

# Polar H9 Polar H10

Guida introduttiva

**POLAR**

**POLAR** GymLink



Bluetooth

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

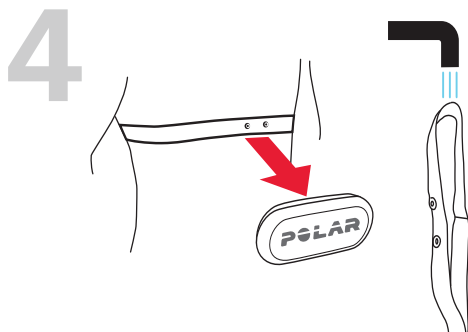
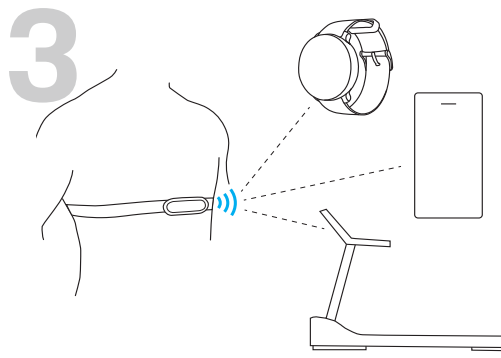
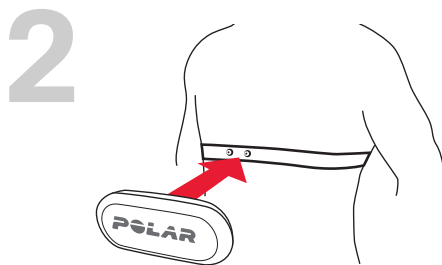
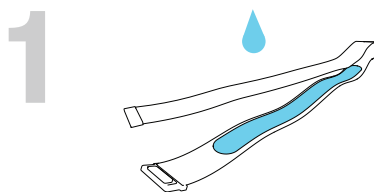


support.polar.com



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



ITALIANO

## Associazione e uso

- Inumidisci l'area degli elettrodi della fascia toracica.
- Allaccia la fascia toracica attorno al torace, regolala affinché aderisca bene e fissa il trasmettitore.
- Associa il sensore all'app Polar Flow:
  - » Scarica Polar Flow dall'App Store o da Google Play.
  - » Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo.
  - » Vai al menu **Inizia nell'app**. Nella scheda **Allenamento** tocca l'icona del menu, trova il sensore e tocca **Associa**.Riceverai gli aggiornamenti firmware più recenti per il sensore tramite l'app Polar Flow.
- Dopo l'allenamento, rimuovi il trasmettitore per prolungare la durata della batteria e sciacqua la fascia toracica sotto l'acqua corrente. Lava spesso la fascia toracica a 40°C per tenerla pulita.

Il sensore H10 può memorizzare i dati di frequenza cardiaca di una sessione di allenamento autonoma. Avvia la sessione di allenamento nell'app Polar Beat. Dopo l'allenamento l'app scarica i dati dalla memoria del sensore.

## Connettività

Per impostazione predefinita, il sensore H10/H9 invia il segnale di frequenza cardiaca tramite Bluetooth, ANT+ e GymLink. Per prolungare la durata della batteria del sensore, disattiva le connessioni non necessarie dalle impostazioni del sensore nell'app Polar Flow o Beat.

Il sensore H10 può essere usato con due dispositivi Bluetooth contemporaneamente, ad esempio con uno sportwatch Polar e un'attrezzatura da palestra. Attiva l'impostazione **2 dispositivi Bluetooth** tramite l'app Polar Flow o Beat.

## Cura

**Fascia toracica:** sciacquala sotto l'acqua corrente dopo ogni uso. Lavala spesso in lavatrice a 40°C. Evita di lasciare in ammollo, centrifugare, stirare, lavare a secco e usare candeggina o ammorbidente. Stendila per farla asciugare. Non estendere eccessivamente la fascia toracica e non piegarla troppo bruscamente. Ricorda, la fascia toracica si consuma come qualsiasi indumento che indossi e lavi regolarmente.

**Trasmettitore:** per preservare la durata della batteria ed evitare l'ossidazione della fibbia, rimuovi il trasmettitore dalla fascia toracica dopo ogni uso e asciugalo con un panno morbido.

Conserva il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Non esporlo ai raggi diretti del sole per lunghi periodi. Non pulirlo con alcool o disinfettante.

## Hai bisogno di aiuto?

Visita la pagina [support.polar.com/it](https://support.polar.com/it) per accedere a manuali d'uso più dettagliati, video di supporto e indicazioni per la risoluzione dei problemi. Contattaci tramite chat o email.

Per motivi di sicurezza, assicurati di usare il tipo corretto di batteria (CR2025). Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini.

L'apparecchiatura radio funziona a una banda di frequenza ISM da 2,402 a 2,480 GHz e a una potenza massima di 6,9 mW.

App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Google Play è un marchio di fabbrica di Google Inc.