

# POLAR H10

## Руководство по началу работы

Find product support  
[http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor)

Compatible with

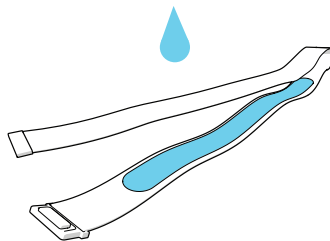


MANUFACTURED BY

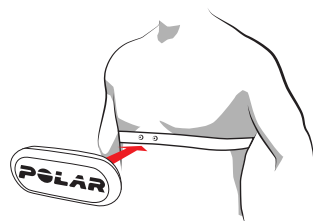
POLAR ELECTRO OY  
 PROFESSORINTIE 5  
 FI-90440 KEMPELE  
 TEL +358 8 5202 100  
 FAX +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2019

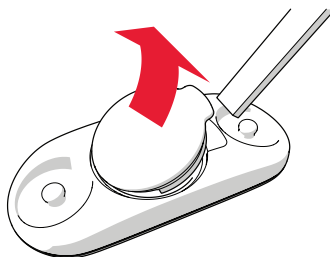
1.



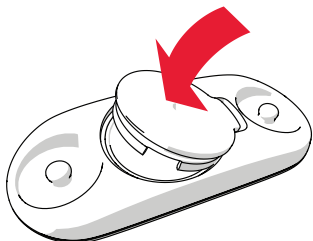
2.



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](http://support.polar.com). Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видеоматериалы: [support.polar.com](http://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](http://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.