POLAR H10

GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt **2**
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor **3**
Polar H10 Herzfrequenz-Sensor 3
Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors 3
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors 4
Erste Schritte 4
Kopplung 5
Kopplung mit Polar Beat 5
Koppeln mit einem Polar Armbandempfänger 5
Sensorspeicher 5
Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser 6
Firmware-Update 6
Pflege deines Herzfrequenz-Sensors 6
Batterien 7
Technische Daten 8

POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR

POLAR H10 HERZFREQUENZ-SENSOR

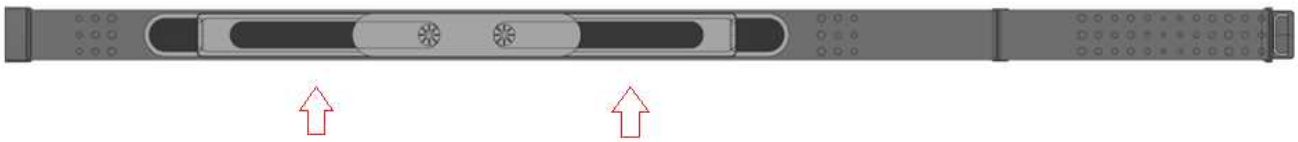
Diese Gebrauchsanleitung enthält Anweisungen für den Polar H10 Herzfrequenz-Sensor.

Der Polar H10 ist ein präziser Herzfrequenz-Sensor und wird zusammen mit dem Polar Pro Brustgurt geliefert. Der Polar H10 bietet eine hochwertige und störungsfreie elektrische Messung und wird von vielen als Gold-Standard unter den Herzfrequenz-Sensoren angesehen. Der Polar H10 verbindet sich und übermittelt Daten über Bluetooth® und ANT+™. Dadurch lässt er sich mit vielen verschiedenen, kompatiblen Sportuhren, Smartwatches und Trainings-Apps verbinden. Es können auch zwei gleichzeitige Bluetooth Verbindungen aufgebaut werden. Der Polar H10 hat einen internen Speicher für eine Trainingseinheit und du kannst deine Einheit nach dem Training mit Polar Beat synchronisieren. Der Polar Pro Brustgurt (ohne den Herzfrequenz-Sensor) ist waschbar.

Die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung und Video-Lernprogramme kannst du dir unter support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor herunterladen.

BESTANDTEILE DES HERZFREQUENZ-SENSORS

1. Die **Elektroden** aus Kunststoff auf der Rückseite des Gurtes ermitteln EKG-genau deine Herzfrequenz



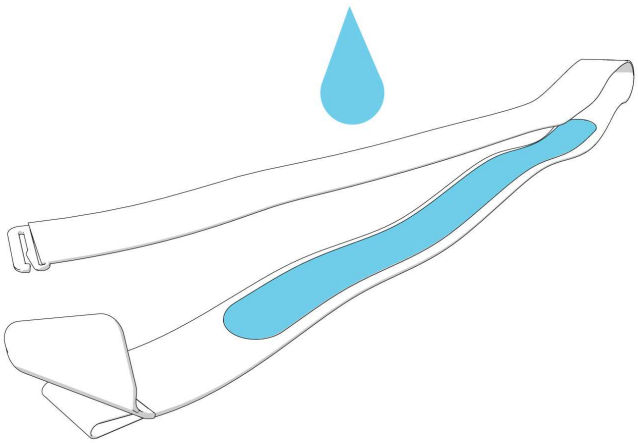
.

2. Die **Sendeeinheit** sendet das Herzfrequenz-Signal an das Empfangsgerät.

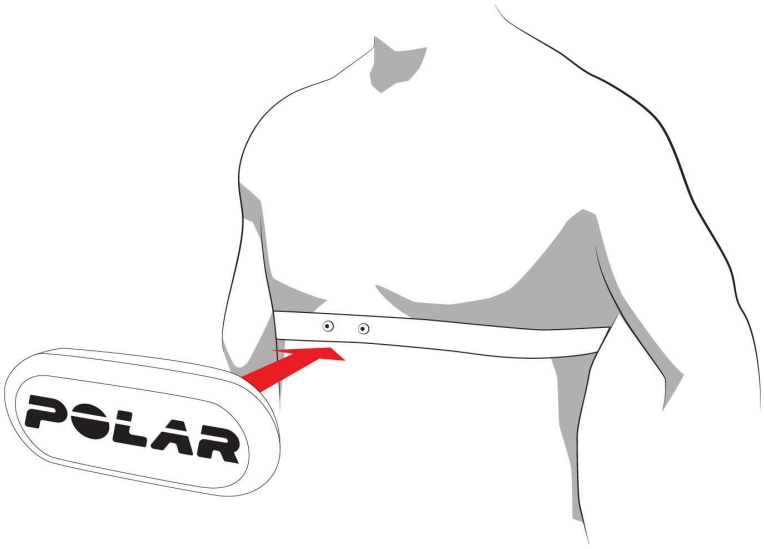
Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ermöglicht das Training in einer Gruppe, ohne dass es zu Störungen durch andere Herzfrequenz-Sensoren kommt.

ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.



2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer des Senderbatterie.

Weitere Informationen findest du unter Pflege deines Herzfrequenz-Sensors.

ERSTE SCHRITTE

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ist mit Bluetooth® und ANT+™ fähigen Geräten kompatibel, die den Herzfrequenz-Service unterstützen. Zur Anzeige von Herzfrequenzdaten auf dem Empfangsgerät (z. B. ein

Smartphone) ist eine separate Anwendung erforderlich. Die Verwendung der Polar Beat App wird empfohlen, es können jedoch auch andere Anwendungen genutzt werden.

Beachte, dass der H10 dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+ überträgt. Du kannst die ANT+ Übertragung in den Polar Beat Einstellungen unter „Herzfrequenz-Sensor“ ausschalten.

Falls du ein Polar Flow Konto hast, synchronisiert Polar Beat deine Trainingsdateien automatisch damit. Bitte beachte, dass du dich beim Starten von Polar Beat bei deinem Polar Flow Konto anmelden musst, damit die Synchronisierung funktioniert.

Wenn du den Polar H10 zum ersten Mal benutzt, muss der Herzfrequenz-Sensor mit dem Empfangsgerät gekoppelt werden. Weitere Informationen zur Kopplung findest du in der Anleitung des Herstellers deines Mobilgeräts.

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ist auch mit Polar Trainingscomputern kompatibel, die die GymLink Technologie verwenden. Weitere Informationen findest du auf support.polar.com.

Um eine ausreichende Signalübertragung von deinem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor zum Empfangsgerät sicherzustellen, halte das Gerät vor dich. Stecke es z. B. in die Brusttasche oder befestige es an einem Gurt. Trage das Empfangsgerät nicht auf dem Rücken (zum Beispiel in einem Rucksack).

KOPPLUNG

KOPPLUNG MIT POLAR BEAT

Der Herzfrequenz-Sensor muss direkt in der Polar Beat App gekoppelt werden.

So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit Polar Beat:

1. Lege den Sensor an.
2. Öffne die Polar Beat App auf deinem Android- oder iOS-Gerät.
3. Gehe zum Bereich „Einstellungen“ der App und suche nach „Herzfrequenz-Sensor“. Wenn du deinen Sensor gefunden hat, tippe auf KOPPELN.

Beachte, dass der H10 dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+ überträgt. Du kannst die ANT+ Übertragung in den Polar Beat Einstellungen unter „Herzfrequenz-Sensor“ ausschalten.

KOPPELN MIT EINEM POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

Du musst den Sensor anlegen, wenn du ihn koppelst.

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung zu deinem Polar Armbandempfänger auf support.polar.com.

SENSORSPEICHER

Der H10 verfügt über einen internen Speicher, der die Daten einer Trainingseinheit aufnehmen kann. Du startest die Einheit in der mobilen Polar Beat App und die App überträgt nach dem Training auch die Daten vom Sensor. Der interne Speicher ist besonders für Sportarten praktisch, bei denen du weder dein Telefon mitführen noch deinen Armbandempfänger tragen kannst.

So verwendest du ihn:

1. Lege den Sensor an.
2. Öffne die Polar Beat App auf dem Mobilgerät, mit dem du deinen Sensor gekoppelt hast.
3. Wähle dein Sportprofil, **HR mit Sensor speichern** und dann **Start**.
4. Nach deiner Trainingseinheit kannst du die Aufzeichnung stoppen, indem du auf die Stopp-Taste in der Anzeige tippst oder die Sendeeinheit vom Armband entfernst.

Wenn du in die Bluetooth-Reichweite deines Mobilgeräts zurückkehrst, bietet dir Beat automatisch an, deine abgeschlossene Trainingseinheit aus dem Sensorspeicher herunterzuladen und dein Flow Tagebuch zu synchronisieren. Wenn du die Sendeeinheit vom Gurt entfernt hast, bringe sie wieder am Gurt an und trage den Sensor um die Brust, um eine erfolgreiche Verbindung mit Beat und eine reibungslose Datenübertragung sicherzustellen.

VERWENDEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS IM WASSER

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor ist wasserbeständig. Die GymLink Technologie kann bei Aktivitäten im Wasser verwendet werden, die drahtlose Bluetooth®-Technologie funktioniert jedoch im Wasser nicht. Bitte beachte, dass Meer- und Pool-Wasser sehr leitfähig sind und die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können, sodass der Herzfrequenz-Sensor die elektrischen Messsignale nicht mehr erkennt.

Wenn du einen Badeanzug trägst, solltest du den Herzfrequenz-Sensor direkt auf deiner Haut unter dem Badeanzug tragen.

FIRMWARE-UPDATE

Auf dem Polar H10 Herzfrequenz-Sensor können Updates installiert werden, um den Sensor zu verbessern und ihn mit neuen Funktionen zu versehen. Du kannst die Firmware über die mobile Polar Beat App oder die mobile Polar Flow App aktualisieren.

Um die Firmware-Updates zu erhalten, musst du deinen H10 Herzfrequenz-Sensor mit der Polar Beat App oder Polar Flow App, Android oder iOS koppeln. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation.

Der Sensor muss nach einem Update / Akkuwechsel gekoppelt werden, wenn du den H10 mit einem Polar A360, M400, A300, M450, V650 oder M200, einer M600 oder einer App/einem Gerät eines Fremdherstellers verwendest. Siehe Anleitung.

PFLEGE DEINES HERZFREQUENZ-SENSORS

Der Herzfrequenz-Sensor ist ein High-Tech-Messgerät und sollte mit Sorgfalt behandelt werden. Befolge die Pflegehinweise, um zuverlässige Messungen und eine maximale Lebensdauer des Herzfrequenz-Sensors sicherzustellen. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen.

Sendeeinheit: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Oxidation

an den Druckknöpfen zu verhindern, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

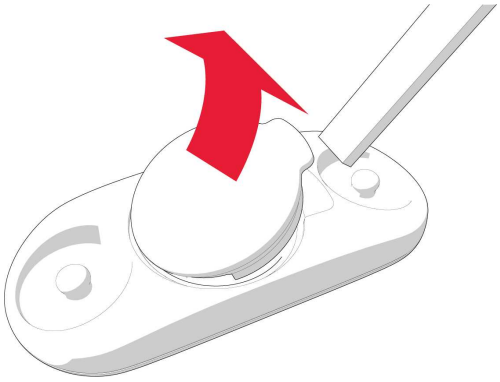
Sieh auf dem Etikett am Gurt nach, ob der Gurt waschmaschinenfest ist. Mit ähnlichen Farben waschen. Trockne den Gurt oder die Sendeeinheit niemals in einem Trockner!

BATTERIEN

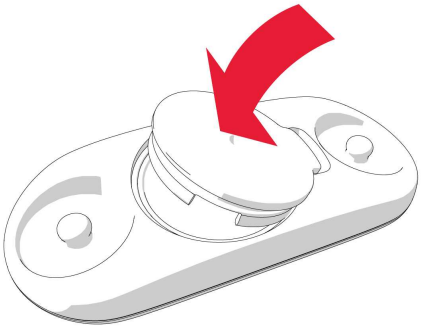
Der Ladezustand der Batterie deines Herzfrequenz-Sensors wird auf dem Empfangsgerät angezeigt.

Alle Sendeeinheiten enthalten vom Benutzer austauschbare Batterien. Wenn du die Batterie selbst wechseln möchtest, befolge die nachstehenden Anweisungen.

1. Hebele die Batterieabdeckung mit einem kleinen Werkzeug mit flacher Spitze auf.



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. Sie sollte hörbar einrasten.



Der Sensor muss nach einem Update / Akkuwechsel gekoppelt werden, wenn du den H10 mit einem Polar M400, V650 oder M200, einer M600 oder einer App/einem Gerät eines Fremdherstellers verwendest. Siehe Anleitung.

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Du kannst Dichtungsringe bei zugelassenen Polar Service Centern bestellen.

Bewahre Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Batterien sind gemäß den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

TECHNISCHE DATEN

Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
Batterielebensdauer:	ca. 400 Std.
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	ABS, ABS + GF, PC, Edelstahl
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester, Silikonaufdrucke

Der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnCode® codierte Übertragung

Verwendet drahtlose Bluetooth® und ANT+™ Technologie.