

POLAR®

POLAR H10



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	4
Párování	5
Párování s aplikací Polar Beat	5
Párování se zápětní jednotkou Polar	5
Paměť snímače	5
Používání snímače tepové frekvence ve vodě	6
Aktualizace firmwaru	6
Péče o snímač tepové frekvence	6
Baterie	7
Technické specifikace	7

SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

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

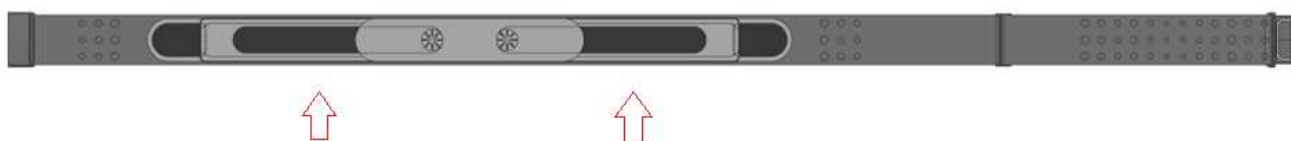
Polar H10 je neobyčejně přesný snímač tepové frekvence, který se dodává s hrudním popruhem Polar Pro. Polar H10 zajišťuje elektrické měření v nejvyšší kvalitě a bez rušení, a proto je podle mnoha zdrojů považován za nejpřesnější snímač tepové frekvence. Polar H10 se připojuje a přenáší data přes Bluetooth® 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/en/H10_heart_rate_sensor.



SOUČÁSTI SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

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



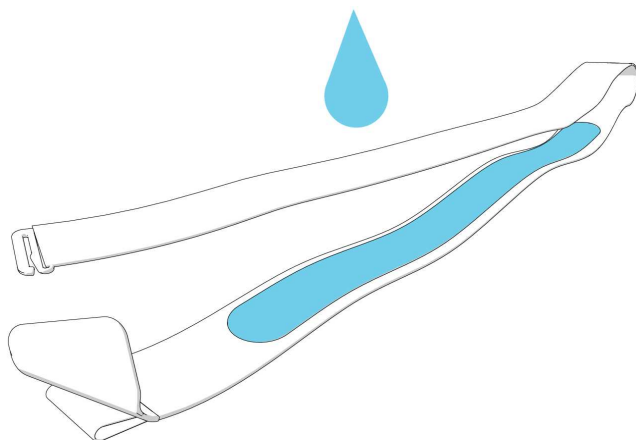
2. **Konektor** odesílá signál tepové frekvence do přijímacího zařízení.



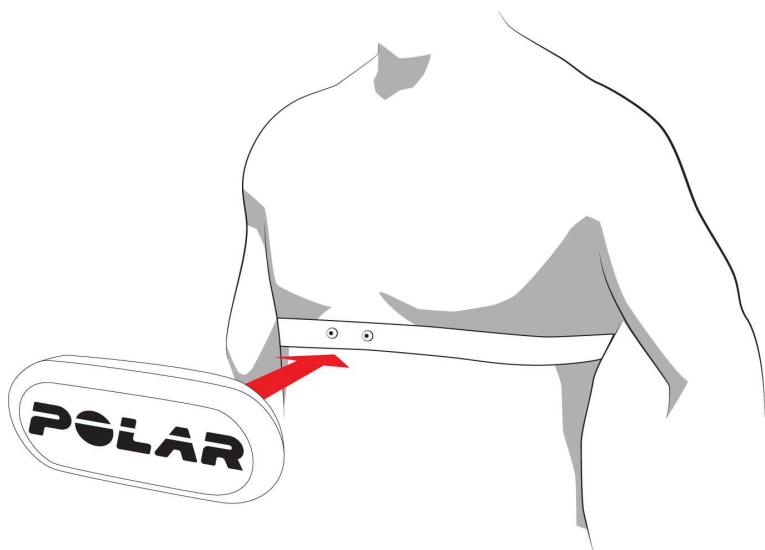
Snímač tepové frekvence Polar H10 lze používat při skupinovém tréninku, aniž by jeho signál rušily snímače tepové frekvence ostatních.

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 nasadte 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

Pro snímač tepové frekvence Polar H10 budeme vydávat aktualizace obsahující různá vylepšení a případně i 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. Aplikace vám dá vědět, když bude k dispozici aktualizace, a provede vás její instalací.



Po provedení aktualizace / výměny baterie je potřeba spárovat snímač, pokud používáte H10 se zařízeními Polar M400, V650, M200, M600 nebo jinou aplikací/zařízením.

PÉČE O SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Snímač tepové frekvence je moderní přístroj, se kterým byste měli zacházet opatrně. Dodržujte pokyny k péči, abyste zajistili spolehlivé měření a co nejdelší životnost snímače. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky.

Konektor: Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál (jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

Hrudní pás: Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž maximálně prodloužíte životnost baterie snímače tepové frekvence. Uchovávejte snímač tepové frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neoponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač tepové frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.



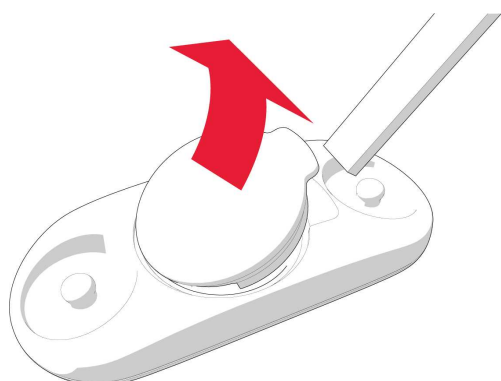
Zkontrolujte štítek na pásu, abyste zjistili, zda se smí prát v pračce. Pás můžete prát v pračce prádlem podobných barev. Pás ani konektor nikdy nesušte v sušičce!

BATERIE

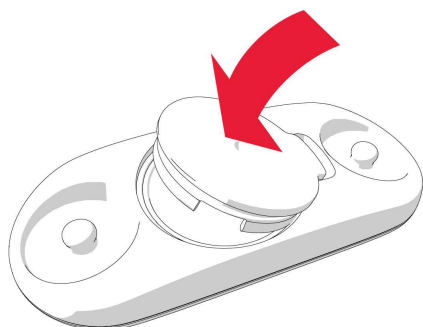
Úroveň nabití snímače tepové frekvence se zobrazuje na přijímacím zařízení.

Všechny konektory mají vyměnitelné baterie. Budete-li si baterii vyměňovat sami, dodržujte následující pokyny.

1. Vyjměte kryt baterie pomocí nástroje s plochou hlavou.



2. Z krytu vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii (CR2025) do krytu tak, aby záporný pól (-) směřoval ven.
4. Vyrovnajte výstupek na krytu baterie s drážkou na konektoru a vmáčkněte kryt baterie zpět na místo. Mělo by se ozvat cvaknutí.



Po provedení aktualizace / výměny baterie je potřeba spárovat snímač, pokud používáte H10 se zařízeními Polar M400, V650, M200, M600 nebo jinou aplikací/zařízením.

Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek a v případě poškození ho vyměňte. Těsnicí kroužky můžete zakoupit v autorizovaných servisních střediscích Polar.



Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat 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+™.