

POLAR

POLAR H9 POLAR H10

Руководство по началу работы

Find product support
<http://support.polar.com/en/H9>
<http://support.polar.com/en/H10>

Compatible with



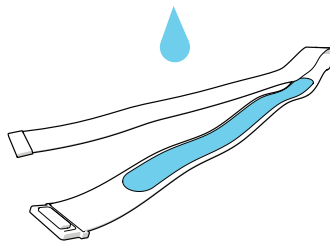
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

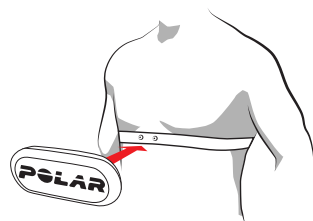
WWW.POLAR.COM

01/2020

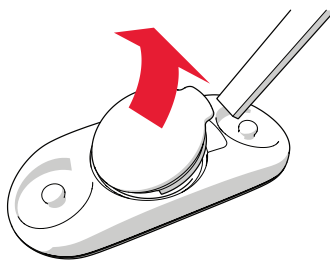
1.



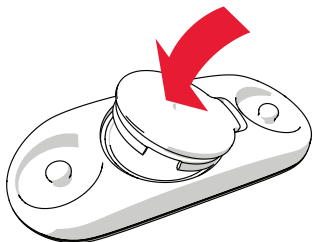
2.



3.



4.



Благодарим вас за выбор продукции Polar. Данное руководство ознакомит вас с базовыми принципами использования H9/H10.

Полную версию руководства, а так же самую последнюю версию данной инструкции можно скачать здесь: support.polar.com. Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видеоматериалы: support.polar.com.

Как носить датчик частоты сердечных сокращений

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды (рисунок 1).
2. Застегните ремень вокруг груди и плотно его зафиксируйте.
3. Закрепите присоединитель (рисунок 2).



После тренировки снимите присоединитель и промойте ремень под проточной водой.

Начало работы

Тренажер Polar H9/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.

Чтобы начать работу с H9/H10, сначала выполните спаривание с приложением или устройством Polar. Для получения подробных инструкций обратитесь к руководству производителя приложения или руководству пользователя устройства Polar.

H10 позволяет записывать тренировку, используя только датчик. Запись можно начать в приложении Polar Beat.

Учтите, что сигнал частоты сердечных сокращений, отправляемых H9/H10, не проходит через человеческое тело. Поэтому не следует держать приемник, например, в рюкзаке - приемник должен быть впереди вас.



По умолчанию H9/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.

Информацию о материалах можно узнать в руководстве пользователя на страницах support.polar.com/en/H9 и support.polar.com/en/H10.

Радио-оборудование работает в частотном диапазоне 2.402 - 2.480 GHz ISM и при максимальной мощности 6,9 мВт.