

Polar H9 Polar H10

Kom igång-guide

POLAR

POLAR GymLink



Bluetooth

Model:
H9: 1W
H10: 1W

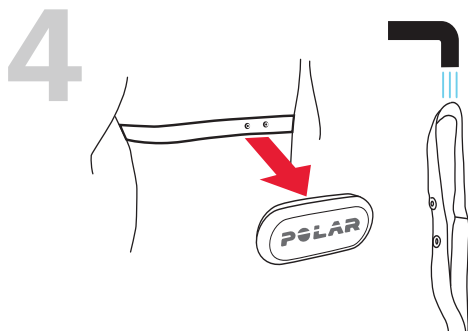
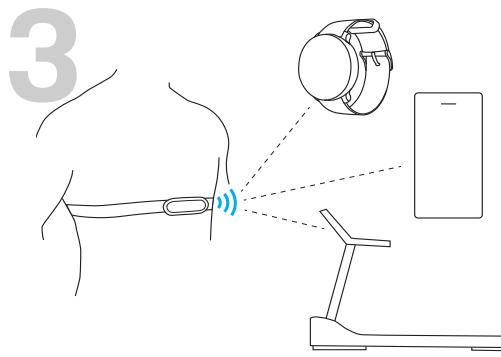
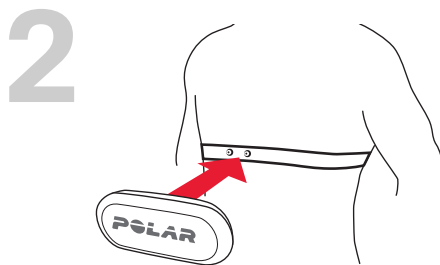
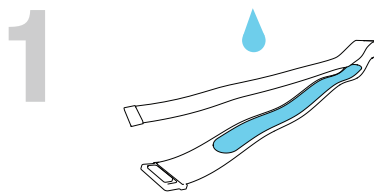


support.polar.com



Manufactured by
Polar Electro Oy

03/2024



SVENSKA

Parkoppla och använd

1. Fukta elektrod-ytan på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstet, justera det så att det sitter tätt och fäst kontakten.
3. Parkoppla sensorn med Polar Flow-appen:
 - » Ladda ner Polar Flow från App Store eller Google Play.
 - » Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt konto.
 - » Gå till **Start**-menyn i appen. På filken **Träning** trycker du på menyikonen, letar rätt på din sensor och trycker på **Parkoppla**.Du får de senaste firmware-uppdateringarna till din sensor via Polar Flow-appen. Om du använder sensorn med en Polar-klocka eller annan enhet eller annan app behöver du parkoppla dem också.
4. Efter träning kopplar du loss kontakten för att spara batterilivslängden och sköljer av bältet under rinnande vatten. Tvätta bältet ofta i 40 °C för att hålla den ren.

H10 kan lagra pulsdata från ett fristående träningspass. Starta sessionen i Polar Beat-appen. Efter träningen laddar appen ner data från sensorns minne.

Anslutningsmöjligheter

Som standard skickar H10/H9 pulssignalen via Bluetooth, ANT+ och GymLink. För att spara på sensorns batteritid kan du stänga av de anslutningar du inte behöver från sensorinställningarna i Polar Flow- eller Beat-appen.

H10 kan användas med två Bluetooth-enheter samtidigt, till exempel med en Polar-klocka och gymtusring. Aktivera inställningen **2 Bluetooth-enheter** via Polar Flow- eller Beat-appen.

Skötsel


Bälte: Skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta ofta i tvättmaskin i 40 °C. Du bör inte blötlägga, torktumla, stryka, kemtvätta eller bleka. Häng upp för att torka. Sträck inte bältet för mycket och böj det inte kraftigt. Kom ihåg att bältet slits ut som alla andra plagg du bär och tvättar regelbundet.

Sändarenhet: För att spara batteritid och förhindra oxidering av spännet lossar du kontakten från bältet efter varje användning och torkar den torr med en mjuk trasa eller handduk.

Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. Utsätt den inte för direkt solljus under längre perioder. Rengör inte med alkohol eller desinfektionsmedel.

Behöver du hjälp?

På support.polar.com/en finns mer detaljerade användarhandböcker, supportvideor och felsökningsvägledning. Kontakta oss via chatt eller e-post.

 Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batteri (CR2025). Förvara nya och förbrukade batterier utom räckhåll för barn.

Radiotrustningen använder 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensband och 6,9 mW maxeffekt.

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc. Google Play är ett varumärke som tillhör Google Inc.