

POLAR

POLAR H9 POLAR H10

新手指南

Find product support
<http://support.polar.com/zh-hans/H9>
<http://support.polar.com/zh-hans/H10>

Compatible with



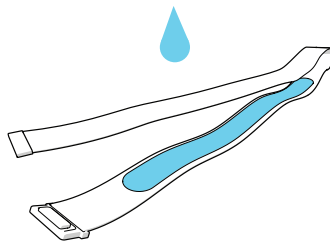
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

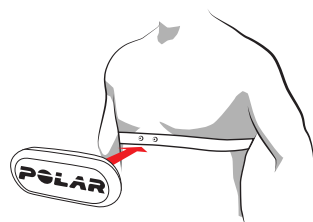
WWW.POLAR.COM

01/2020

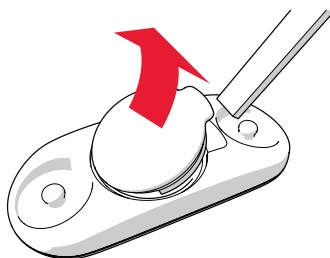
1.



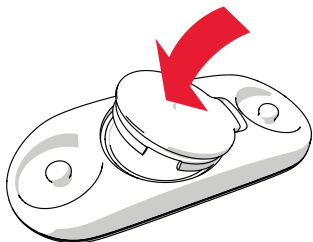
2.



3.



4.



简体中文

感谢您选择 Polar！在本指南中，我们会带您了解 H9/H10 的基本使用方式，您可以选择各式各样的训练，甚至游泳。

您可以访问 support.polar.com 下载完整的用户手册和本指南的最新版本。如需更多帮助，请访问 support.polar.com，这里有您可能想看的许多很棒的视频教程。

戴上心率传感器

1. 湿润胸带的电极区域（图 1）。
2. 将胸带扣紧在胸部周围，并调整肩带以适应身体。
3. 接上传感器（图 2）。

i 训练结束后，断开传感器并使用自来水冲洗胸带以保持清洁。

入门

您可将 Polar H9/H10 与包括 Polar Beat 在内的众多领先的训练应用程序，以及许多 Polar 产品和健身设备一起使用。请访问 support.polar.com 查看所有兼容产品和设备。

要使用 H9/H10 开始训练，请先将其与应用程序或 Polar 产品配对。更多详细说明，请参阅应用程序生产商手册或您的 Polar 产品用户指南。

使用 H10 时，也可仅搭配传感器记录训练。您可在 Polar Beat 应用程序上开始此记录操作。

请注意，H9/H10 发送的心率信号不穿过人体。因此，您不应将接收设备放在背包里，而应放在其他地方，例如放在您的前方。

i 默认情况下，H9/H10 还可通过 ANT+ 发送您的 HR 信号。如果需要，您可以从 Polar Beat 设置中将其关闭。

维护您的心率传感器

传感器：为保存电池寿命并防止快速氧化，每次使用后请将连接器从表带上取下，并用软毛巾擦干。

胸带：每次使用后，用自来水进行清洗。请定期清洗。仔细阅读胸带标签上的详细清洗说明。记住，表带不能长时间使用；它就像您穿着的任何其他服装，应该定期洗涤。

更换电池非常容易

1. 使用小型平头工具将电池撬开（图 3）。
2. 将旧电池从电池盖拆下。
3. 将新电池（CR2025）负极（-）侧朝外插入其中。
4. 将电池盖上的突出部与传感器上的槽对准，然后将电池盖按回固定到位（图 4）。您会听到咔嚓一声。

! 为安全起见，请确保您使用正确的电池。

有关材料的信息可访问以下网址在用户手册中找到：
support.polar.com/zh-hans/H9 和 support.polar.com/zh-hans/H10。

无线电设备运行于 2.402 - 2.480 GHz ISM 频段和 2.0 mW 最大功率。