

# Polar H9 Polar H10

新手指南

POLAR

POLAR GymLink



Bluetooth

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

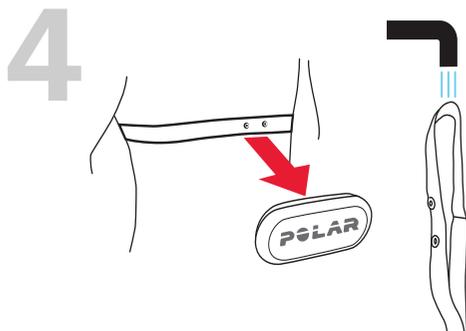
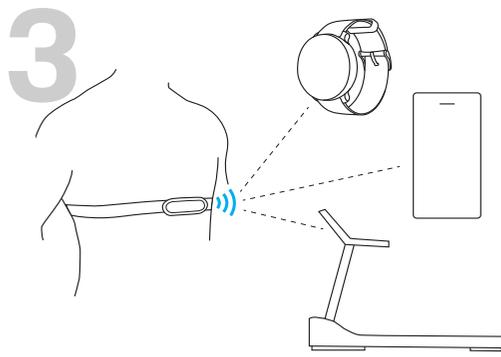
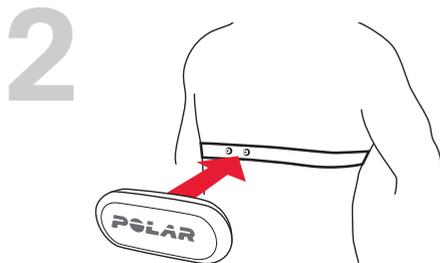
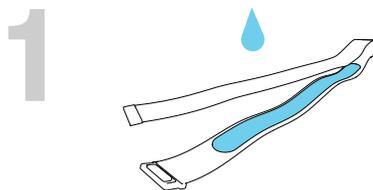


support.polar.com



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



繁體中文

## 配對及使用

1. 沾濕胸帶的電極區。
2. 將胸帶綁緊於胸口周圍，調整胸帶至緊緊貼合，再接上連接器。
3. 將傳感器與 Polar Flow 應用程式配對：
  - » 從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow。
  - » 登入您的 Polar 賬號或建立新賬號。
  - » 在應用程式中前往 Start (開始) 功能表。在 Training (訓練) 選項卡上，輕觸功能表圖示，找到您的傳感器，然後輕觸 Pair (配對)。

您將可透過 Polar Flow 應用程式，取得最新版本的傳感器韌體更新。

若您將傳感器配合 Polar 手錶、其他裝置或應用程式使用，亦請與它們配對。

4. 完成訓練後，請拆下連接器，以保護電池壽命，並以流水沖洗胸帶。確保於 40°C / 104°F 下沖洗胸帶，以保持清潔。

H10 可儲存一個單獨訓練課的心率數據。透過 Polar Beat 應用程式開始訓練課。完成訓練後，該應用程式會從傳感器的記憶體下載數據。

## 連線功能

在預設情況下，H10/H9 會透過 Bluetooth、ANT+ 和 GymLink 傳送心率訊號。如需保護傳感器電池壽命，可透過 Polar Flow 或 Beat 應用程式的傳感器設定，關閉不必要的連線。

H10 可同時配合兩部 Bluetooth 裝置使用，例如配合 Polar 手錶和健身設備。透過 Polar Flow 或 Beat 應用程式，開啟 2 Bluetooth devices (2 部 Bluetooth 裝置) 的設定。

## 保養

胸帶：每次使用後，以流水沖洗。確保用洗衣機以 40°C / 104°F 清洗，請勿浸泡、烘乾、熨燙、乾洗或漂白。掛起晾乾。請勿過度拉扯或大幅度彎曲胸帶。務請緊記，就如任何其他衣物般，胸帶會隨著定期穿著及清洗而磨損。

連接器：為保護電池壽命，並預防卡扣氧化，每次使用後，請將連接器從胸帶上拆下，並以柔軟的毛巾擦乾。

將心率傳感器放在涼爽乾燥的地方。請勿將傳感器長時間暴露於直射陽光下。請勿以酒精或消毒劑清潔。

## 需要協助？

請瀏覽 [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) 以取得更詳細的用戶手冊、支援影片和故障排除指引。透過聊天或電郵聯絡我們。

 出於安全理由，請確保使用正確的電池 (CR2025)。請確保新舊電池置於兒童無法觸碰的位置。

該無線電設備的運作頻道為 2.402 至 2.480 GHz ISM，最大功率為 6.9 mW。

App Store 為 Apple Inc. 的服務標誌。Google Play 是 Google Inc. 的商標。