



# POLAR H9 POLAR H10

## Startveiledning

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

Compatible with



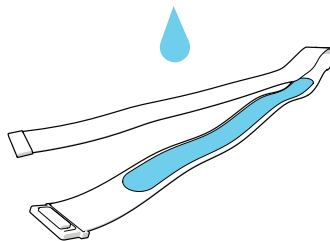
MANUFACTURED BY

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

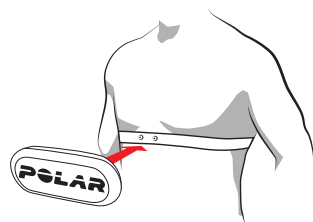
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

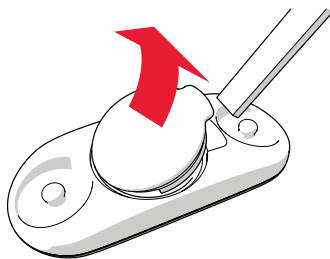
1.



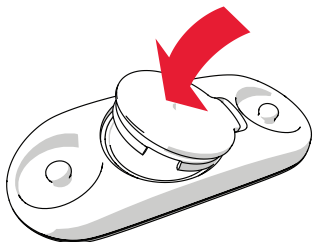
2.



3.



4.



Takk for at du har valgt Polar! I denne veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om bruk av H9/H10 pulssensoren.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på [support.polar.com](http://support.polar.com). Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen nyttige videoveiledninger på [support.polar.com](http://support.polar.com).

### Ta på deg pulssensoren

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen (bilde 1).
2. Fest stroppen rundt brystet ditt og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten (bilde 2).

**i** Koble fra kontakten og skyll stroppen under rennende vann for å holde den ren etter trening.

### Kom i gang

Du kan bruke Polar H9/H10 med flere titalls ledende treningsapplikasjoner, inkludert Polar Beat, samt med mange Polar-produkter og ANT+-enheter. På [support.polar.com](http://support.polar.com) finner du en liste over alle compatible produkter og enheter.

For å komme i gang med H9/H10 må du først opprette en tilkobling mellom enheten og appen eller Polar-produktet. Du finner mer detaljerte instruksjoner i håndboken fra produsenten av appen eller i brukerveiledningen for Polar-produktet.

Med H10 kan du registrere en treningsøkt med bare sensoren. Registreringen kan startes i Polar Beat-appen.

Vær oppmerksom på at pulssignalet som sendes av H9/H10, ikke passerer gjennom kroppen din. Du bør derfor ikke legge mottaksenheten i for eksempel en ryggsekk, men heller ha den foran deg.

**i** H9/H10 sender som standard hjertefrekvenssignalet ditt også via ANT+. Du kan slå av funksjonen fra Polar Beat-innstillingene, hvis du ønsker det.

### Ta vare på pulssensoren

**Kontakt:** For å opprettholde batteriets levetid og forhindre oksidasjon må du huske å koble kontakten fra stroppen og tørke den med et mykt håndkle etter hver gangs bruk.

**Stropp:** Skyll under rennende vann etter hver gangs bruk. Vask regelmessig. Les de detaljerte vaskeanvisningene på etiketten på stroppen. Husk at stroppen ikke varer evig. Den slites som et hvilket som helst annet plagg som du har på deg og vasker regelmessig.

### Enkel utskiftning av batteriet

1. Åpne batteridekselet ved hjelp av en liten, flat skrutrekker (bilde 3).
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett det nye batteriet (CR2025) inn i dekselet slik at den negative (-) siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass (bilde 4). Du skal da høre en klikkelyd.

**⚠** Av sikkerhetshensyn bør du kontrollere at du bruker riktig batteritype (CR2025).

Informasjon om materialer er tilgjengelig i brukerhåndbøker på [support.polar.com/en/H9](http://support.polar.com/en/H9) og [support.polar.com/en/H10](http://support.polar.com/en/H10).

Radiostyret opererer i 2,402 til 2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 6,9 mW maks. effekt.