

POLAR®

POLAR H10 N



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Obsah

Obsah	2
Snímač tepové frekvence Polar H10	3
Snímač tepové frekvence Polar H10	3
Součásti snímače tepové frekvence	3
Nošení snímače tepové frekvence	4
Začínáme	5
Párování	5
Párování s aplikací Polar Beat	5
Párování se zápěstní jednotkou Polar	5
Paměť snímače	6
Používání snímače tepové frekvence ve vodě	6
Aktualizace firmwaru	6
Péče o snímač tepové frekvence	6
Konektor:	7
Po každém použití	7
V případě potřeby	7
Hrudní popruh	7
Po každém použití	7
Po každých pěti trénincích nebo alespoň jednou týdně	7
Další důležité informace	8
Skladování	8
Baterie	8
Technické specifikace	10

Snímač tepové frekvence Polar H10

Snímač tepové frekvence Polar H10

Tato uživatelská příručka obsahuje pokyny ke snímači tepové frekvence Polar H10.

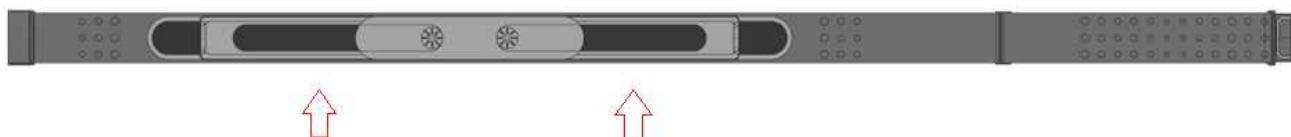
Polar H10 je neobyčejně přesný snímač tepové frekvence, který se dodává s hrudním popruhem Polar Pro. Polar H10 zajišťuje elektrické měření v nejvyšší kvalitě a bez rušení, a proto je podle mnoha zdrojů považován za nejpřesnější snímač tepové frekvence. Polar H10 se připojuje a přenáší data přes Bluetooth® a ANT+™ a díky tomu nabízí znamenitý výběr možností spojení s kompatibilními sportovními hodinkami, chytrými hodinkami a tréninkovými aplikacemi. Také můžete současně využívat dvě připojení přes Bluetooth. Polar H10 má interní paměť pro jeden trénink a později můžete synchronizovat data z tréninku s aplikací Polar Beat. Hrudní popruh Polar Pro lze prát v pračce.

Nejnovější verzi této uživatelské příručky a instruktážní videa lze nalézt na adrese support.polar.com.



Součásti snímače tepové frekvence

1. Plastové **části s elektrodami** na zadní straně pásu snímají tepovou frekvenci



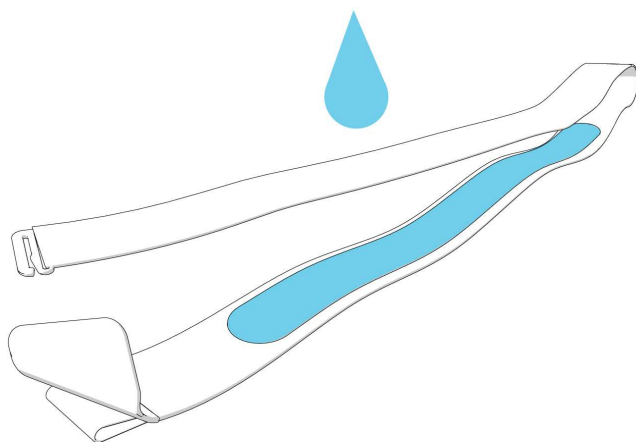
2. **Konektor** odesílá signál tepové frekvence do přijímacího zařízení.



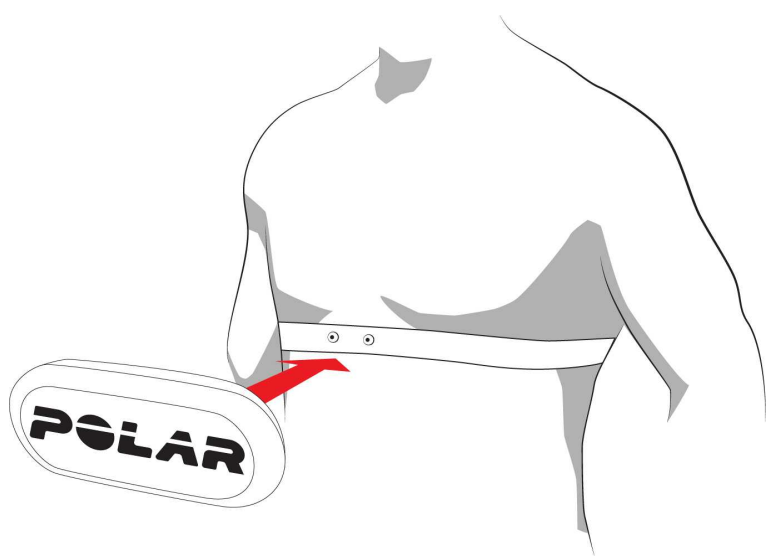
Snímač tepové frekvence Polar H10 lze používat při skupinovém tréninku, aniž by jeho signál rušily snímače tepové frekvence ostatních.

Nošení snímače tepové frekvence

1. Navlhčete hrudní pás na místě, kde se nacházejí elektrody.



2. Nasadte si pás kolem hrudníku a utáhněte ho tak, aby přiléhal těsně k tělu.
3. Připojte konektor.



Po každém použití odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Elektrody mohou být mokré od potu a vlhkosti, a snímač tepové frekvence tak zůstane aktivovaný. To snižuje životnost baterie vysílače.

Další informace viz [Péče o snímač tepové frekvence](#).

Začínáme

Snímač tepové frekvence Polar H10 je kompatibilní se zařízeními vybavenými Bluetooth® a ANT+™, která podporují službu tepové frekvence. K zobrazování dat týkajících se srdeční frekvence na přijímajícím zařízení (například smartphonu) je nutná samostatná aplikace. Doporučuje se používat aplikaci Polar Beat, ale lze použít i jiné aplikace.



Pamatujte, že snímač H10 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Přenos přes ANT+ můžete vypnout v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF.

Pokud máte účet Polar Flow, aplikace Polar Beat s ním automaticky synchronizuje vaše tréninkové soubory. Pamatujte, že aby synchronizace fungovala, před spuštěním aplikace Polar Beat se musíte přihlásit ke svému účtu Polar Flow.

Při prvním použití snímače Polar H10 musíte spárovat svůj snímač tepové frekvence s přijímajícím zařízením. Více informací o párování najdete v pokynech od výrobce mobilní aplikace.

Snímač tepové frekvence Polar H10 je kompatibilní také s tréninkovými počítači Polar, které využívají technologii GymLink. Více informací najdete na stránkách support.polar.com.

Držte přijímající zařízení před sebou, abyste zajistili dostatečné pásmo pro přenos signálu ze snímače tepové frekvence Polar H10 do zařízení. Vhodným řešením je vložení do přední kapsy nebo připevnění k opasku. Nenoste přijímající zařízení na zadní straně těla (například v zadní kapse nebo v batohu).

Párování

Párování s aplikací Polar Beat

Snímač tepové frekvence je třeba spárovat přímo v aplikaci Polar Beat.

Spárování snímače tepové frekvence s aplikací Polar Beat:

1. **Připněte si** snímač.
2. Otevřete aplikaci Polar Beat v zařízení se systémem Android nebo iOS.
3. V aplikaci přejděte do části nastavení a najděte položku Snímač TF. Až bude nalezen snímač, klepněte na PÁROVAT.



Pamatujte, že snímač H10 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Přenos přes ANT+ můžete vypnout v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF.

Párování se zápěstní jednotkou Polar

Při párování je nutné, abyste měli připnutý snímač.

Konkrétní pokyny pro párování najdete v uživatelské příručce k vaší zápěstní jednotce Polar na stránkách support.polar.com.

Paměť snímače

Snímač H10 je vybavený interní pamětí, která může uložit údaje o tepové frekvenci z jednoho tréninku. Trénink zahájíte v mobilní aplikaci Polar Beat, která také zajistí přenos dat ze snímače po skončení tréninku. To je velmi užitečné u sportů, při kterých nemůžete mít mobilní telefon nebo sportovní hodinky u sebe.

Způsob použití:

1. **Nasad'te** si snímač.
2. Na mobilním telefonu, který jste spárovali se snímačem, spusťte aplikaci Polar Beat.
3. Zvolte sportovní profil a klepněte na **Uložit TF pomocí snímače** a **Spustit**.
4. Po tréninku můžete záznam ukončit buď klepnutím na tlačítko stop na displeji, nebo odpojením konektoru od pásu.

Když se vrátíte do dosahu Bluetooth mobilního telefonu, aplikace Beat vám automaticky nabídne možnost stáhnout dokončený trénink z paměti snímače a synchronizovat diář Flow. Pokud jste odpojili konektor od pásu, znovu jej připojte a nasad'te si pás se snímačem na hrudník, abyste zajistili úspěšné připojení k aplikaci Beat a hladký přenos dat.

Používání snímače tepové frekvence ve vodě

Snímač tepové frekvence Polar H10 je voděodolný. Technologii GymLink lze používat při vodních sportech, ale bezdrátová technologie Bluetooth® ve vodě nefunguje. Pamatujte, že mořská voda a voda v bazénu má vysokou vodivost, a může tak zkratovat elektrody, což snímači tepové frekvence zabrání v detekci signálů elektrického měření.

Nejllepší je mít snímač připnutý pod plavkami nebo kombinézou.

Aktualizace firmwaru

Snímač tepové frekvence Polar H10 budeme moci aktualizovat, abychom jej vylepšili nebo dokonce přidali nové funkce. Firmware můžete aktualizovat prostřednictvím mobilní aplikace Polar Beat nebo Polar Flow.

Chcete-li dostávat aktualizace firmwaru, musíte snímač tepové frekvence H10 spárovat s aplikací Polar Beat nebo Polar Flow pro systém Android nebo iOS. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací.



Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po resetování, aktualizaci nebo výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 3.3.1 pro H10. [Viz pokyny.](#)

Péče o snímač tepové frekvence

Postupujte podle pokynů pro péči, abyste zajistili spolehlivé měření tepové frekvence a prodloužili životnost textilního hrudního popruhu, který se časem opotřebává jako jakýkoli jiný kus oblečení. Snímač i řemínek udržujte v čistotě, aby se pohodlně nosil a optimálně fungoval. Důležité je také jeho správné uložení. Následující pokyny vám pomohou splnit povinnosti stanovené v záruce.

Konektor:



Po každém použití

Aby nedocházelo k oxidaci západek a vybíjení baterie:

- **odpojte konektor od obou západek popruhu**
- konektor opláchněte pod tekoucí vodou a osušte měkkým ručníkem.

V případě potřeby

- Konektor očistěte slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, dezinfekční prostředky ani žádný abrazivní materiál (drátěnka nebo chemické čisticí prostředky).
- Konektor nikdy nevkládejte do pračky ani sušičky.

Hrudní popruh



Po každém použití

- **Opláchněte popruh pod tekoucí vodou.**
- Pověste a nechte uschnout, ale nevystavujte přímému slunečnímu záření.

Po každých pěti trénincích nebo alespoň jednou týdně

- **Hrudní popruh perte v pračce při teplotě 40 °C.** Nižší teploty neodstraňují nečistoty z materiálu elektrody a vyšší teplota může popruh poškodit. Nepoužívejte bělidlo ani aviváž.
- Hrudní popruh nemá čekat ve vodě, nežehlete, nečistěte chemicky ani nebělte. Podrobné pokyny k praní naleznete na štítku hrudního popruhu.
- Doporučujeme používat prací vak.

- Hrudní popruh nesušte v sušičce a u praček se sušičkou nepoužívejte program sušení.
- Před praním nezapomeňte odpojit konektor od popruhu.
- Velmi doporučujeme prát v pračce. Popruh můžete také prát ručně ve vlažné vodě (40 °C) s jemným přípravkem na mytí nádobí. Po vyprání popruh důkladně opláchněte a pověste jej, aby uschnul. Nevystavujte jej však přímému slunečnímu záření. Nepoužívejte hydratační mýdla ani mýdla, která obsahují změkčovadla, protože mohou na popruhu zanechat stopy. Nikdy nepoužívejte alkohol, dezinfekční prostředky ani žádný abrazivní materiál (drátěnka nebo chemické čisticí prostředky).

Další důležité informace

- Hrudní popruh nenatahujte a v oblasti s elektrodami jej ostře neohýbejte. Mohl by se poškodit.
- Po každém použití v mořské vodě nebo v bazénu s vysokým obsahem chloru popruh i snímač vyperte.

Nečistoty snižují pružnost a omezují funkci popruhu. Popruh perte často, abyste zachovali jeho funkčnost a prodloužili jeho životnost. V případě potřeby lze popruh prát denně.



Pamatujte, že popruh nevydrží věčně; opotřebovává se stejně jako jakýkoli jiný oděv, který pravidelně nosíte a perete. I pokud se zdá, že je popruh v dobrém stavu, mohou být elektrody uvnitř opotřebované, což může způsobit nespolehlivé údaje. Pokud se hrudní popruh opotřebovuje, náhradní popruhy jsou k dispozici jako příslušenství.

Skladování

- **Popruh snímače tepové frekvence a konektor osušte a uložte je odděleně**, abyste co nejvíce prodloužili životnost baterie.
- Před dlouhodobým skladováním popruh a konektor vyperte.
- Snímač tepové frekvence skladujte na chladném a suchém místě.
- Snímač tepové frekvence neukládejte mokrý do neprodyšného obalu, jako je sportovní taška, abyste zamezili oxidaci západky.
- Snímač tepové frekvence nevystavujte dlouhodobě přímému slunci.

Baterie

Úroveň nabití baterie snímače tepové frekvence se zobrazuje na přijímacím zařízení.

Všechny konektory mají baterii, kterou může měnit sám uživatel. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte podle níže uvedených pokynů.

1. Páčkou otevřete kryt baterie pomocí spony na hrudním popruhu.

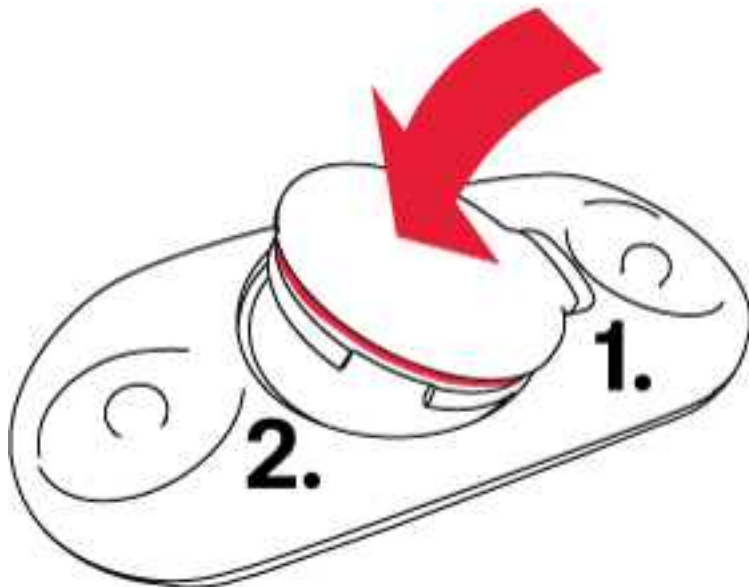


2. Z krytu baterie vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii **CR2025** kladnou stranou (+) dolů.



4. Zkontrolujte, zda je červený těsnicí kroužek na svém místě a zda je čistý a neporušený. Pokud je těsnicí kroužek poškozen, vyměňte jej za nový*.
5. Kryt baterie vraťte zpět na místo. Nejprve vyrovnejte okraj krytu baterie s drážkou na konektoru, přidržte výstupek na místě prstem a poté zatlačte druhou stranu krytu baterie zpět na místo. Musí se ozvat slyšitelné zacvaknutí. Ujistěte se, že je kryt baterie řádně uzavřen, aby těsnicí kroužek zůstal na svém místě a aby byla zachována

vodotěsnost snímače.



Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 3.3.1 pro H10. [Viz pokyny.](#)

* Náhradní těsnicí kroužky lze zakoupit v servisních střediscích Polar.



Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při požití okamžitě kontaktujte lékaře. Baterie likvidujte v souladu s místními předpisy.

Technické specifikace

Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90, materiál: silikon
Životnost baterie:	400 h
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru:	ABS, ABS + GF, PC, nerezová ocel
Materiál popruhu:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester, silikonový potisk

Snímač tepové frekvence Polar H10 využívá mimo jiné následující patentované technologie:

- Šifrovaný přenos OwnCode®

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth® a ANT+™.