

# Polar H9 Polar H10

Kurzanleitung

**POLAR**

**POLAR** GymLink



Bluetooth

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

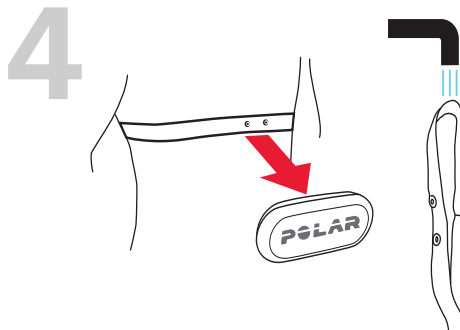
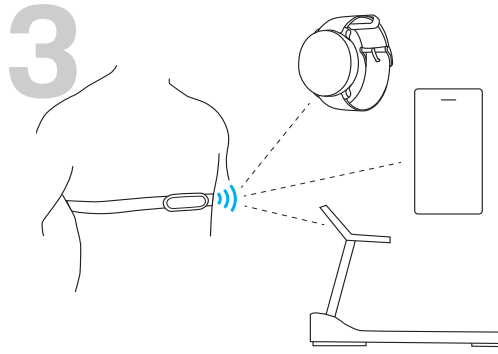
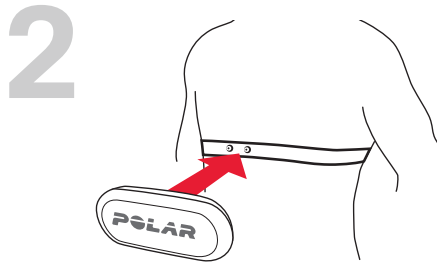
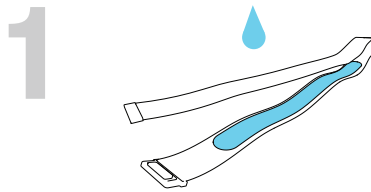


support.polar.com



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



DEUTSCH

## Koppeln und Verwenden

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust. Stelle ihn so ein, dass er gut sitzt, und befestige die Sendeeinheit.
3. Kopple den Sensor mit der Polar Flow App:
  - » Lade Polar Flow aus dem App Store oder von Google Play herunter.
  - » Melde dich bei deinem Polar Konto an oder erstelle ein neues Konto.
  - » Geh in der App zum Menü **Start**. Tippe auf der Registerkarte **Training** auf das Menüsymbol, suche den Sensor und tippe auf **Koppeln**.Du erhältst die neuesten Firmware-Updates für deinen Sensor über die Polar Flow App.  
Wenn du den Sensor mit einer Polar Uhr oder einem anderen Gerät oder einer anderen Anwendung verwendest, führe die Kopplung auch damit durch.
4. Nimm nach dem Training die Sendeeinheit ab, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern, und spüle das Armband unter fließendem Wasser ab. Wasche den Gurt häufig bei 40 °C, um ihn sauber zu halten.

Der H10 kann die Herzfrequenzdaten einer einzelnen Trainingseinheit speichern. Starte die Trainingseinheit in der Polar Beat App. Nach dem Training lädt die App die Daten aus dem Speicher des Sensors herunter.

## Konnektivität

Standardmäßig sendet der H10/H9 Herzfrequenz-Signale über Bluetooth, ANT+ und GymLink. Um die Lebensdauer der Sensorbatterie zu verlängern, schalte in der Polar Flow oder Beat App die nicht benötigten Verbindungen in den Sensoreinstellungen aus.

Der H10 kann mit zwei Bluetooth-Geräten gleichzeitig verwendet werden, zum Beispiel mit einer Polar-Uhr und einem Fitnessgerät. Aktiviere die Einstellung **2 Bluetooth Geräte** über die Polar Flow oder Beat App.

## Pflege

**Gurt:** Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Wasche ihn häufig bei 40 °C in der Waschmaschine. Aber nicht einweichen, im Trockner trocknen, bügeln, chemisch reinigen oder bleichen. Hänge ihn zum Trocknen auf. Dehne den Gurt nicht extrem und knicke ihn nicht. Denke daran, dass sich der Gurt wie jedes andere Kleidungsstück, das regelmäßig gewaschen wird, abnutzt.

**Sendeeinheit:** Nimm die Sendeeinheit nach jedem Gebrauch vom Gurt ab und wische sie mit einem weichen Tuch trocken, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern und eine Oxidation der Druckknöpfe zu verhindern.

Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Setze ihn nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus. Reinige ihn nicht mit Alkohol oder Desinfektionsmitteln.

## Brauchst du Hilfe?

Unter [support.polar.com/de](https://support.polar.com/de) findest du ausführliche Gebrauchsanleitungen, Erklärvideos und Anleitungen zur Fehlerbehebung. Kontaktiere uns per Chat oder E-Mail.

Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest (CR2025). Halte neue und gebrauchte Batterien von Kindern fern.

Die Funkeinheit arbeitet im ISM-Frequenzbereich 2.402 bis 2.480 GHz und mit 6,9 mW maximaler Leistung.

App Store ist eine Dienstleistungsmarke der Apple Inc. Google Play ist eine Marke der Google Inc.