

# Polar H9 Polar H10

Pierwsze kroki

**POLAR**

**POLAR** GymLink



Bluetooth

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

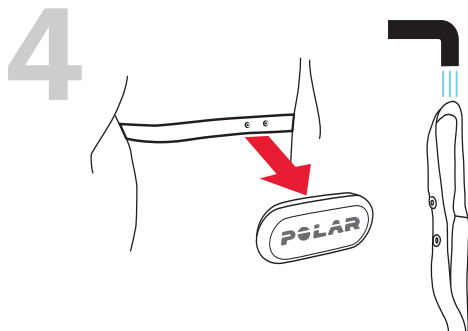
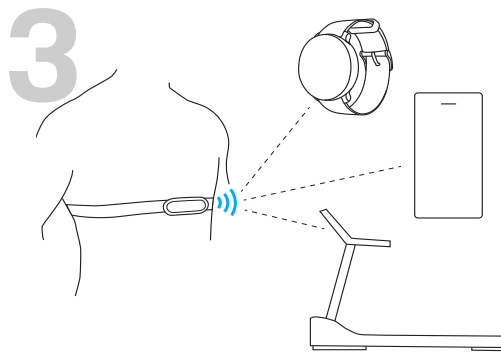
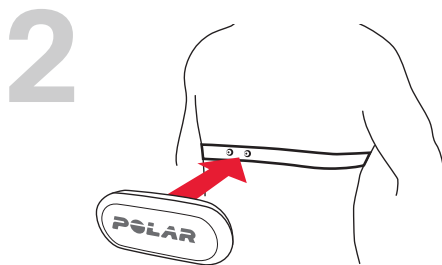
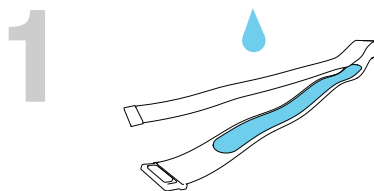


support.polar.com



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



**POLSKI**

## Połącz i korzystaj

- Nawilż elektrody znajdujące się na pasku.
- Zapnij opaskę wokół klatki piersiowej, dopasuj ją tak, aby dobrze przylegała do ciała i zamocuj moduł nadajnika.
- Połącz sensor z aplikacją Polar Flow:
  - » Pobierz aplikację Polar Flow z App Store lub Google Play.
  - » Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe.
  - » Przejdź do menu **Start** w aplikacji. Na karcie **Trening** dotknij ikony menu, znajdź swój sensor i dotknij opcji **Łączenie**.Najnowsze aktualizacje oprogramowania sprzętowego sensora będziesz otrzymywać za pośrednictwem aplikacji Polar Flow.  
Jeśli używasz sensora z zegarkiem Polar lub innym urządzeniem bądź aplikacją, pamiętaj, aby je także połączyć.
- Po treningu odłącz moduł nadajnika, aby wydłużyć żywotność baterii i opłucz pasek pod bieżącą wodą. Aby zachować czystość, należy często prać opaskę w temperaturze 40°C.

H10 może przechowywać dane dotyczące tętna z jednej sesji treningowej. Rozpocznij sesję treningową w aplikacji Polar Beat. Po treningu aplikacja pobiera dane z pamięci sensora.

## Łączność

H10/H9 domyślnie wysyła sygnał tętna przez Bluetooth, ANT+ i GymLink. Aby wydłużyć żywotność baterii sensora, wyłącz niepotrzebne połączenia w ustawieniach w aplikacji Polar Flow lub Beat.

Z H10 można udostępniać swoje tętno dwóm urządzeniom Bluetooth równocześnie, na przykład zegarkowi Polar i sprzętowi na siłowni. Włącz ustawienie **2 urządzeń Bluetooth** za pomocą aplikacji Polar Flow lub Beat.

## Pielęgnacja

**Opaska na klatkę piersiową:** Po każdym użyciu należy przepłukać pod bieżącą wodą. Pierz często w pralce w temperaturze 40°C. Nie namaczaj, nie susz w suszarce, nie prasuj, nie czyść chemicznie ani nie wybielaj. Powieś w celu wysuszenia. Nie rozciągaj zbyt mocno ani nie zginaj opaski. Pamiętaj, że opaska na klatkę piersiową zużywa się jak każda inna część garderoby, którą nosisz i regularnie pierzesz.

**Moduł nadajnika:** Aby przedłużyć żywotność baterii na każdym użyciu odłącz moduł nadajnika od paska i wytrzyj go do sucha miękkim ręcznikiem.

Przechowuj sensor tętna w suchym i chłodnym miejscu. Nie wystawiaj go długotrwale, bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie czyść alkoholem ani środkami dezynfekującymi.

## Potrzebujesz pomocy?

Odwiedź [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en), aby uzyskać dostęp do bardziej szczegółowych instrukcji obsługi, filmów pomocniczych i wskazówek dotyczących rozwiązywania problemów. Skontaktuj się z nami przez czat lub e-mail.

Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniego typu baterii (CR2025). Nowe i zużyte baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402-2,480 GHz, a moc maksymalna to 6,9 mW.

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc. Google Play to znak towarowy firmy Google Inc.