



# POLAR H9 POLAR H10

## Kurzanleitung

Find product support  
<http://support.polar.com/de/H9>  
<http://support.polar.com/de/H10>

Compatible with



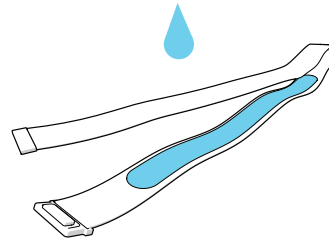
MANUFACTURED BY

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

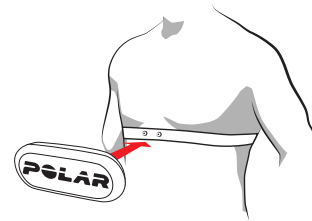
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

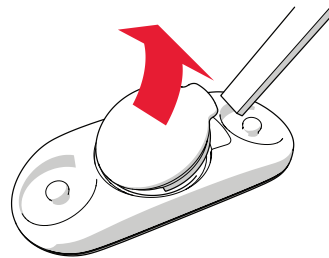
1.



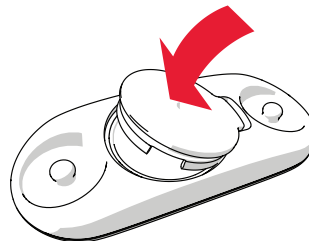
2.



3.



4.



Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung des H9/H10 Herzfrequenz-Sensors.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter [support.polar.com](http://support.polar.com) herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme.

### Anlegen des Herzfrequenz-Sensors

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes (Abbildung 1).
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Bringe die Sendeeinheit an (Abbildung 2).

**i** Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.

### Erste Schritte

Du kannst deinen Polar H10 mit Dutzenden von führenden Fitness-Apps einschließlich Polar Beat sowie mit zahlreichen Polar Produkten und ANT+ Geräten verwenden. Eine vollständige Liste der kompatiblen Produkte und Geräte findest du unter [support.polar.com](http://support.polar.com).

Um deinen H9/H10 in Betrieb zu nehmen, kopple ihn bitte zuerst mit der App oder dem Polar Produkt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der Anleitung des App-Herstellers oder der Gebrauchsanleitung deines Polar Produktes.

Mit H10 kannst du eine Trainingseinheit auch nur mit dem Sensor aufzeichnen. Die Aufzeichnung kann von der Polar Beat App gestartet werden.

Bitte beachte, dass das von deinem H9/H10 ausgesendete Herzfrequenz-Signal keine Körperteile durchdringt. Du solltest das Empfangsgerät also nicht in einem Rucksack transportieren, sondern vor dem Körper.

**i** Standardmäßig überträgt der H9/H10 dein Herzfrequenz-Signal auch über ANT+. Falls du möchtest, kannst du dies in den Polar Beat Einstellungen deaktivieren.

### Pflege deines Herzfrequenz-Sensors

**Sendeeinheit:** Um die Batterie zu schonen und Korrosion zu vermeiden, entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und wische sie mit einem weichen Handtuch trocken.

**Gurt:** Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser ab. Wasche ihn regelmäßig. Eine detaillierte Waschanleitung findest du auf dem Etikett an deinem Gurt. Denke daran, dass der Gurt nicht ewig hält; er altert wie jedes andere Kleidungsstück, das du regelmäßig trägst und wäschst.

### Einfaches Wechseln der Batterie

1. Hebele das Batteriefach mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf. (Abbildung 3).
2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.
3. Lege die neue Batterie (CR2025) in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
4. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten (Abbildung 4). Sie sollte hörbar einrasten.

**!** Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest (CR2025).

Informationen über Materialien findest du in den Gebrauchsanleitungen auf [support.polar.com/de/H9](http://support.polar.com/de/H9) und [support.polar.com/de/H10](http://support.polar.com/de/H10).