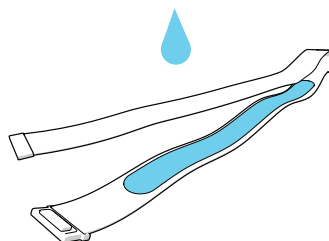
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TEL +358 8 5202 100

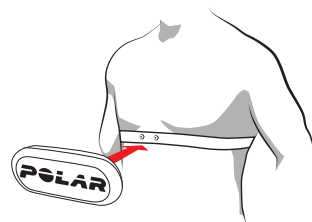
WWW.POLAR.COM

01/2020

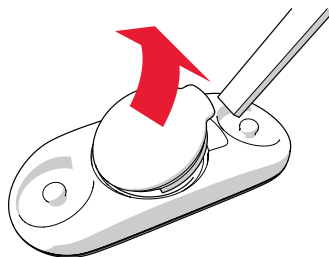
1.



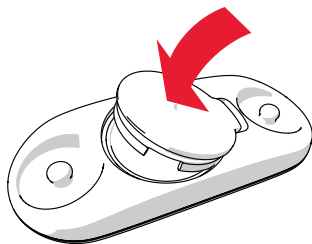
2.



3.



4.



Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W niniejszym poradniku znajdują się podstawowe informacje dotyczące korzystania z nadajnika H9/H10.

Pełną wersję podręcznika użytkownika oraz najnowszą wersję niniejszego poradnika można pobrać ze strony support.polar.com. Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze poradniki wideo na stronie support.polar.com.

Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwilż miejsce na pasku, w którym widoczna jest elektroda (rysunek 1).
2. Zamocuj pasek wokół klatki piersiowej i wyreguluj tak, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę (rysunek 2).

i Po zakończeniu treningu odłącz kostkę od paska i przepłucz pasek pod bieżącą wodą.

Pierwsze kroki

Możesz używać nadajnika Polar H9/H10 z wieloma aplikacjami pomagającymi dbać o kondycję, w tym Polar Beat, a także z innymi produktami Polar i urządzeniami ANT+. Sprawdź wszystkie kompatybilne produkty i urządzenia na stronie support.polar.com.

Aby rozpocząć korzystanie z nadajnika H9/H10, najpierw połącz go z aplikacją lub produktem Polar. Szczegółowe informacje można znaleźć w instrukcji producenta aplikacji lub instrukcji Twojego produktu Polar.

Korzystając z H10 możesz zarejestrować sesję treningową za pomocą samego nadajnika. Aby rozpocząć zapisywanie danych, użyj aplikacji Polar Beat.

Pamiętaj, że sygnał tętna, który wysyła nadajnik H9/H10, nie przenika przez ludzkie ciało. Nie możesz więc trzymać urządzenia odbiorczego na przykład w plecaku, ale w dowolnym miejscu przed sobą.

i Domyślnie H9/H10 wysyła sygnał tętna poprzez ANT+. Jeśli chcesz, możesz wyłączyć tę funkcję w ustawieniach Polar Beat.

Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową

Kostka: Aby zaoszczędzić baterię i zapobiec szybkiemu utlenianiu, po każdym użyciu odłączaj złącze od paska i wycieraj do sucha za pomocą miękkiego ręcznika.

Pasek: Po każdym użyciu przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pamiętaj o regularnym praniu. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi prania znajdującymi się na metce paska.

Pamiętaj, że pasek również posiada określoną żywotność i zużywa się tak samo jak każda regularnie noszona i prana odzież.

Łatwa wymiana baterii

1. Podważ pokrywę baterii za pomocą niewielkiego narzędzia z płaską końcówką (rysunek 3), aby ją otworzyć.
2. Wyjmij zużyta baterię z pokrywy.
3. Włóż nową baterię (CR2025) tak, by jej biegun ujemny (-) był skierowany do zewnątrz.
4. Odpowiednio ustaw występ w pokrywie baterii względem szczeliny w złączu i wcisnij pokrywę w odpowiednie miejsce (rysunek 4). Powinno dać się usłyszeć zatrzasknięcie.

! Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że użyto prawidłowej baterii (CR2025).

Informacje na temat materiałów dostępne są w instrukcji obsługi na stronie support.polar.com/en/H9 oraz support.polar.com/en/H10.

Sprzęt radiowy pracuje w paśmie częstotliwości ISM 2,402 – 2,480 GHz przy mocy maksymalnej 6,9 mW.