

Polar H9 Polar H10

Startveiledning

POLAR

POLAR GymLink



Bluetooth

Model:
H9: 1W
H10: 1W

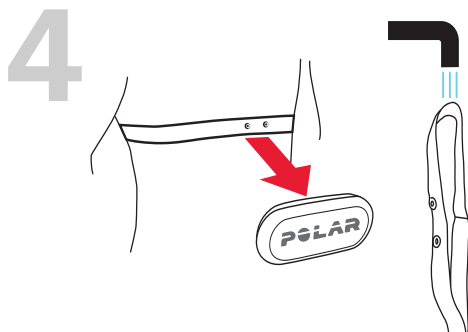
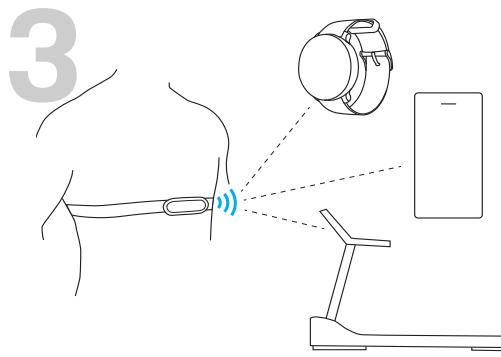
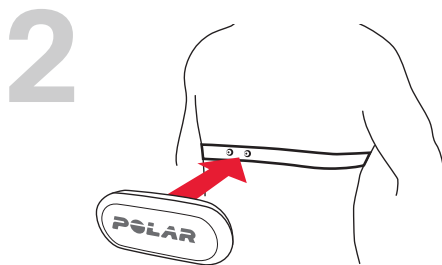
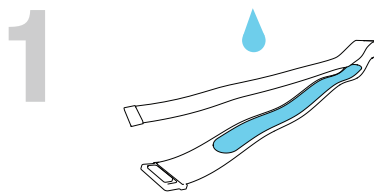


support.polar.com



Manufactured by
Polar Electro Oy

03/2024



NORSK

Tilkobling og bruk

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, juster den slik at den sitter godt, og fest kontakten.
3. Koble til sensoren med Polar Flow-appen:
 - » Last ned Polar Flow fra App Store eller Google Play.
 - » Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny.
 - » Gå til **Start**-menyen i appen. Under **Trening**-fanen kan du trykke på menyikonet, finne sensoren og trykke på **Koble til**.Du får de siste firmware-oppdateringene til sensoren via Polar Flow-appen. Hvis du bruker sensoren sammen med en Polar-klokke eller annen enhet eller applikasjon, må du koble til dem også.
4. Etter trening må du koble fra kontakten for å spare batteriet og skylle stroppen under rennende vann. Vask stroppen ofte ved 40 °C / 104 °F for å holde den ren.

H10 kan lagre pulsdata for én frittstående treningsøkt. Start treningsøkten i Polar Beat-appen. Etter trening laster appen ned dataene fra minnet til sensoren.

Tilkoblingsmuligheter

Som standard sender H10/H9 pulssignal via Bluetooth, ANT+ og GymLink. For å spare batteriet til sensoren slår du av tilkoblingene du ikke trenger, i sensorinnstillingene i Polar Flow- eller Beat-appen.

H10 kan brukes med to Bluetooth-enheter samtidig, for eksempel med en Polar-klokke og treningsapparater. Slå på **2 Bluetooth-enheter** via Polar Flow- eller Beat-appen.

Vedlikehold


Stropp: Skyll under rennende vann etter bruk. Vask ofte i vaskemaskin på 40 °C / 104 °F. Må ikke bløtlegges, tørkes i tørketrommel, strykes, renses eller blekes. Henges til tork. Ikke strekk eller bøy stroppen for langt. Husk at stroppen slites ut som alle andre plagg du bruker og vasker regelmessig.

Kontakt: For å spare batteriet og forebygge oksydering på spennen bør du løse kontakten fra stroppen etter bruk og tørke den med et mykt håndkle.

Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke utsett den for direkte sollys i lengre perioder. Ikke rengjør med alkohol eller desinfeksjonsmiddel.

Trenger du hjelp?

Gå til support.polar.com/en for mer detaljerte brukerhåndbøker, støttevideoer og feilsøkningsveiledning. Kontakt oss på chat eller e-post.

 Av sikkerhetshensyn må du passe på at du bruker riktig batteritype (CR2025). Hold nye og brukte batterier utenfor barns rekkevidde.

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 6,9 mW maksimumseffekt.

App Store er et tjenestemerke for Apple Inc. Google Play er et varemerke for Google Inc.