

POLAR®

POLAR H10 N



BRUGERVEJLEDNING

Indhold

Indhold	2
Polar H10-pulsmåler	3
Polar H10-pulsmåler	3
Pulsmålerens dele	3
Sådan tager du pulsmåleren på	4
Kom i gang	4
Parring	5
Par med Polar Beat	5
Par med en Polar håndledsenhed	5
Sensorhukommelse	5
Brug af din pulsmåler i vand	6
Opdatering af firmware	6
Vedligeholdelse af din pulsmåler	6
Sendermodul	6
Efter hver brug	6
Når det er nødvendigt	7
Strop	7
Efter hver brug	7
Efter hver femte træning eller mindst en gang om ugen	7
Andre ting at have for øje	7
Opbevaring	8
Batterier	8
Tekniske specifikationer	10

Polar H10-pulsmåler

Polar H10-pulsmåler

Denne brugervejledning indeholder instruktioner til Polar H10-pulsmåler.

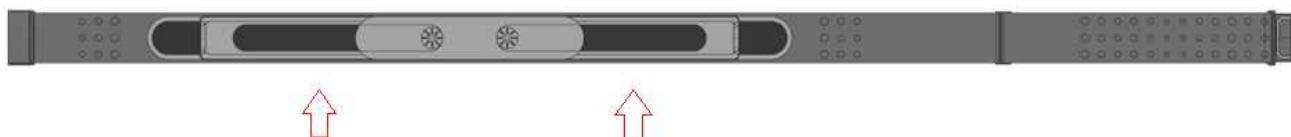
Polar H10 er en utrolig præcis pulsmåler, der kommer med Polar Pro-brystbæltet. Polar H10 giver en interferensfri elektrisk måling af høj kvalitet og anses for at være den mest nøjagtige pulsmåler af mange kilder. Polar H10 tilslutter og overfører data via Bluetooth® og ANT+™ og giver dermed en fremragende variation af forbindelsesmuligheder med compatible sportsure, smarture og træningsapps. Du kan også have to samtidige Bluetooth-forbindelser. Polar H10 har en intern hukommelse til ét træningspas, og du kan synkronisere dit træningspas med Polar Beat bagefter. Polar Pro-brystbæltet kan vaskes i vaskemaskine.

Den seneste version af denne brugervejledning og videovejledning findes på support.polar.com.



Pulsmålerens dele

1. **Elektrodeområderne** af plastik på bagsiden af stroppen detekterer pulsen



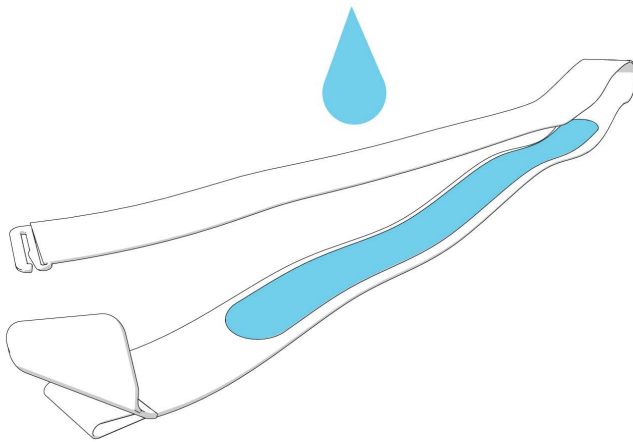
2. **Sendermodulet** sender pulssignalet til modtagerenheden.



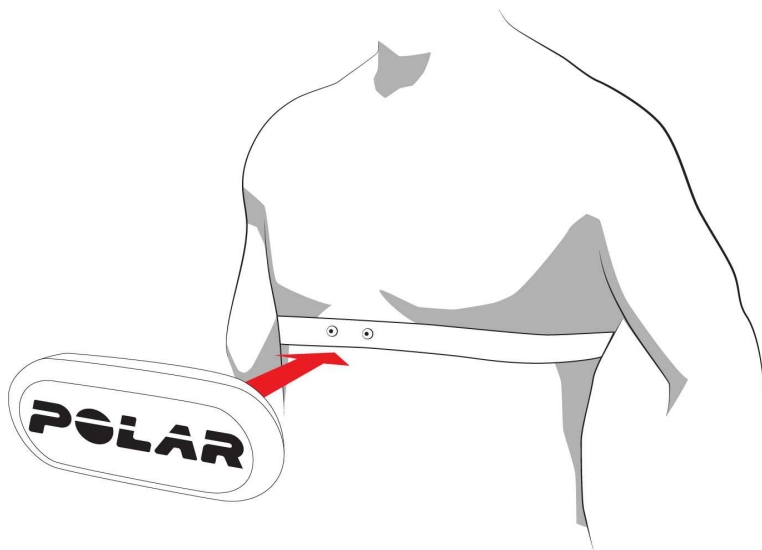
Polar H10 pulsmåleren giver mulighed for træning i en gruppe uden interferens fra andre pulsmålere.

Sådan tager du pulsmåleren på

1. Fugt stropens elektrodeområde.



2. Fastgør stropen omkring brystet og justér den, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodulet.



Fjern sendermodulet fra stropen, og skyl stropen under rindende vand efter hver brug. Sved og fugt kan holde elektroderne våde og pulsmåleren aktiveret. Dette reducerer senderens batteritid.

Få flere oplysninger under [Pleje af din pulsmåler](#).

Kom i gang

Polar H10 pulsmåler er kompatibel med Bluetooth® og ANT+™ enheder, der understøtter pulstjeneste. En separat app er nødvendig for at se pulsdata på modtagerenheden (f.eks. en smartphone). Det anbefales at bruge Polar Beat-appen, men

det er også muligt at bruge andre apps.



Bemærk, at H10 sender dit pulssignal samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå ANT+ transmissionen fra i Beat-indstillingerne under pulsmåleren.

Hvis du har en Polar Flow-konto, synkroniserer Polar Beat automatisk din træningsfiler til den. Bemærk, at du skal logge ind på din Polar Flow-konto, når du starter Polar Beat, for at synkroniseringen virker.

Når du bruger Polar H10 for første gang, skal du parre pulsmåleren med din modtagerenhed. Få flere oplysninger om parring i instruktionerne fra producenten af mobilappen.

Polar H10-pulsmåler er også kompatibel med Polar træningscomputere, der bruger GymLink-teknologi. Få flere oplysninger på support.polar.com.

Hold enheden foran dig for at sikre et tilstrækkeligt transmissionsområde fra din Polar H10-pulsmåler til modtagerenheden. Et godt sted er i en forlomme eller fastgjort på et bælte. Bær ikke modtagerenheden bagpå (f.eks. i en baglomme eller rygsæk).

Parring

Par med Polar Beat

Pulsmåleren skal parres direkte i Polar Beat-appen.

Sådan parres en pulsmåler med Polar Beat:

1. [Tag](#) sensoren på.
2. Åbn Polar Beat-appen på din Android- eller iOS-enhed.
3. Gå ind under appens indstillingssektion, og find pulsmåler. Tryk på PAR, når din sensor er fundet.



Bemærk, at H10 sender dit pulssignal samtidig via Bluetooth og ANT+. Du kan slå ANT+ transmissionen fra i Beat-indstillingerne under pulsmåleren.

Par med en Polar håndledsenhed

Du skal have sensoren på, når du parrer den.

Se brugervejledningen til din Polar håndledsenhed på support.polar.com for specifikke parringsinstruktioner.

Sensorhukommelse

H10 har en intern hukommelse, der kan lagre pulldata for ét træningspas. Du starter træningspasset i Polar Beat-mobilappen, og den overfører også dataene fra sensoren efter træningen. Det er især praktisk i sportsgrene, hvor du ikke kan have din mobiltelefon eller håndledsenhed med dig.

Sådan bruger du den:

1. [Tag](#) din sensor på.
2. Åbn Polar Beat-appen på den mobile enhed, du har [parret](#) din sensor med.

3. Vælg din sportsprofil, **Gem puls med sensor** og **Start**
4. Efter dit træningspas kan du stoppe målingen ved enten at trykke på stop-knappen på displayet eller fjerne sendermodulet fra dets strop.

Når du kommer tilbage i din mobil Bluetooth-rækkevidde, tilbyder Beat automatisk at downloade dit afsluttede træningspas fra sensorhukommelsen og synkronisere din Flow-dagbog. Hvis du har fjernet sendermodulet fra stroppen, skal du sætte det tilbage på dets strop og tage sensoren på omkring brystet for at sikre en vellykket forbindelse til Beat og en problemfri dataoverførsel.

Brug af din pulsmåler i vand

Polar H10 pulsmåler er vandtæt. GymLink-teknologi kan bruges i vandaktiviteter, men Bluetooth® trådløs teknologi virker ikke i vand. Bemærk, at havvand og bassinvand er meget ledende, og at elektroder kan kortslutte, hvilket forhindrer signaler fra den elektriske måling i at blive detekteret af pulsmåleren.

Når du bruger en badedragt, opnås den bedste præstation ved at have pulsmåleren på under den.

Opdatering af firmware

Med pulsmåleren Polar H10 kan vi give din sensor nye opdateringer for at forbedre den eller endda give den nye funktioner. Du vil kunne opdatere firmwaren via Polar Beat- eller Polar Flow-mobilapp.

For at modtage firmwaren skal din H10-pulsmåler være parret med Polar Beat- eller Polar Flow-app, Android eller iOS. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den.



Sensorparring med en Polar- eller tredjepartsenhed eller app er påkrævet efter en nulstilling, opdatering eller batteriudskiftning, hvis du bruger en firmwareversion tidligere end 3.3.1 til H10. [Se instruktioner.](#)

Vedligeholdelse af din pulsmåler

Følg vedligeholdelsesvejledningen for at sikre pålidelige pulsmålinger og forlænge levetiden på tekstilremmen, som slides over tid som ethvert andet stykke tøj. Ved at holde både sensoren og remmen ren holdes enheden i optimal driftstilstand og fortsætter med at være behagelig at have på. Husk også at opbevare pulsmåleren korrekt. Følgende instruktioner hjælper dig med at opfylde garantikravene.

Sendermodul



Efter hver brug

For at forhindre at trykknapperne irrer og batteriafladning:

- **afmonter sendermodulet fra begge trykknapper på remmen**
- skyl sendermodulet under rindende vand, og tør med et blødt håndklæde.

Når det er nødvendigt

- Rengør sendermodulet med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit, desinficerende midler eller slibemidler (ståluld eller rengøringskemikalier).
- Læg aldrig sendermodulet i en vaskemaskine eller tørretumbler.

Strop



Efter hver brug

- **Skyl stroppen under rindende vand.**
- Hæng til tørre, men undgå direkte sollys.

Efter hver femte træning eller mindst en gang om ugen

- **Vask stroppen i en vaskemaskine ved 40 °C.** Lavere temperaturer fjerner ikke urenheder fra elektrodematerialet, og højere temperatur kan beskadige remmen. Undlad at bruge blegemiddel eller skyllemiddel.
- Du bør hverken iblødlægge, stryge eller blege remmen. Tjek mærkatet på remmen for at se detaljerede instruktioner til vask.
- Det anbefales at bruge en vaskepose.
- Læg ikke remmen i en tørretumbler, og brug ikke tørreprogrammet på en vaskemaskine.
- Husk at tage sendermodulet af remmen inden vask.
- Vi anbefaler maskinvask på det kraftigste. Du kan dog også håndvaske remmen med lunkent vand (40 °C) med mildt opvaskemiddel. Skyl remmen grundigt efter vask, og hæng den til tørre, men undgå direkte sollys. Brug ikke fugtgørende sæber eller sæber, der indeholder blødgørende hudmidler, da de kan efterlade rester på remmen. Benyt aldrig sprit, desinficerende midler eller slibemidler (ståluld eller rengøringskemikalier).

Andre ting at have for øje

- Undlad at strække remmen og at bøje elektrodeområderne kraftigt, da det kan beskadige remmen.
- Vask remmen og sensoren efter hver brug i havvand eller i et svømmebassin med højt klorindhold.

Snavs svækker remmens elasticitet og funktion. Vask remmen ofte for at bevare dens funktionalitet og maksimere dens levetid. Hvis det ønskes, kan remmen vaskes dagligt.



Husk, at remmen ikke holder evigt; den slides ligesom alt andet tøj, du regelmæssigt har på og vasker. Selv når remmen ser ud til at være i god stand, kan elektroderne inde i den være slidte, hvilket forårsager upålidelige aflæsninger. Erstatningsremme fås som tilbehør, når din er slidt op.

Opbevaring

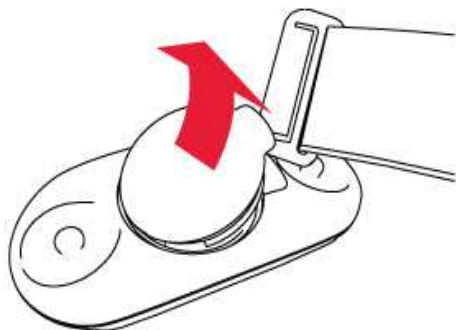
- **Tør og opbevar pulsmålerremmen og sendermodulet separat** for at maksimere levetiden af batteriet i pulsmåleren.
- Vask remmen og sendermodulet før langtidsopbevaring.
- Opbevar pulsmåleren tørt og køligt.
- Opbevar ikke pulsmåleren i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske, når den er våd, for at forhindre at trykknapperne irrer.
- Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte sollys gennem længere perioder.

Batterier

Batteriniveauret for din pulsmåler vises på den modtagende enhed.

Alle sendermoduler har batterier, der kan udskiftes af brugeren. Følg instruktionerne nedenfor for at skifte batteriet selv.

1. Åbn batteridækslet ved at bruge clipsen på brystbæltet.

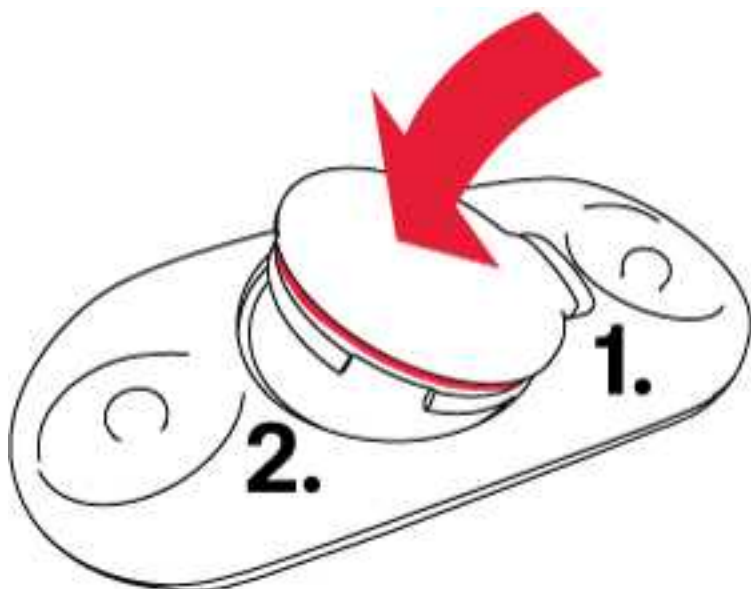


2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.

3. Indsæt det nye batteri **CR2025** i dækslet med den positive (+) side nedad.



4. Sørg for, at den røde pakning er på plads, ren og intakt. Hvis pakningen er beskadiget, skal den udskiftes med en ny*.
5. Sæt batteridækslet på plads igen. Juster først fremspringet på batteridækslet med sprækken på sendermodulet, hold fremspringet på plads med fingeren, og tryk derefter den anden side af batteridækslet tilbage på plads. Du burde høre et klik. Sørg for, at batteridækslet er ordentligt lukket for at holde pakningen på plads og for at bevare sensorens vandtæthed.





Sensorparring med en Polar- eller tredjepartsenhed eller app er påkrævet efter en batteriudskiftning, hvis du bruger en firmwareversion tidligere end 3.3.1 til H10. [Se instruktioner.](#)

* Ekstra pakninger kan købes hos Polar-servicecentre.



Hold batterier væk fra børn. Kontakt straks en læge ved indtagelse. Batterier skal bortskaffes i overensstemmelse med lokale regler.

Tekniske specifikationer

Batteritype:	CR 2025
Pakning til batteridæksel	O-ring 20,0 x 0,90 materiale Silikone
Batteriets levetid:	400 t
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale:	ABS, ABS + GF, PC, Rustfrit stål
Bæltmateriale:	38% polyamid, 29% polyurethan, 20% elastan, 13% polyester, silikonetryk

Polar H10-pulsmåleren anvender bl.a. følgende patenterede teknologier:

- OwnCode®-kodet signal

Bruger trådløs Bluetooth® og ANT+™ teknologi.