

POLAR®

POLAR H9



GEBRAUCHSANLEITUNG

Inhalt

Inhalt	2
Polar H9 Herzfrequenz-Sensor	3
Polar H9 Herzfrequenz-Sensor	3
Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors	3
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors	4
Erste Schritte	5
Kopplung	6
Kopplung mit Polar Beat	6
Koppeln mit einem Polar Armbandempfänger	6
Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser	6
Firmware-Update	6
Pflege deines Herzfrequenz-Sensors	7
Batterien	7
Technische Daten	9

Polar H9 Herzfrequenz-Sensor

Polar H9 Herzfrequenz-Sensor

Diese Gebrauchsanleitung enthält Anweisungen für den Polar H9 Herzfrequenz-Sensor.

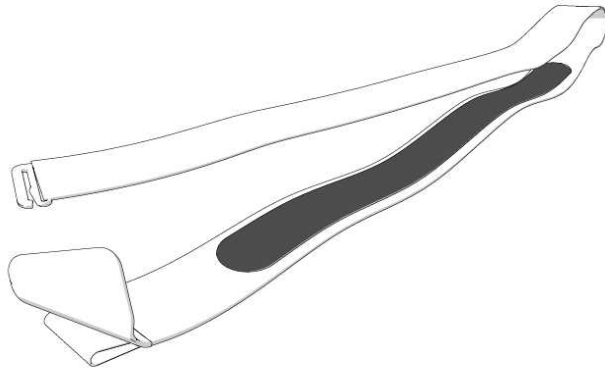
Der Polar H9 ist ein qualitativ hochwertiger Herzfrequenz-Sensor für das tägliche Training. Er liefert exakte Herzfrequenz-Daten und enthält den Polar Soft Strap. Der Polar H9 ist sowohl mit der Polar Beat App, als auch mit zahlreichen Apps von Drittanbietern kompatibel: so machst du dein Smartphone im Handumdrehen zu einem Fitness Tracker. Außerdem bieten Bluetooth®, ANT+™ und 5 kHz Verbindungsmöglichkeiten zu einer Vielzahl an Sport- und Fitnessgeräten. Durch den Brustgurt zeigt dir der Polar H9 sofort, wie sich dein Körper in diesem Moment verhält und wie viele Kalorien du verbrauchst.

Die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung und Video-Lernprogramme kannst du dir unter support.polar.com/de/h9-heart-rate-sensor herunterladen.



Bestandteile des Herzfrequenz-Sensors

1. Die **Elektroden** aus Kunststoff auf der Rückseite des Gurtes ermitteln EKG-genau deine Herzfrequenz



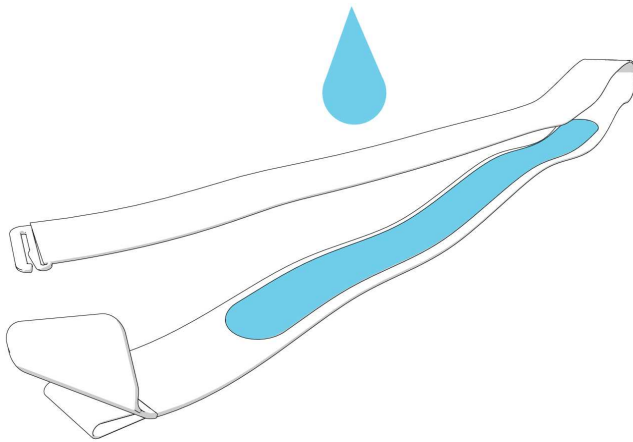
2. Die **Sendeeinheit** sendet das Herzfrequenz-Signal an das Empfangsgerät.



Der Polar H9 Herzfrequenz-Sensor ermöglicht das Training in einer Gruppe, ohne dass es zu Störungen durch andere Herzfrequenz-Sensoren kommt.

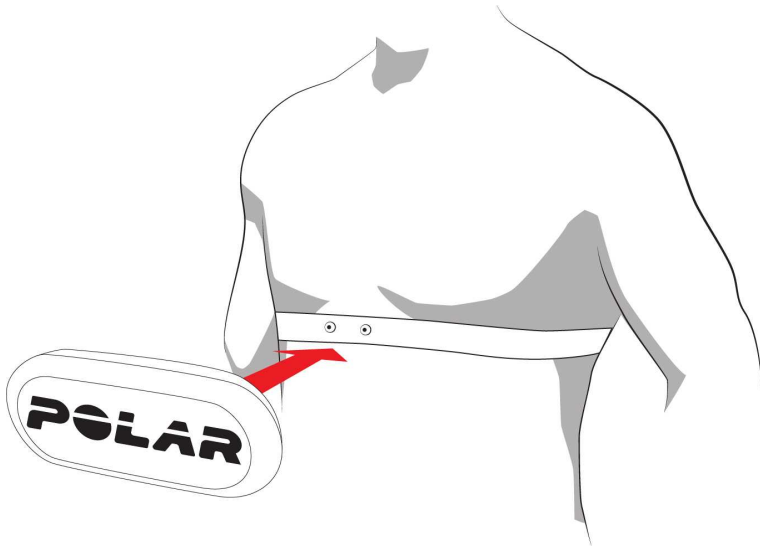
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.



2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.

3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass die Elektroden feucht bleiben und der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Lebensdauer der Senderbatterie.

Weitere Informationen findest du unter [Pflege deines Herzfrequenz-Sensors](#).

Erste Schritte

Der Polar H9 Herzfrequenz-Sensor ist mit Bluetooth® und ANT+™ fähigen Geräten kompatibel, die den Herzfrequenz-Service unterstützen. Zur Anzeige von Herzfrequenzdaten auf dem Empfangsgerät (z. B. ein Smartphone) ist eine separate Anwendung erforderlich. Die Verwendung der Polar Beat App wird empfohlen, es können jedoch auch andere Anwendungen genutzt werden.



Beachte, dass der H9 dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+ überträgt. Du kannst die ANT+ Übertragung in den Polar Beat Einstellungen unter „Herzfrequenz-Sensor“ ausschalten.

Falls du ein Polar Flow Konto hast, synchronisiert Polar Beat deine Trainingsdateien automatisch damit. Bitte beachte, dass du dich beim Starten von Polar Beat bei deinem Polar Flow Konto anmelden musst, damit die Synchronisierung funktioniert.

Wenn du den Polar H9 zum ersten Mal benutzt, muss der Herzfrequenz-Sensor mit dem Empfangsgerät gekoppelt werden. Weitere Informationen zur Kopplung findest du in der Anleitung des Herstellers deines Mobilgeräts.

Der Polar H9 Herzfrequenz-Sensor ist auch mit Polar Trainingscomputern kompatibel, die die GymLink Technologie verwenden. Weitere Informationen findest du auf support.polar.com.

Um eine ausreichende Signalübertragung von deinem Polar H9 Herzfrequenz-Sensor zum Empfangsgerät sicherzustellen, halte das Gerät vor dich. Stecke es z. B. in die Brusttasche oder befestige es an einem Gurt. Trage das Empfangsgerät nicht auf dem Rücken (zum Beispiel in einem Rucksack).

Kopplung

Kopplung mit Polar Beat

Der Herzfrequenz-Sensor muss direkt in der Polar Beat App gekoppelt werden.

So koppelst du einen Herzfrequenz-Sensor mit Polar Beat:

1. **Lege** den Sensor an.
2. Öffne die Polar Beat App auf deinem Android- oder iOS-Gerät.
3. Gehe zum Bereich „Einstellungen“ der App und suche nach „Herzfrequenz-Sensor“. Wenn du deinen Sensor gefunden hat, tippe auf KOPPELN.



Beachte, dass der H9 dein Herzfrequenz-Signal gleichzeitig über Bluetooth und ANT+ überträgt. Du kannst die ANT+ Übertragung in den Polar Beat Einstellungen unter „Herzfrequenz-Sensor“ ausschalten.

Koppeln mit einem Polar Armbandempfänger

Du musst den Sensor anlegen, wenn du ihn koppelst.

Spezifische Anweisungen zur Kopplung findest du in der Gebrauchsanleitung zu deinem Polar Armbandempfänger auf support.polar.com.

Verwenden des Herzfrequenz-Sensors im Wasser

Der Polar H9 Herzfrequenz-Sensor ist wasserbeständig. Die GymLink Technologie kann bei Aktivitäten im Wasser verwendet werden, die drahtlose Bluetooth®-Technologie funktioniert jedoch im Wasser nicht. Bitte beachte, dass Meer- und Pool-Wasser sehr leitfähig sind und die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können, sodass der Herzfrequenz-Sensor die elektrischen Messsignale nicht mehr erkennt.

Wenn du einen Badeanzug trägst, solltest du den Herzfrequenz-Sensor direkt auf deiner Haut unter dem Badeanzug tragen.

Firmware-Update

Für den Polar H9 Herzfrequenz-Sensor können wir bei Bedarf Updates bereitstellen, um ihn zu verbessern oder sogar neue Funktionen hinzuzufügen. Du kannst die Firmware über die mobile Polar Beat App oder die mobile Polar Flow App aktualisieren.

Um die Firmware-Updates zu erhalten, musst du deinen H9 Herzfrequenz-Sensor mit der Polar Beat App oder Polar Flow App, Android oder iOS, koppeln. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation.



Die Kopplung des Sensors mit einem Gerät oder einer App von Polar oder eines Drittanbieters ist nach einem Reset, einem Update oder einem Batteriewechsel erforderlich, wenn du eine ältere Firmware-Version als 1.2.1 für den H9 verwendest. [Siehe Anleitung](#).

Pflege deines Herzfrequenz-Sensors

Der Herzfrequenz-Sensor ist ein High-Tech-Messgerät und sollte mit Sorgfalt behandelt werden. Befolge die Pflegehinweise, um zuverlässige Messungen und eine maximale Lebensdauer des Herzfrequenz-Sensors sicherzustellen. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen.

Sendeeinheit: Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Gurt: Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Oxidation an den Druckknöpfen zu verhindern, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.



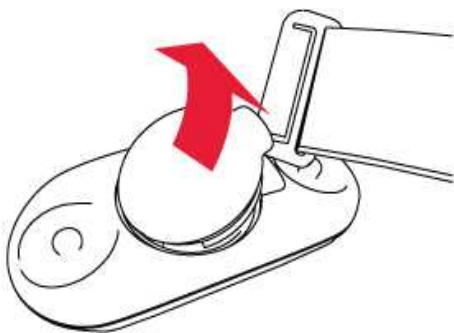
Sieh auf dem Etikett am Gurt nach, ob der Gurt waschmaschinenfest ist. Mit ähnlichen Farben waschen. Trockne den Gurt oder die Sendeeinheit niemals in einem Trockner!

Batterien

Der Batterieladestand deines Herzfrequenz-Sensors wird auf dem Empfangsgerät angezeigt.

Alle Sendeeinheiten sind mit vom Benutzer auswechselbaren Batterien ausgestattet. Um die Batterie selbst zu wechseln, befolge die folgenden Anweisungen:

1. Hebele die Batterieabdeckung mit dem Clip am Brustgurt auf.

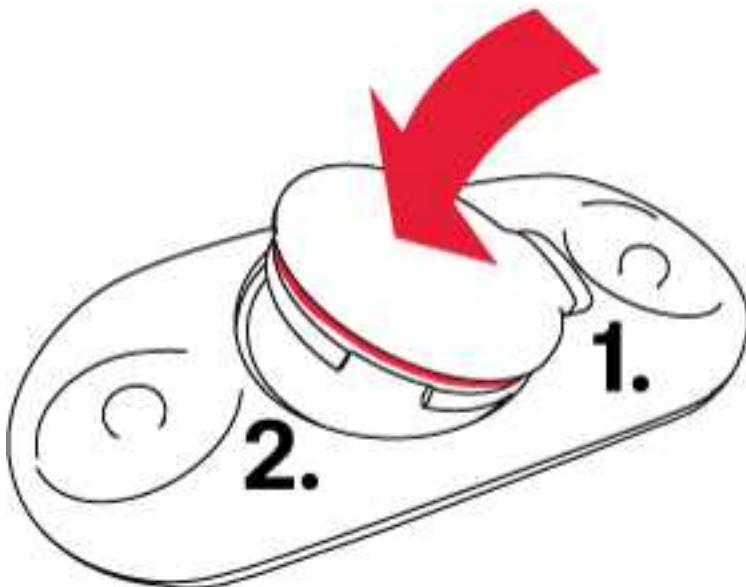


2. Entferne die alte Batterie aus der Batterieabdeckung.

3. Lege die neue Batterie vom Typ **CR2025** mit dem Pluspol (+) nach unten in die Abdeckung.



4. Vergewissere dich, dass der rote Dichtungsring vorhanden, sauber und unversehrt ist. Wenn der Dichtungsring beschädigt ist, ersetze ihn durch einen neuen*.
5. Bringe die Batterieabdeckung wieder an. Richte zuerst den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus, halte den Absatz mit deinem Finger fest und drücke dann die andere Seite der Batterieabdeckung nach unten. Sie sollte hörbar einrasten. Vergewissere dich, dass die Batterieabdeckung richtig geschlossen ist, damit der Dichtungsring an seinem Platz bleibt und die Wasserdichtigkeit des Sensors gegeben ist.





Die Kopplung des Sensors mit einem Gerät oder einer App von Polar oder einem Drittanbieter ist nach einem Batteriewechsel erforderlich, wenn du eine ältere Firmware-Version als 1.2.1 für den H9 verwendest. [Siehe Anleitung.](#)

* Ersatzdichtungsringe können bei den Polar Service Centern erworben werden.



Halte Batterien von Kindern fern. Bei Verschlucken unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Die Batterien müssen gemäß den örtlichen Vorschriften entsorgt werden.

Technische Daten

Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
Batterielebensdauer:	ca. 400 Std.
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	ABS, ABS + GF, PC, Edelstahl
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

Der Polar H9 Herzfrequenz-Sensor nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnCode® codierte Übertragung

Verwendet drahtlose Bluetooth® und ANT+™ Technologie.