

Polar T31 Polar T31 coded™

Kom igång-guide



Find product support



http://www.polar.com/en/support/T31_coded_transmitter

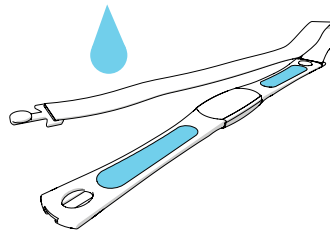
Compatible with



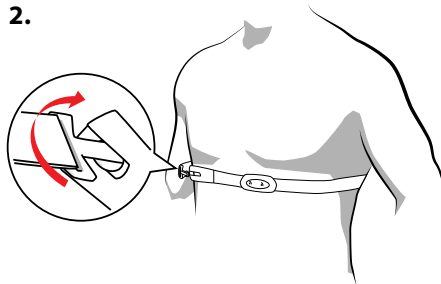
Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

1.



2.



SVENSKA

Tack för att du väljer Polar! I den här guiden tar vi dig igenom grunderna för att använda din nya pulssensor.

Du kan ladda ner den senaste versionen av denna guide på polar.com/support.

TA PÅ DIG PULSENSORN

1. Fäst det elastiska spännbandet i ena änden på pulssensorn (bild 1).
2. Fukta de räfflade ytorna på baksidan (bild 1).
3. Tag på dig pulssensorn runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt (bild 2).
4. Kontrollera att de räfflade ytorna ligger dikt an mot huden och att texten på pulssensorn är i upprätt läge och mitt på bröstkorgen.



Efter träningen ska du skölja pulssensorn och bältet under rinnande vatten. Besök polar.com/support för mer detaljerade instruktioner.

ANVÄNDA PULSENSORN

Du kan använda din pulssensor med flera Polar träningsdatorer. Du kan se kompatibla träningsdatorer på polar.com/support.

Din pulssensor är utformad för alla väderförhållanden. Den är helt vattenresistent och detekterar din puls även när du simmar. Den kodade pulsöverföringen i T31 coded™ förhindrar överhörning från andra pulssensorer för noggrann mätning av din puls.

SKÖTSEL AV DIN PULSSENSOR

Pulssensor: Skölj under rinnande vatten efter varje användning. Rengör vid behov med en mild tvål och vatten. Torka den torr med en mjuk handduk. Böj inte sensorn, eftersom det kan skada elektroderna.

Förvara aldrig pulssensorn i en fuktig miljö eller i material som inte andas, som t.ex. en plastpåse eller en sportväska. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och pulssensorn aktiverad. Detta förkortar batteritiden. Förvara på en sval och torr plats.

Resärbälte: Skölj under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta regelbundet i en tvättmaskin vid 40 °C. Använd en tvättpåse.

Mer detaljerade skötselinstruktioner finns på polar.com/support.

TEKNISK SPECIFIKATION

Batteritid	I genomsnitt 2 500 timmar
Material i pulssensor	Polyuretan
Material i resärbälte	Spänne: Polyuretan, textil: 50% nylon, 20% polyester, 30% spandex

Batteriet till din pulssensor kan inte bytas. Kontakta din auktoriserade återförsäljare eller Polars kundservice för att köpa en ny sensor. Du kan också köpa sensorer online. Gå till www.polar.com för att hitta Polars onlinebutik i ditt land.


日本語

Polarセンサーをお買い上げいただきありがとうございます。このガイドでは、サイクリングに役立つPolarケイデンスセンサーW.I.N.D.の使用に関する基本情報についてご紹介します。

本ガイドの最新版は、polar.com/ja/support からダウンロードいただけます。

心拍センサーの装着

1. 心拍センサーの一方の端を伸縮ストラップにつけます (図1)。
2. 裏側のギザギザした部分を湿らせます (図1)。
3. 胸部の周りに心拍センサーを締めて、しっかりと装着できるようにストラップを調節します (図2)。
4. 湿らせたギザギザした部分が肌に当たっていること、心拍センサーの文字が胸部の中央で上に向いていることを確認します。

 トレーニング終了後、心拍センサーとストラップを流水ですすいでください。詳しい取り扱い方法については、polar.com/ja/support をご参照してください。

心拍センサーの使用

心拍センサーは、多くのPolarトレーニングデバイスと共に使用できます。対応するトレーニングデバイスは、polar.com/ja/support で確認できます。

心拍センサーはあらゆる天候で使用できるよう設計されています。耐水性で水泳中も心拍数を計測します。T31C (coded™) のコード化された信号により他の心拍センサーとの混信を避け、トレーニング中の心拍を正確に測定します。

心拍センサーのケア

心拍センサー：使用後は毎回、流水ですすいでください。必要に応じて、低刺激の石鹸と水で洗浄してください。柔らかいタオルで十分に乾かしてください。電極部分が破損するおそれがあるため、センサーを曲げないでください。

心拍センサーを濡れたままの状態、湿気の多い場所やプラスチックバック、スポーツバックなど通気性のない素材に入れたままにしないでください。汗や湿気などで電極が濡り、心拍センサーに電源が入る可能性があり電池寿命を短くします。使用後は、涼しく乾燥した場所に保管してください。

ストラップ: 使用後は毎回、流水ですすいでください。洗濯機で定期的に洗ってください (40°C / 104°Fの温度)。また、洗濯ボーチを使用してください。

お手入れに関する詳細情報は、polar.com/ja/support で確認できます。

技術仕様

電池寿命	平均2500時間
心拍センサーの素材	ポリウレタン
ストラップの素材	バックル: ポリウレタン、生地: ナイロン 46%、ポリエステル 32%、天然ゴム (ラテックス) 22%

心拍センサーの電池は交換できません。新しいセンサーをご購入される場合は、認定Polarサービスセンターまたは販売店にお問い合わせください。センサーはオンラインでも購入できます。www.polar.com にアクセスし、お住まいの国のshop.polar.com オンラインストアをご確認ください。

簡体中文

感谢您选择 Polar！在本指南中，我们会带您了解新心率传感器的基本使用方式。

您可访问 polar.com/support 下载本指南的最新版本。

戴上心率传感器

1. 将心率传感器的一端系紧至弹性胸带上 (图 1)。
2. 弄湿胸带背部的两个槽区 (图 1)。
3. 将心率传感器别紧在您的胸部附近并调整胸带到舒适的位置 (图 2)。
4. 检查湿润的槽区是否紧密地抵着您的皮肤，而心率传感器上的文字处于垂直位置且位于您的胸部中央。

 训练结束后，使用自来水冲洗心率传感器和胸带。若需更详细的信息，请访问 polar.com/support。

使用心率传感器

您可结合许多 Polar 训练设备使用心率传感器。请在以下网址查看兼容的设备：polar.com/support。

您的心率传感器可在全天候条件下使用。它完全防水，即使在游泳时也可监测您的心率。T31 coded™ 的密码心率传输可防止来自其他心率传感器的干扰，为您的心率提供准确的测量。

维护您的心率传感器

心率传感器：每次使用后，用自来水进行清洗。如有需要，请使用温和的肥皂和水进行清洗。用软毛巾将其擦干。请勿弯曲传感器，因为这可能损坏电极。

请勿将心率传感器潮湿时储存，存放在潮湿的环境中或任何种类的不透气材料中，如塑料袋或运动包。汗液和水分会使电极保持潮湿状态并启动心率传感器。这会缩短电池寿命。请放在阴凉干燥的地方。

胸带：每次使用后，用自来水进行清洗。定期在 40° C/104° F 下用洗衣机清洗。请使用洗衣袋。

您可访问 polar.com/support 查找更详细的维护说明。

技术规格

电池寿命	平均 2500 小时
心率传感器材质	聚氨酯
胸带材质	带扣：聚氨酯，面料：46% 尼龙、32% 聚酯纤维、22% 天然橡胶（乳胶）

心率传感器的电池无法更换。若要购买新的传感器，请联系经授权的 Polar 服务中心或零售商。您还可在网上购买传感器。访问 www.polar.com 可找到您所在国家的 Polar 网店。

繁體中文

感謝您選擇 Polar！在本指南中，我們會帶您了解新心率傳感器的基本使用方式。

您可以下載本指南的最新版本，網址為 polar.com/support。

配戴心率傳感器

1. 將心率傳感器的另一端繫緊至彈性皮帶上 (圖 1)。
2. 弄濕胸帶背部的兩個槽區 (圖 1)。
3. 將心率傳感器別緊在您的胸部附近並調整胸帶到舒適的位置 (圖 2)。
4. 檢查濕潤的槽區是否緊固地抵著您的皮膚，而心率傳感器上的文字處於垂直位置且位於您的胸部中央。

 在訓練後，用自來水沖洗心率傳感器和胸帶。若需更詳細說明，請造訪 polar.com/support。

使用心率傳感器

您可與許多 Polar 訓練設備一起使用心率傳感器。可訪問 polar.com/support 查看相容的設備。

您的心率傳感器設計可全天候條件使用。它完全防水，即使在游泳時亦可拾取您的心率。T31 coded™ 的密碼心率傳輸可防止來自其他心率傳感器的干擾，為您的訓練提供準確的測量。

保養您的心率傳感器

心率傳感器：每次使用後以流動的水沖洗。如有必要，請以溫和的肥皂和水清潔。用軟毛巾擦乾。請勿彎曲傳感器，否則可能損壞電極。

請勿在潮濕時存放心率傳感器，存放在潮濕的環境或任何不透氣的材料中，如塑料袋和運動包。汗液和水分會保持電極濕潤並啟動心率傳感器。這會縮短電池壽命。將其存放在陰涼乾燥的地方。

胸帶：每次使用後以流動的水沖洗。定期在 40° C/104° F 條件下用洗衣機清洗。使用洗衣袋。

您可造訪 polar.com/support 找到更詳細的維護說明。

技術規格

電池壽命	平均 2500 個小時
心率傳感器材質	聚氨酯
胸帶材質	帶扣：聚氨酯，面料：46% 尼龍、32% 聚酯、22% 天然橡膠（乳膠）

心率傳感器的電池無法更換。若要購買新的傳感器，請聯繫經授權的 Polar 服務中心或零售商。您亦可線上購買傳感器。造訪 www.polar.com 可找到您所在國家的 Polar 線上商店。