

**POLAR**

# POLAR H9 POLAR H10

## Guida introduttiva

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

Compatible with



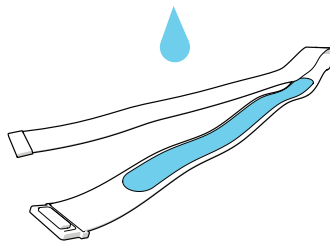
MANUFACTURED BY

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

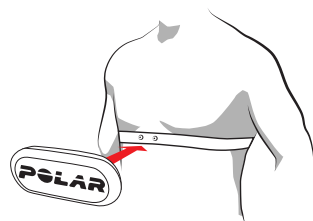
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

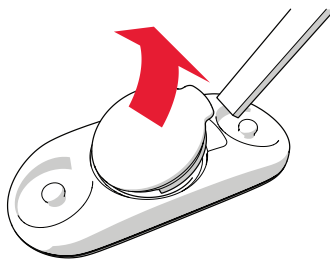
1.



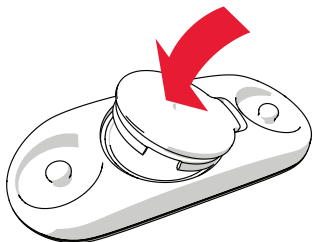
2.



3.



4.



Grazie per aver scelto Polar! In questa guida ti guideremo attraverso le informazioni di base per utilizzare H9/H10 frequenza cardiaca.

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com). Per ulteriore assistenza, puoi trovare alcuni ottimi tutorial video.

### Indossare il sensore di frequenza cardiaca

1. Inumidisci gli elettrodi presenti sull'elastico (figura 1).
2. Fissare l'elastico intorno al torace e regolarlo in modo che sia comodo.
3. Aggancia il trasmettitore (figura 2).

**i** Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico per mantenerlo pulito.

### Operazioni preliminari

È possibile utilizzare Polar H9/H10 con decine di app per fitness, tra cui Polar Beat, nonché con molti prodotti Polar e dispositivi ANT+. Controlla tutti i prodotti e dispositivi compatibili sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com).

Per iniziare ad utilizzare H9/H10, prima è necessario associarlo all'app o al prodotto Polar. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale del produttore dell'app o il manuale d'uso del prodotto Polar.

Con il modello H10 puoi registrare una sessione di allenamento anche con il solo sensore. La registrazione può essere avviata dall'app Polar Beat.

Il segnale di frequenza cardiaca inviato da H9/H10 non passa attraverso il corpo umano. Quindi, non tenere il dispositivo ricevente in uno zaino, ad esempio, ma davanti a te.

**i** Per impostazione predefinita, l'H10 invia il segnale FC anche tramite ANT+. È possibile disattivarlo dalle impostazioni Polar Beat, se lo si desidera.

### Cura del sensore di frequenza cardiaca

**Trasmettitore:** Per preservare la durata della batteria e prevenire l'ossidazione della chiusura, staccare il connettore dall'elastico dopo ogni uso e asciugarlo con un panno morbido.

**Elastico:** Alla fine di ogni allenamento, risciacqualo con acqua. Lavalo periodicamente. Per istruzioni dettagliate sul lavaggio, controlla l'etichetta sull'elastico.

L'elastico non dura per sempre; si usura come qualsiasi altro indumento che si indossa e lava periodicamente.

### Sostituire la batteria è semplice

1. Far leva per la batteria utilizzando un piccolo strumento a testa piatta. (figura 3).
2. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio della batteria.
3. Inserisci la nuova batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premi il coperchio della batteria in posizione (figura 4). Si deve sentire uno scatto.

**⚠** Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta (CR2025).

Le informazioni sui materiali sono disponibili nei manuali d'uso agli indirizzi [support.polar.com/it/H9](http://support.polar.com/it/H9) e [support.polar.com/it/H10](http://support.polar.com/it/H10).

L'apparecchiatura radio funziona con bande di frequenza ISM a 2,402 - 2,480 GHz e potenza massima di 6,9 mW.