

# POLAR H10

## Guía de primeros pasos

Find product support  
[http://support.polar.com/es/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/es/support/H10_HR_sensor)

Compatible with

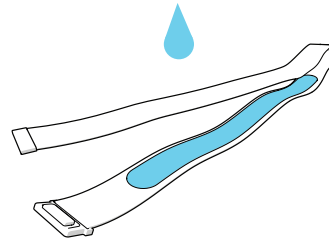


MANUFACTURED BY

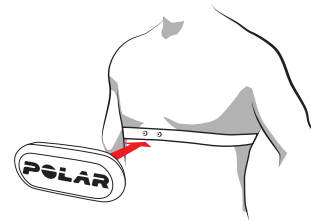
POLAR ELECTRO OY  
 PROFESSORINTIE 5  
 FI-90440 KEMPELE  
 TEL +358 8 5202 100  
 FAX +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2019

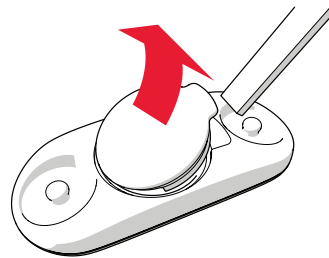
1.



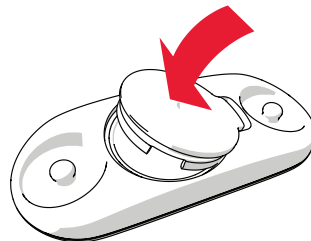
2.



3.



4.



¡Gracias por elegir Polar! En esta guía te mostraremos las nociones básicas del uso del H10, tu elección para el entrenamiento en general, incluso para la natación.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en [support.polar.com](http://support.polar.com). Para obtener más ayuda, hay varios y estupendos tutoriales de video que quizás quieras consultar.

### Colocación del HR Sensor

1. Humedece la zona de los electrodos del elástico (ilustración 1).
2. Fija la correa alrededor de tu pecho y ajústala para que quede ceñida.
3. Coloca el sensor (ilustración 2).

**i** Después del entrenamiento, retira el transmisor y enjuaga la correa con agua corriente para mantenerla limpia.

### Primeros pasos

Puedes utilizar tu Polar H10 con muchas de las principales apps de fitness como Polar Beat, además de con muchos productos Polar y dispositivos ANT+. Comprueba todos los productos y dispositivos compatibles en [support.polar.com](http://support.polar.com).

Para comenzar con tu H10, primero tienes que vincularlo con la app o el producto Polar. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta el Manual del fabricante de la app o la guía de usuario de tu producto Polar.

Recuerda que la señal de frecuencia cardíaca que tu H10 envía no atraviesa el cuerpo humano. Por tanto, no debes guardar el dispositivo receptor en una mochila, por ejemplo, sino en un lugar delante de ti.

**i** De forma predeterminada, el H10 envía la señal de FC también a través de ANT+. Si quieres, puedes desactivarlo en los ajustes de Polar Beat.

### Cuidados del HR Sensor

**Sensor:** Para mantener la duración de la batería y prevenir una oxidación rápida, desmonta el conector de la correa después de cada uso y sécalo con una toalla suave.

**Elástico:** Enjuágalo con agua corriente después de cada uso. Lávalo con regularidad. Consulta la etiqueta de tu elástico para obtener instrucciones detalladas del lavado.

Recuerda que la correa no dura para siempre; se desgasta como cualquier otra prenda que te pongas y laves regularmente.

### Cambiar la pila es sencillo

1. Abre la batería haciendo palanca con una herramienta pequeña de cabeza plana (ilustración 3).
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila.
3. Inserta la pila nueva (CR2025) dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio (ilustración 4). Se debería escuchar un clic.

**!** Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta (CR2025).

### Materiales

Sensor	ABS, ABS + GF, PC, Acero inoxidable
Elástico	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster, inserciones de silicona

El equipo de radio funciona en las bandas de frecuencia 2,402 - 2,480 GHz ISM y tiene una potencia máxima de 6,9 mW.