

Polar H9 Polar H10

Snel van start gids

POLAR

POLAR GymLink



Bluetooth

Model:
H9: 1W
H10: 1W



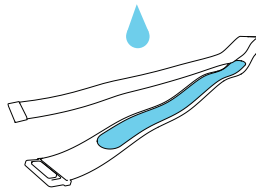
support.polar.com



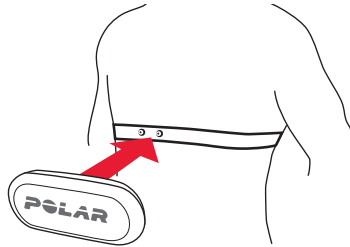
Manufactured by
Polar Electro Oy

03/2024

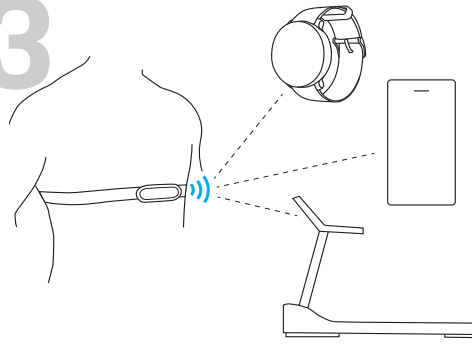
1



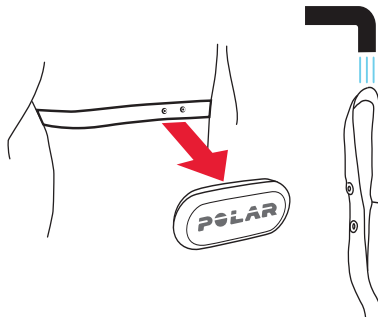
2



3



4



NEDERLANDS

Koppelen en gebruiken

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig.
2. Doe de borstband om je borst, pas hem aan zodat hij strak zit en bevestig de zender.
3. Koppel de sensor met de Polar Flow app:
 - » Download Polar Flow vanuit de App Store of Google Play.
 - » Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account.
 - » Ga naar het menu **Start** in de app. Tik in het tabblad **Training** op het menu pictogram, zoek je sensor en tik op **Koppelen**.Je krijgt de nieuwste firmware-updates voor je sensor via de Polar Flow app. Als je de sensor gebruikt in combinatie met een Polar horloge of een ander apparaat of applicatie, moet je de sensor ook met deze apparaten of applicaties koppelen.
4. Maak de zender los na elke training en spoel de borstband af onder stromend water. Zo verleng je de levensduur van de batterij. Was de borstband regelmatig op 40°C / 104°F om hem schoon te houden.

De H10 kan standalone ook hartslaggegevens opslaan van één trainingssessie. Start de trainingssessie in de Polar Beat app. Na de training downloadt de app de gegevens uit het sensorgeheugen.

Connectiviteit

Standaard stuurt de H10/H9 het hartslagsignaal via Bluetooth, ANT+ en GymLink. Als je de zender van de sensorbatterij wilt verlengen, schakel je in de sensorinstellingen in de Polar Flow of Beat app de verbindingen uit die je niet nodig hebt.

De H10 kan tegelijkertijd met twee Bluetooth-apparaten worden gebruikt, bijvoorbeeld met een Polar horloge en fitnessapparaat. Schakel de instelling **2 Bluetooth-apparaten** in via de Polar Flow of Beat app.

Onderhoud

Borstband: Na elk gebruik afspoelen onder stromend water. Regelmatig wassen in de wasmachine op 40°C. Niet weken, in de droogtrommel drogen, strijken, chemisch reinigen of bleken. Hangend laten drogen. Rek de borstband niet uit en buig de gedeelten met elektroden niet overmatig. Onthoud dat de borstband slijt net als elk ander kledingstuk dat je regelmatig draagt en wast

Zender: Maak de zender na elk gebruik los van de borstband en veeg hem droog met een zachte handdoek. Zo verleng je de levensduur van de batterij en voorkom je oxidatie van de drukknoppen.

Bewaar je hartslagsensor op een koele en droge plaats. Stel hem niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Niet reinigen met alcohol of ontsmettingsmiddel.

Hulp nodig?

Ga naar support.polar.com/en voor meer gedetailleerde gebruiksaanwijzingen, ondersteunende video's en richtlijnen voor het oplossen van problemen. Je kunt ook contact met ons opnemen via chat of e-mail.

Zorg om veiligheidsredenen dat je de juiste batterij gebruikt (CR2025). Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen.

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2,402 - 2,480 GHz met een maximaal vermogen van 6,9 mW.

App Store is een servicemerk van Apple Inc. Google Play is een handelsmerk van Google Inc.