

# Polar H9 Polar H10

Startvejledning

**POLAR**

**POLAR** GymLink



**Bluetooth**

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

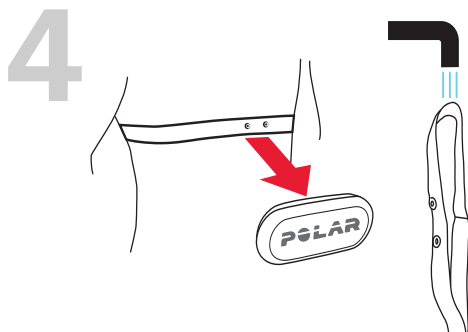
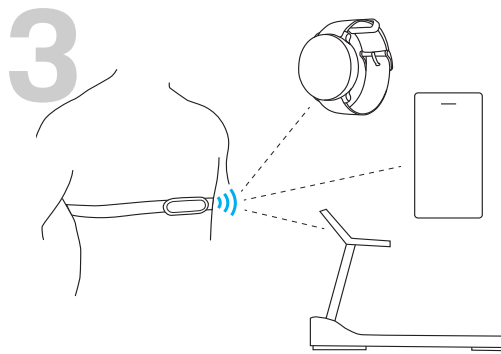
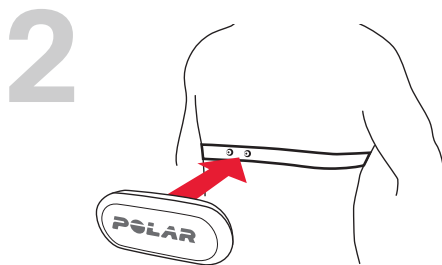
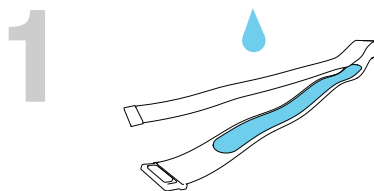


support.polar.com



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



DANSK

## Par og brug

1. Fugt brystbæltets elektrodeområde.
2. Spænd brystbæltet om brystet, juster det, så det sidder godt fast, og fastgør sendermodulet.
3. Par sensoren med Polar Flow-appen:
  - » Download Polar Flow fra App Store eller Google Play.
  - » Log ind på din Polar-konto, eller opret en ny.
  - » Gå til menuen **Start** i appen. På fanen **Træning** skal du trykke på menuikonet, finde din sensor og trykke på **Par**.Du får de seneste firmwareopdateringer til din sensor via Polar Flow-appen. Hvis du bruger sensoren med et Polar-ur eller en anden enhed eller applikation, skal du også lave parringen med dem.
4. Efter træning skal du fjerne sendermodulet for at spare batteriets levetid. Skyl derefter brystbæltet under rindende vand. Vask brystbæltet jævnligt ved 40 °C for at holde det rent.

H10 kan gemme pulldata for et enkeltstående træningspas. Start træningspasset i Polar Beat-appen. Efter træning downloader appen dataene fra sensorhukommelsen.

## Tilslutningsmuligheder

Som standard sender H10/H9 pulssignal via Bluetooth, ANT+ og GymLink. For at spare sensorens batterilevetid skal du slukke for de forbindelser, du ikke har brug for, fra sensorindstillingerne i Polar Flow- eller Beat-appen.

H10 kan bruges med to Bluetooth-enheder på samme tid, for eksempel med et Polar-ur og fitnessstyrer. Slå indstillingen **2 Bluetooth-enheder** til via Polar Flow- eller Beat-appen.

## Pleje

**Brystbælte:** Skyl brystbæltet under rindende vand, hver gang du har brugt det. Vask jævnligt i en vaskemaskine ved 40 °C. Må ikke lægges i blød, tørretumbles, stryges, renses eller bleges. Hæng til tørre. Undlad at overstrække eller bøje brystbæltet skarpt. Husk, at brystbæltet bliver slidt som alt andet tøj, du har på, og vask det regelmæssigt.

**Sendermodulet:** For at bevare batteriets levetid og forhindre, at det hurtigt irrer, skal du fjerne sendermodulet fra brystbæltet efter hver brug og tørre det af med et blødt håndklæde.

Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. Undlad at udsætte den for direkte sollys gennem længere perioder. Rengør ikke med alkohol eller desinfektionsmiddel.

## Har du brug for hjælp?

Besøg [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) for at få adgang til mere detaljerede brugervejledninger, supportvideoer og fejlfindingsvejledning. Kontakt os via chat eller e-mail.

**⚠** Af sikkerhedsmæssige årsager bør du sørge for at anvende det rigtige batteri (CR2025). Hold nye og brugte batterier uden for børns rækkevidde.

Radiostyret bruger frekvensbånd 2,402 - 2,480 GHz ISM og en maksimal effekt på 6,9 mW.

App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc. Google Play er et varemærke tilhørende Google Inc.