

Polar H10

Príručka Začínáme

Ďalšie informácie nájdete na stránke
http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor

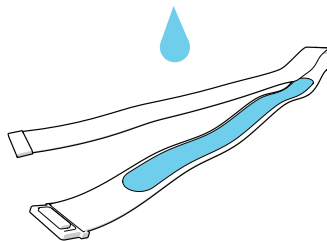
Kompatibilné s



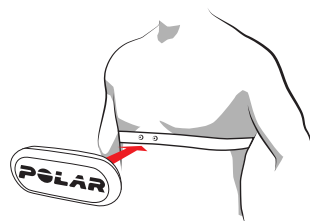
VÝROBCA

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

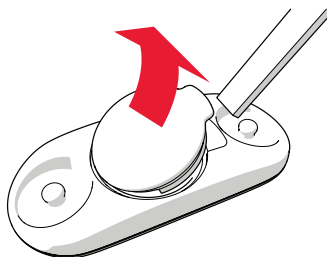
1.



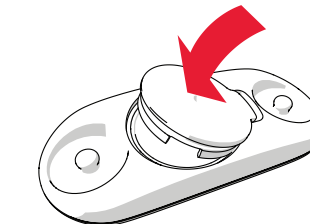
2.



3.



4.



Ďakujeme vám, že ste si vybrali zariadenie Polar! V tejto príručke vás prevedieme základmi práce so zariadením H10, ktoré je ideálne pre akýkoľvek tréning vrátane plávania.

Úplnú príručku pre používateľa a tiež najnovšiu verziu tejto príručky si môžete stiahnuť na stránke support.polar.com. Ďalšie informácie nájdete aj vo vynikajúcich videonávodoch na stránke support.polar.com, ktoré by vás mohli zaujímať.

Nosenie snímača srdcovej frekvencie

1. Pás navlhčíte na miestach, kde sú umiestnené elektródy (obrázok 1).
2. Prípnite si ho k hrudníku a utiahnite, aby tesne priliehal k telu.
3. Zapojte konektor (obrázok 2).

i Po skončení tréningu konektor odpojte a opláchnite prúdom tečúcej vody, aby ste ho udržiavali v čistote.

Začínáme

Zariadenie Polar H10 môžete používať s rôznymi prvotriednymi športovými aplikáciami vrátane aplikácie Polar Beat, s ďalšími zariadeniami Polar a telocvičným vybavením. Zariadenie Polar H10 je kompatibilné s množstvom smartfónov, napríklad iPhone 4S a novšie a vybrané zariadenia s operačným systémom Android. Všetky kompatibilné výrobky a zariadenia nájdete na stránke support.polar.com.

Aby ste mohli zariadenie H10 začať používať, spárujte ho najsôr s príslušnou aplikáciou alebo iným zariadením značky Polar. Podrobnejšie pokyny nájdete v príručke výrobcu príslušnej aplikácie alebo v príručke pre používateľa spoločnosti Polar.

Signál srdcovej frekvencie, ktorý zariadenie H10 vysiela, neprechádza ľudským telom. Nemali by ste mať preto prijímač umiestnený napríklad v batohu na chrbte, ale niekde pred sebou.

Starostlivosť o snímač srdcovej frekvencie

Konektor: Aby ste chránili životnosť batérie a zabránili oxidácii spony, po každom použití odpojte konektor od pásu a utrite ho dosucha mäkkou handričkou.

Hrudný pás: Po každom použití ho opláchnite prúdom tečúcej vody. Pravidelne ho perte. Na štítiku hrudného pásu si prečítajte podrobný návod na pranie.

Nezabudnite, že pás nevydrží večne, opotrebovávajú sa rovnako ako akákoľvek iná časť odevu, ktorú pravidelne nosíte a periete.

Podrobnejšie pokyny týkajúce sa údržby nájdete na stránke support.polar.com.

Výmena batérie je jednoduchá

1. Otvorte kryt batérie malým plochým nástrojom (obr. 3).
2. Z krytu batérie vyberte starú batériu.
3. Vložte novú batériu (CR2025) tak, aby záporný pól smeroval von.
4. Zarovnajete okraj krytu batérie s drážkou na konektore a kryt batérie zatlačíte späť na miesto (obr. 4). Mali by ste počuť cvaknutie.

Podrobnejšie pokyny nájdete v príručke pre používateľa na stránke support.polar.com.

! Z bezpečnostných dôvodov dbajte na to, aby ste používali správnu batériu (CR2025).

Materiály

Konektor: Polyamid
 Pás: 38 % polyamid, 29 % polyuretán, 20 % elastán, 13 % polyester