



POLAR H9 POLAR H10

Snel van start gids

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

Compatible with



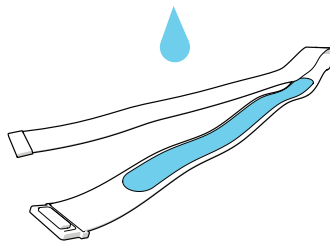
MANUFACTURED BY

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

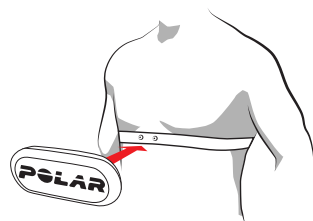
WWW.POLAR.COM

01/2020

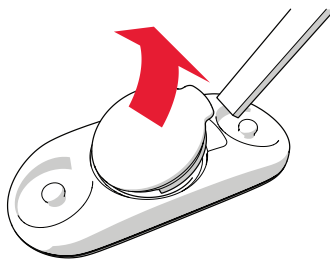
1.



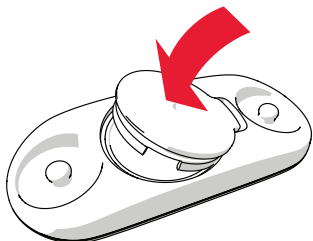
2.



3.



4.




Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handleiding nemen wij kort de beginselen met je door van het gebruik van de H9/H10 hartslagsensor.

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op support.polar.com. Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken.

De hartslagsensor omdoen

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig (afbeelding 1).
2. Bevestig de band om je borst en trek hem aan tot hij goed aansluit.
3. Bevestig de zender (afbeelding 2).

 Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden.


Beginnen

Je kunt je Polar H9/H10 samen met talloze bekende trainingsapps gebruiken, waaronder Polar Beat en diverse Polar producten en ANT+-apparaten. Zie alle compatibele producten en apparaten op support.polar.com.

Koppel de H9/H10 eerst met de app of het Polar product als je hem in gebruik neemt. Zie de handleiding van de fabrikant van de app of de gebruiksaanwijzing van je Polar product voor gedetailleerde instructies.

Met de H10 kun je een trainingssessie ook met de sensor alleen registreren. Start de registratie vanaf de Polar Beat app.

Denk eraan dat het door je H9/H10 verzonden hartslagsignaal niet door het menselijk lichaam gaat. Houd het ontvangende apparaat daarom niet bijvoorbeeld in een rugzak, maar ergens vóór je.

 De H9/H10 verstuurt je hartslagsignaal standaard ook via ANT+. Deze optie kun je desgewenst uitschakelen in de instellingen van Polar Beat.


Onderhoud van je hartslagsensor

Zender: Verleng de levensduur van de batterij en voorkom roesten van de bevestiging door de connector na elk gebruik los te maken van de band en droog te vegen met een zachte handdoek.

Borstband: spoel de borstband na elk gebruik af onder stromend water. Was hem regelmatig. Zie het label op je borstband voor gedetailleerde wasinstructies. Onthoud dat de band niet levenslang meegaat; de band slijt net als alle andere kleding die je regelmatig draagt en wast.

De batterij is eenvoudig te vervangen

1. Maak de batterij open met bijvoorbeeld een schroevendraaier met een platte kop (afbeelding 3).
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij (CR2025) in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
4. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats (afbeelding 4). Je dient een klikgeluid te horen.

 Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt (CR2025).

Informatie over materialen is beschikbaar in de gebruiksaanwijzingen op support.polar.com/en/H9 en support.polar.com/en/H10.

De radioapparatuur werkt op de frequentieband(en) 2,402 - 2,480 GHz en 6,9 mW maximumvermogen.