

**POLAR®**

# POLAR H10 N



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# Inhalt

|  |          |
|--|----------|
| <b>Inhalt</b> .....  | <b>2</b> |
| <b>Polar H10 Herzfrequenz-Sensor</b> .....                                 | <b>3</b> |
| Polar H10 Herzfrequenz-Sensor .....  | 3        |
| Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors .....                                | 3        |
| Anlegen des Herzfrequenz-Sensors .....                                     | 4        |
| Erste Schritte .....   | 5        |
| Kopplung .....   | 6        |
| Kopplung mit Polar Beat .....  | 6        |
| Koppeln mit einem Polar Armbandempfänger .....                             | 6        |
| Sensorspeicher .....   | 6        |
| Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser .....                         | 6        |
| Firmware-Update .....  | 7        |
| Pflege deines Herzfrequenz-Sensors .....                                   | 7        |
| Sendeeinheit .....   | 7        |
| Nach jedem Gebrauch .....  | 7        |
| Bei Bedarf .....   | 8        |
| Brustgurt .....  | 8        |
| Nach jedem Gebrauch .....  | 8        |
| Nach jeder fünften Trainingseinheit oder mindestens einmal pro Woche ..... | 8        |
| Was du noch beachten solltest .....  | 8        |
| Aufbewahrung .....   | 9        |
| Batterien .....  | 9        |
| Technische Daten .....   | 11       |

# Polar H10 Herzfrequenz-Sensor

## Polar H10 Herzfrequenz-Sensor

Diese Gebrauchsanleitung enthält Anweisungen für den Polar H10 Herzfrequenz-Sensor.

Der Polar H10 ist ein präziser Herzfrequenz-Sensor und wird zusammen mit dem Polar Pro Brustgurt geliefert. Der Polar H10 bietet eine hochwertige und störungsfreie elektrische Messung und wird von vielen als Gold-Standard unter den Herzfrequenz-Sensoren angesehen. Der Polar H10 verbindet sich und übermittelt Daten über Bluetooth® und ANT+™. Dadurch lässt er sich mit vielen verschiedenen, kompatiblen Sportuhren, Smartwatches und Trainings-Apps verbinden. Es können auch zwei gleichzeitige Bluetooth Verbindungen aufgebaut werden. Der Polar H10 hat einen internen Speicher für eine Trainingseinheit und du kannst deine Einheit nach dem Training mit Polar Beat synchronisieren. Der Polar Pro Brustgurt (ohne den Herzfrequenz-Sensor) ist waschbar.

Die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung und Video-Lernprogramme kannst du dir unter [support.polar.com](https://support.polar.com) herunterladen.



## Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors

1. Die **Elektroden** aus Kunststoff auf der Rückseite des Gurtes ermitteln EKG-genau deine Herzfrequenz



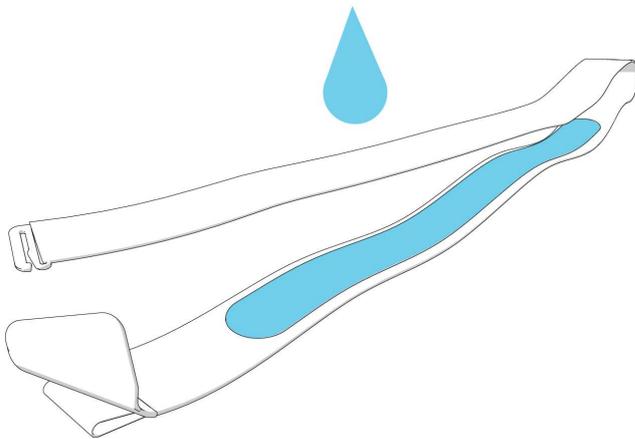
2. Die **Sendeeinheit** sendet das Herzfrequenz-Signal an das Empfangsgerät.



Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ermöglicht das Training in einer Gruppe, ohne dass es zu Störungen durch andere Herzfrequenz-Sensoren kommt.

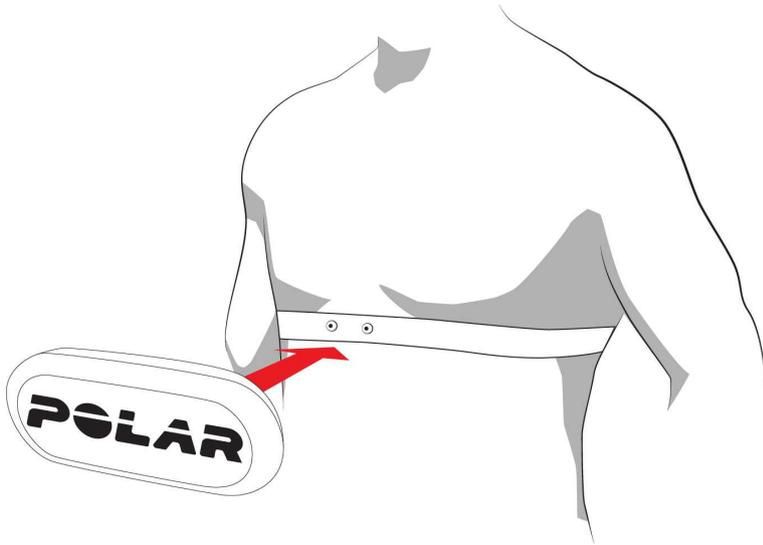
## Anlegen des Herzfrequenz-Sensors

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.



2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.

### 3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer der Senderbatterie.

Weitere Informationen findest du unter [Pflege deines Herzfrequenz-Sensors](#).

## Erste Schritte

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ist mit Bluetooth® und ANT+™ fähigen Geräten kompatibel, die den Herzfrequenz-Service unterstützen. Zur Anzeige von Herzfrequenzdaten auf dem Empfangsgerät (z. B. ein Smartphone) ist eine separate Anwendung erforderlich. Die Verwendung der Polar Beat App wird empfohlen, es können jedoch auch andere Anwendungen genutzt werden.



Beachte, dass der H10 dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+ überträgt. Du kannst die ANT+ Übertragung in den Polar Beat Einstellungen unter „Herzfrequenz-Sensor“ ausschalten.

Falls du ein Polar Flow Konto hast, synchronisiert Polar Beat deine Trainingsdateien automatisch damit. Bitte beachte, dass du dich beim Starten von Polar Beat bei deinem Polar Flow Konto anmelden musst, damit die Synchronisierung funktioniert.

**Wenn du den Polar H10 zum ersten Mal benutzt, muss der Herzfrequenz-Sensor mit dem Empfangsgerät gekoppelt werden. Weitere Informationen zur Kopplung findest du in der Anleitung des Herstellers deines Mobilgeräts.**

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ist auch mit Polar Trainingscomputern kompatibel, die die GymLink Technologie verwenden. Weitere Informationen findest du auf [support.polar.com](http://support.polar.com).

Um eine ausreichende Signalübertragung von deinem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor zum Empfangsgerät sicherzustellen, halte das Gerät vor dich. Stecke es z. B. in die Brusttasche oder befestige es an einem Gurt. Trage das Empfangsgerät nicht auf dem Rücken (zum Beispiel in einem Rucksack).

# Kopplung

## Kopplung mit Polar Beat

Der Herzfrequenz-Sensor muss direkt in der Polar Beat App gekoppelt werden.

So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit Polar Beat:

1. **Lege** den Sensor an.
2. Öffne die Polar Beat App auf deinem Android- oder iOS-Gerät.
3. Gehe zum Bereich „Einstellungen“ der App und suche nach „Herzfrequenz-Sensor“. Wenn du deinen Sensor gefunden hat, tippe auf KOPPELN.



Beachte, dass der H10 dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+ überträgt. Du kannst die ANT+ Übertragung in den Polar Beat Einstellungen unter „Herzfrequenz-Sensor“ ausschalten.

## Koppeln mit einem Polar Armbandempfänger

Du musst den Sensor anlegen, wenn du ihn koppelst.

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung zu deinem Polar Armbandempfänger auf [support.polar.com](https://support.polar.com).

## Sensorspeicher

Der H10 verfügt über einen internen Speicher, der die Daten einer Trainingseinheit aufnehmen kann. Du startest die Einheit in der mobilen Polar Beat App und die App überträgt nach dem Training auch die Daten vom Sensor. Der interne Speicher ist besonders für Sportarten praktisch, bei denen du weder dein Telefon mitführen noch deinen Armbandempfänger tragen kannst.

So verwendest du ihn:

1. **Lege** den Sensor an.
2. Öffne die Polar Beat App auf dem Mobilgerät, mit dem du deinen Sensor gekoppelt hast.
3. Wähle dein Sportprofil, **HR mit Sensor speichern** und dann **Start**.
4. Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung stoppen, indem du auf die Stopp-Taste in der Anzeige tippst oder die Sendeeinheit vom Armband entfernst.

Wenn du in die Bluetooth-Reichweite deines Mobilgeräts zurückkehrst, bietet dir Beat automatisch an, deine abgeschlossene Trainingseinheit aus dem Sensorspeicher herunterzuladen und dein Flow Tagebuch zu synchronisieren. Wenn du die Sendeeinheit vom Gurt entfernt hast, bringe sie wieder am Gurt an und trage den Sensor um die Brust, um eine erfolgreiche Verbindung mit Beat und eine reibungslose Datenübertragung sicherzustellen.

## Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ist wasserbeständig. Die GymLink Technologie kann bei Aktivitäten im Wasser verwendet werden, die drahtlose Bluetooth®-Technologie funktioniert jedoch im Wasser nicht. Bitte beachte, dass Meer-

und Pool-Wasser sehr leitfähig sind und die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können, sodass der Herzfrequenz-Sensor die elektrischen Messsignale nicht mehr erkennt.

Wenn du einen Badeanzug trägst, solltest du den Herzfrequenz-Sensor direkt auf deiner Haut unter dem Badeanzug tragen.

## Firmware-Update

Für den Polar H10 Herzfrequenz-Sensor können wir bei Bedarf Updates bereitstellen, um ihn zu verbessern oder sogar neue Funktionen hinzuzufügen. Du kannst die Firmware über die mobile Polar Beat App oder die mobile Polar Flow App aktualisieren.

Um die Firmware-Updates zu erhalten, musst du deinen H10 Herzfrequenz-Sensor mit der Polar Beat App oder Polar Flow App, Android oder iOS, koppeln. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation.



Die Kopplung des Sensors mit einem Gerät oder einer App von Polar oder eines Drittanbieters ist nach einem Reset, einem Update oder einem Batteriewechsel erforderlich, wenn du eine ältere Firmware-Version als 3.3.1 für den H10 verwendest. [Siehe Anleitung.](#)

## Pflege deines Herzfrequenz-Sensors

Befolge die Pflegehinweise, um zuverlässige Herzfrequenzmessungen zu gewährleisten und die Lebensdauer des Textilgurts zu verlängern, der sich wie jedes andere Kleidungsstück mit der Zeit abnutzt. Die Sauberkeit von Sensor und Brustgurt sorgt dafür, dass das Gerät optimal funktioniert und angenehm zu tragen ist. Denke auch daran, den Herzfrequenz-Sensor richtig zu lagern.

### Sendeeinheit



### Nach jedem Gebrauch

Um Korrosion der Schnallen und Entladung der Batterie zu vermeiden:

- **löse die Sendeeinheit von beiden Brustgurtschnallen**
- spüle die Sendeeinheit unter fließendem Wasser ab und trockne sie mit einem weichen Handtuch.

## Bei Bedarf

- Reinige die Sendeeinheit mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol, Desinfektionsmittel oder andere Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.
- Lege die Sendeeinheit niemals in die Waschmaschine oder in den Trockner.

## Brustgurt



## Nach jedem Gebrauch

- **Spüle den Brustgurt unter fließendem Wasser ab.**
- Zum Trocknen aufhängen, aber direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

## Nach jeder fünften Trainingseinheit oder mindestens einmal pro Woche

- **Wasche den Brustgurt in einer Waschmaschine bei 40 °C.** Niedrigere Temperaturen entfernen keine Verunreinigungen aus dem Elektrodenmaterial, und höhere Temperaturen können den Brustgurt beschädigen. Verwende keine Bleichmittel oder Weichspüler.
- Der Brustgurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Brustgurt.
- Die Verwendung eines Waschbeutels wird empfohlen.
- Lege den Brustgurt nicht in einen Trockner und benutze nicht das Trockenprogramm einer Waschmaschine.
- Denke daran, die Sendeeinheit vor dem Waschen vom Brustgurt zu lösen.
- Wir empfehlen dringend die Maschinenwäsche. Du kannst den Brustgurt aber auch von Hand in lauwarmem Wasser (40°C) mit einer milden Spülmittellösung waschen. Spüle den Brustgurt nach dem Waschen gründlich aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Vermeide aber direkte Sonneneinstrahlung. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen oder andere Seifen mit Weichmachern für die Haut, diese können Rückstände auf dem Brustgurt hinterlassen. Verwende niemals Alkohol, Desinfektionsmittel oder andere Scheuermaterialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

## Was du noch beachten solltest

- Vermeide es, den Brustgurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken, da so der Brustgurt beschädigt werden kann.

- Wasche den Brustgurt und den Sensor nach jedem Gebrauch im Meerwasser oder in einem Schwimmbecken mit hohem Chlorgehalt.

Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und Funktion des Brustgurtes. Wasche den Brustgurt häufig, um seine Funktionalität zu erhalten und seine Lebensdauer zu verlängern. Falls gewünscht, kann der Brustgurt täglich gewaschen werden.



Denke daran, dass der Brustgurt nicht ewig hält; er nutzt sich ab wie jedes andere Kleidungsstück, das du regelmäßig trägst und wäschst. Selbst wenn der Brustgurt in gutem Zustand zu sein scheint, können die Elektroden darin abgenutzt sein, was zu unzuverlässigen Messwerten führt. Ersatzgurte sind als Zubehör erhältlich, wenn dein Brustgurt abgenutzt ist.

## Aufbewahrung

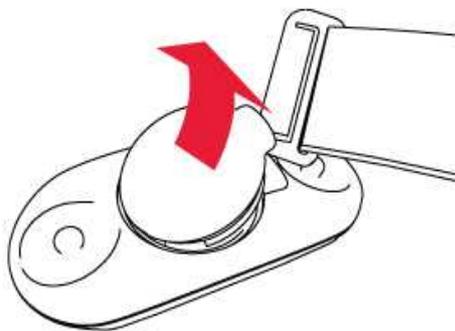
- **Trockne und lagere den Brustgurt und die Sendeeinheit des Herzfrequenz-Sensors getrennt voneinander**, um die Lebensdauer der Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu maximieren.
- Wasche den Brustgurt und die Sendeeinheit vor längerer Aufbewahrung.
- Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf.
- Um Korrosion der Schnallen zu vermeiden, bewahre den Herzfrequenz-Sensor nicht nass in einem nicht atmungsaktiven Material auf, wie zum Beispiel in einer Sporttasche.
- Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

## Batterien

Der Batterieladestand deines Herzfrequenz-Sensors wird auf dem Empfangsgerät angezeigt.

Alle Sendeeinheiten sind mit vom Benutzer auswechselbaren Batterien ausgestattet. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge die folgenden Anweisungen:

1. Hebele die Batterieabdeckung mit dem Clip am Brustgurt auf.

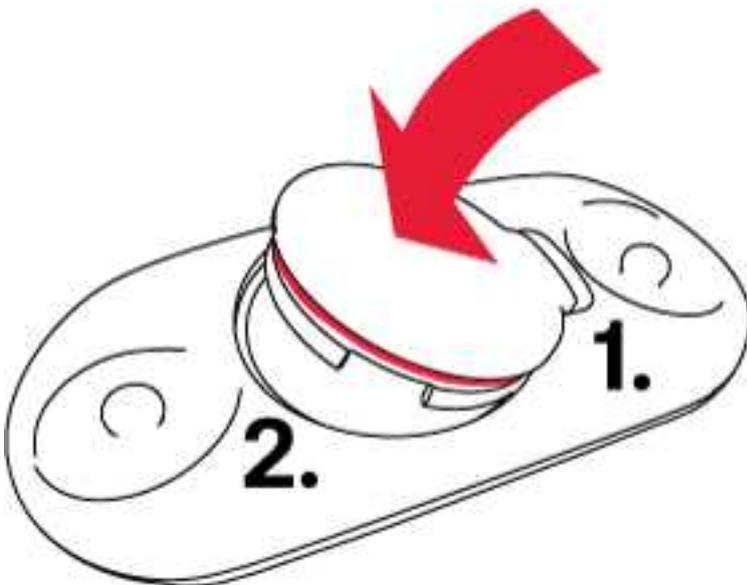


2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.

3. Lege die neue Batterie vom Typ **CR2025** mit dem Pluspol (+) nach unten in die Abdeckung.



4. Vergewissere dich, dass der rote Dichtungsring vorhanden, sauber und unversehrt ist. Wenn der Dichtungsring beschädigt ist, ersetze ihn durch einen neuen\*.
5. Bringe die Batterieabdeckung wieder an. Richte zuerst den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus, halte den Absatz mit deinem Finger fest und drücke dann die andere Seite der Batterieabdeckung nach unten. Sie sollte hörbar einrasten. Vergewissere dich, dass die Batterieabdeckung richtig geschlossen ist, damit der Dichtungsring an seinem Platz bleibt und die Wasserdichtigkeit des Sensors gegeben ist.





Die Kopplung des Sensors mit einem Gerät oder einer App von Polar oder einem Drittanbieter ist nach einem Batteriewechsel erforderlich, wenn du eine ältere Firmware-Version als 3.3.1 für den H10 verwendest. [Siehe Anleitung.](#)

\* Ersatzdichtungsringe können bei den Polar Service Centern erworben werden.



Halte Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Die Batterien müssen gemäß den örtlichen Vorschriften entsorgt werden.

## Technische Daten

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Batterietyp:               | CR 2025   |
| Dichtungsring der Batterie | O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon  |
| Batterielebensdauer:       | ca. 400 Std.  |
| Umgebungstemperatur:       | -10 °C bis +50 °C   |
| Material der Sendeeinheit: | ABS, ABS + GF, PC, Edelstahl  |
| Gurtmaterial:              | 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester, Silikonaufricke |

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnCode® codierte Übertragung

Verwendet drahtlose Bluetooth® und ANT+™ Technologie.