

POLAR H10

Руководство по началу работы

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

Compatible with

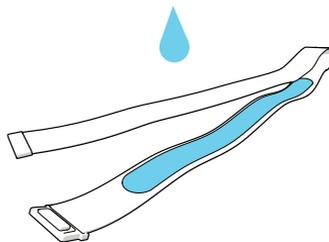


MANUFACTURED BY

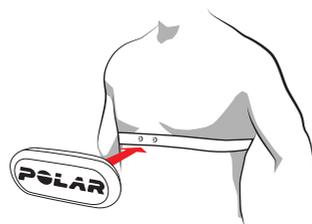
POLAR ELECTRO OY
 PROFESSORINTIE 5
 FI-90440 KEMPELE
 TEL +358 8 5202 100
 FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

01/2019

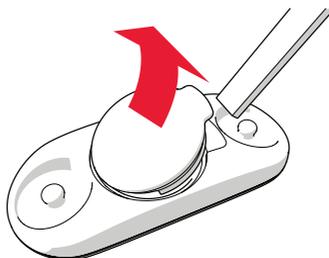
1.



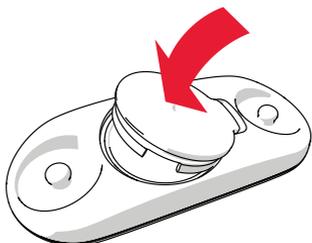
2.



3.



4.



Благодарим вас за выбор продукции Polar. Данное руководство ознакомит вас с базовыми принципами использования H10, изделия для всех типов тренировок, включая плавание.

Полную версию руководства, а так же самую последнюю версию данной инструкции можно скачать здесь: support.polar.com. Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видеоматериалы: support.polar.com.

Как носить датчик частоты сердечных сокращений

1. Увлажните область ремня, где проходят электроды (рисунок 1).
2. Застегните ремень вокруг груди и плотно его зафиксируйте.
3. Закрепите присоединитель (рисунок 2).

i После тренировки снимите присоединитель и промойте ремень под проточной водой.

Начало работы

Тренажер Polar H10 можно использовать с десятком ведущих приложений для фитнеса, включая Polar Beat, а также со многими устройствами и ANT+ устройства. Список совместимых продуктов и услуг представлен на веб-сайте support.polar.com.

Чтобы начать работу с H10, сначала выполните спаривание с приложением или устройством Polar. Для получения подробных инструкций обратитесь к руководству производителя приложения или руководству пользователя устройства Polar.

Учтите, что сигнал частоты сердечных сокращений, отправляемых H10, не проходит через человеческое тело. Поэтому не следует держать приемник, например, в рюкзаке - приемник должен быть впереди вас.

i По умолчанию H10 отправляет сигнал с частотой сердечных сокращений также и через ANT+. При желании вы можете отключить эту функцию в настройках Polar Beat.

Уход за датчиком частоты сердечных сокращений

Присоединитель: Для экономии заряда аккумулятора и предотвращения окисления застёжки отсоединяйте коннектор от ремня каждый раз после использования и насухо обтирайте ремень мягким полотенцем.

Ремень: После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой. Мойте регулярно. Для получения детальных указаний по очистке смотрите этикетку на ремне. Помните: ремень не вечен. Он изнашивается так же, как и любой другой предмет одежды, который вы регулярно носите и стираете.

Заменить батарею легко

1. Откройте батарейный отсек с помощью небольшого инструмента с плоской головкой (рис. 3).
2. Выньте старую батарею из отсека.
3. Вставьте новую батарею (CR2025) отрицательным (-) полюсом наружу.
4. Соедините выступ крышки батарейного отсека с желобком на коннекторе и надавите, чтобы поставить ее на место (рис. 4). Вы услышите щелчок.

! Убедитесь, что вы используете правильную батарею (CR2025), — это важно для безопасности.

Материалы

Коннектор	АБС-пластик, АБС-пластик + стеклопластик, поликарбонат, нержавеющая сталь
Ремень	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер, силикон

Радио-оборудование работает в частотном диапазоне 2.402 - 2.480 GHz ISM и при максимальной мощности 6,9 мВт.