

**POLAR**

# POLAR H9 POLAR H10

## Kom igång-guide

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

Compatible with



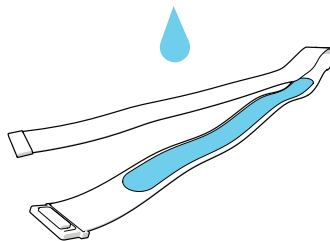
MANUFACTURED BY

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

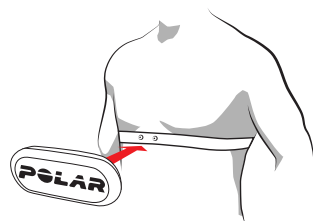
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

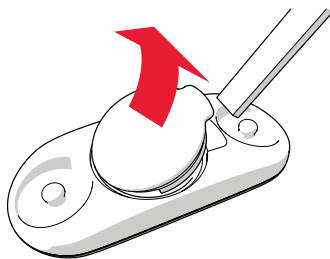
1.



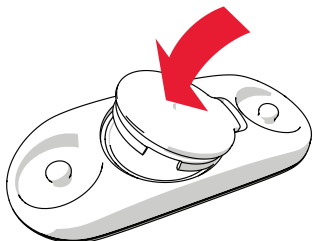
2.



3.



4.




Tack för att du väljer Polar! I den här guiden tar vi dig igenom grunderna för att använda H9/H10 pulssensorn.

Du kan ladda ned den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av den här guiden från [support.polar.com](http://support.polar.com). Om du behöver mer hjälp så finns det några utmärkta videohandledningar på [support.polar.com](http://support.polar.com).

### Ta på dig pulssensorn

1. Fukta bältets elektrodytor (bild 1).
2. Fäst ihop bältet runt bröstkorgen och justera det så att det sitter bekvämt.
3. Fäst sändaren på bältet (bild 2).

 Efter träningen kopplar du loss sändaren och sköljer bältet under rinnande vatten för att hålla det rent.


### Komma igång

Du kan använda Polar H9/H10 med dussintals ledande fitnessappar, inklusive Polar Beat samt många Polarprodukter och ANT+-enheter. Kontrollera alla produkter och enheter som är kompatibla på [support.polar.com](http://support.polar.com).

Kom igång med din H9/H10 genom att först para ihop den med appen eller Polarprodukten. Mer information finns i apputvecklarens handbok eller i Polarproduktens användarhandledning.

Med H10 kan du registrera ett träningspass med bara sensorn. Registreringen kan startas i Polar Beat-appen.

Observera att pulssignalen som din H9/H10 skickar inte passerar genom människokroppen. Därför bör du inte ha mottagarenheten i t.ex. en ryggsäck, utan någonstans framför dig.

 H9/H10 skickar som standard din HR-signal även via ANT+. Om du vill kan du avaktivera denna funktion via inställningarna för Polar Beat.

### Vårda din pulssensor

**Sändare:** Avlägsna kontakten från bandet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk för att spara på batteriet och för att förhindra oxidering av spännet.

**Bälte:** Skölj under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta regelbundet. Läs etiketten på bältet för detaljerade tvättinstruktioner. Kom ihåg att bandet inte kommer att vara i all evighet, det nöts precis som alla andra klädesplagg som du har på dig och tvättas regelbundet.

### Byta batteriet är enkelt

1. Öppna batteriet med ett litet platt verktyg (bild 3).
2. Ta ut det gamla batteriet ur batterilocket.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) inuti locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats (bild 4). Du ska höra ett klick.

 Av säkerhetsskäl är det viktigt att du använder rätt batteri (CR2025).

Information om material finns i användarhandböckerna på [support.polar.com/en/H9](http://support.polar.com/en/H9) och [support.polar.com/en/H10](http://support.polar.com/en/H10).

Radioutrustningen fungerar inom frekvensområdet 2,402–2,480 GHz ISM och har 6,9 mW maxeffekt.