

POLAR

POLAR H9 POLAR H10

Pikaopas

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

Compatible with



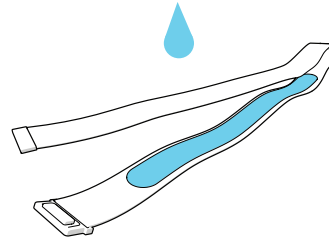
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

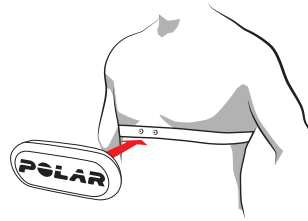
WWW.POLAR.COM

01/2020

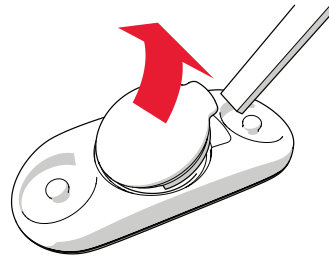
1.



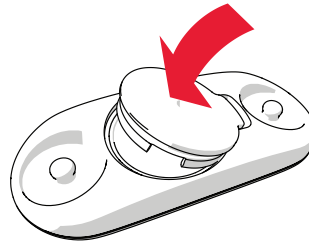
2.



3.



4.




Kiitos, että valitsit Polarin! Tässä oppaassa käydään läpi monipuoliseen harjoitteluun soveltuvan H9/H10-sykesensorin käyttö.

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen, tämän oppaan viimeisimmän version ja mielenkiintoisia ohjevideota osoitteesta support.polar.com.

Sykesensorin pukeminen

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat (kuva 1).
2. Kiinnitä vyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se istuu napakasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö (kuva 2).

 Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.


Aloittaminen

Voit käyttää Polar H9/H10 -sykesensoria useiden kuntoilusovellusten, mukaan lukien Polar Beat, sekä monien Polar-tuotteiden ja ANT+-laitteiden kanssa. Näet kaikki yhteensopivat tuotteet ja laitteet osoitteesta support.polar.com.

Aloita H9/H10:n käyttö yhdistämällä se ensin sovellukseen tai Polar-tuotteeseen. Lue tarkemmat ohjeet sovelluksen valmistajan tai Polar-tuotteesi käyttöohjeesta.

Voit tallentaa treenisäilytykset pelkällä H10-sensorilla. Tallennus aloitetaan Polar Beat -sovelluksessa.

Huomaa, että H9/H10:n lähettämä sykesignaali ei läpäise ihmiskehoa. Älä siis pidä vastaanottavaa laitetta esimerkiksi repussa, vaan etupuolellasi.

 Oletuksena H9/H10 lähettää sykesignaali myös ANT+-protokollaa käyttäen. Halutessasi voit poistaa sen käytöstä Polar Beat -sovelluksen asetuksissa.


Sykesensorin hoitaminen

Lähetinyksikkö: Akkueston pidentämiseksi ja kiinnikkeen hapettumisen estämiseksi liitin kannattaa irrottaa vyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivata pehmeällä pyyhkeellä.

Kiinnitysvyö: Huuhtele juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Pese säännöllisesti. Pesuohjeet löytyvät kiinnitysvyön lapusta. Huomioi, että vyö ei kestä ikuisesti, vaan kuluu käytössä kuten mikä tahansa säännöllisesti päällä pidettävä ja pestävä vaatekappale.

Paristonvaihto on helppoa

1. Avaa paristotilan kansi pienellä talttapaisella työkalulla (kuva 3).
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen (kuva 4). Kansi napsahtaa kiinni.

 Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa (CR2025).

Tietoja materiaaleista on saatavilla käyttöohjeissa osoitteesta support.polar.com/fi/H9 ja support.polar.com/fi/H10.

Radiolaitte toimii 2,402 - 2,480 GHz:n ISM-taajuusalueella ja 6,9 mW:n maksimiteholla.