

POLAR

POLAR H9 POLAR H10

新手指南

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

Compatible with



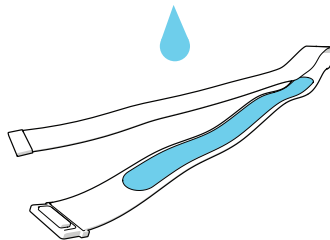
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TEL +358 8 5202 100

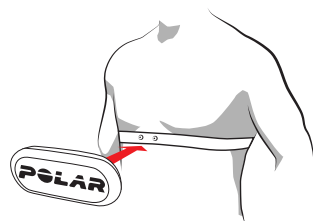
WWW.POLAR.COM

01/2020

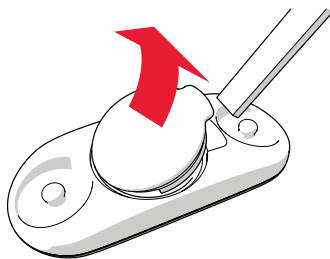
1.



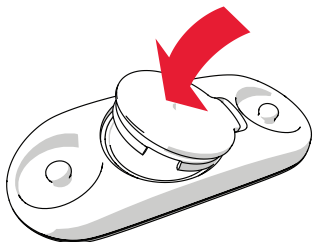
2.



3.



4.



感謝您選擇 Polar！在本指南中，我們會帶您了解 H9/H10 的基本使用方式，您可以選擇各式各樣的訓練，甚至游泳。

您可以下載使用手冊全文和本指南的最新版本，網址為 support.polar.com。如需進一步的說明，可以查看 support.polar.com 網頁上某些優良的影片教學。

配戴心率傳感器

1. 濕潤胸帶的電極區域（圖 1）。
2. 將胸帶扣緊在胸部周圍，並調整肩帶以適應身體。
3. 裝上傳感器（圖 2）。

i 訓練後，將傳感器拆下，並將胸帶置於流動的水中沖洗，使其保持清潔。

開始使用

您可以使用 Polar H9/H10 搭配數十種領導性的訓練應用程式，包括 Polar Beat，以及許多 Polar 產品和健身器材。請造訪 support.polar.com，查看所有相容的產品和裝置。

欲開始使用 H9/H10，請先將 H9/H10 和應用程式或 Polar 產品配對。如需更詳細的說明，請參閱應用程式製造商的手冊，或您的 Polar 產品的使用指南。

使用 H10 時，也可僅搭配傳感器記錄訓練。您可在 Polar Beat 應用程式中開始此記錄操作。

請注意您的 H9/H10 傳送出的心率訊號，並不會穿過人體。因此，您不該將接收裝置放在如背包等處，而應該將其置於您的前方。

i 預設情況下，H9/H10 還可透過 ANT+ 發送您的 HR 訊號。如果需要，您可以從 Polar Beat 設定中將其關閉。

保養您的心率傳感器

傳感器：為保存電池壽命並防止快速氧化，每次使用後將連接器從錶帶上取下，並用軟毛巾擦乾。

胸帶：每次使用後以流動的水沖洗。請定期清洗。如需詳細的清洗說明，請查看胸帶上的標籤。切記，錶帶不可長時間使用；它就像您穿著的任何其他服裝，應該定期洗滌。

更換電池很簡單

1. 使用小型平頭工具將電池撬開（圖 3）。
2. 將舊電池自電池蓋移除。
3. 將新電池（CR2025）負極（-）側朝外插入其中。
4. 將電池蓋上的突出部與傳感器上的槽對準並將電池蓋按回固定到位（圖 4）。您會聽到咔嗒一聲。

! 為了確保安全，請務必使用正確的電池。

材料相關資訊請見使用者手冊：
support.polar.com/en/H9 與 support.polar.com/en/H10。

無線電設備運行於 2.402 - 2.480 GHz ISM 頻段和 2.0 mW 最大功率。