



POLAR H10



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Sensor de frequência cardíaca Polar H10	3
Sensor de frequência cardíaca Polar H10	3
Componentes do sensor de frequência cardíaca	3
Colocar o sensor de frequência cardíaca	4
Primeiros passos	4
Emparelhamento	5
Emparelhar com o Polar Beat	5
Emparelhar com uma unidade de pulso Polar	5
Memória do sensor	5
Usar o sensor de frequência cardíaca na água	6
Atualização do firmware	6
Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca	6
Pilhas	6
Especificações técnicas	7

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

Este manual do utilizador contém as instruções do sensor de frequência cardíaca Polar H10.

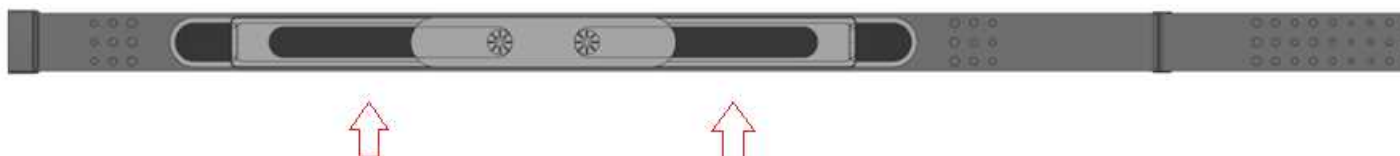
O Polar H10 é um sensor de frequência cardíaca extremamente preciso fornecido com a tira peitoral Polar Pro. O Polar H10 fornece medições de ECG de ótima qualidade e sem interferências, sendo considerado por muitos o sensor de frequência cardíaca mais preciso do mercado. O Polar H10 conecta-se e transfere dados via Bluetooth® e ANT+™, oferecendo, assim, diversas opções de conexão com relógios desportivos, smartwatches e aplicações de treino compatíveis. Também é possível estabelecer duas conexões Bluetooth simultâneas. O Polar H10 tem memória interna para uma sessão de treino e pode, depois, sincronizar a sua sessão de treino com o Polar Beat. A tira peitoral Polar Pro pode ser lavada na máquina.

As versões mais recentes deste manual do utilizador e dos tutoriais em vídeo estão disponíveis em support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



COMPONENTES DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. As **áreas dos elétrodos** de plástico na parte de trás da tira elástica detetam a frequência cardíaca



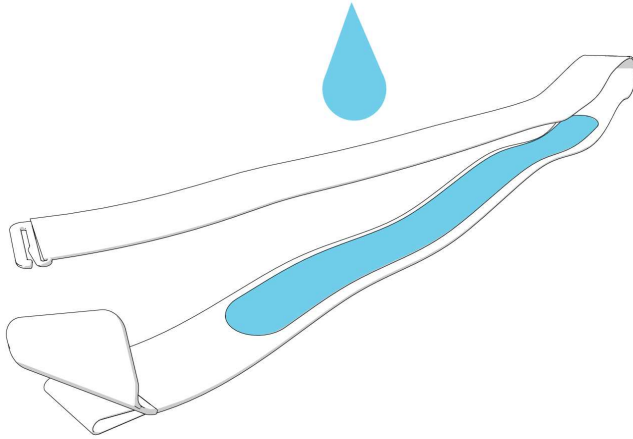
2. O **conector** envia o sinal da frequência cardíaca para o dispositivo recetor.



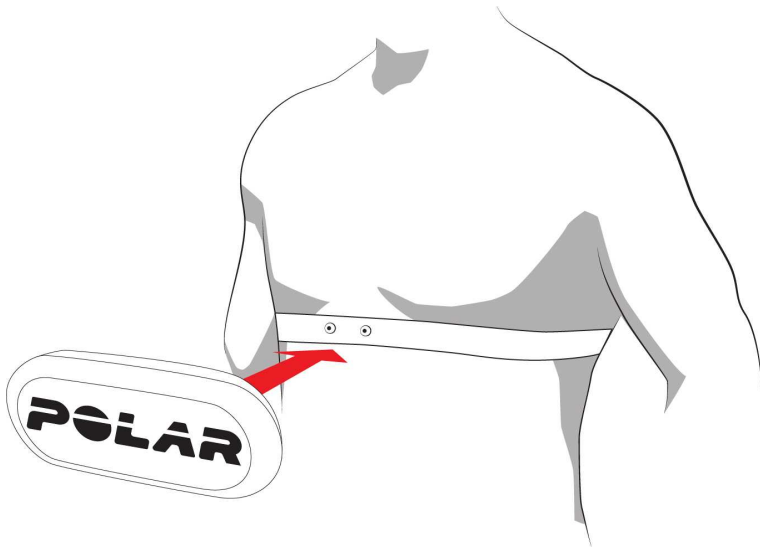
O sensor de frequência cardíaca Polar H10 permite treinar num grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a área dos elétrodos da tira elástica.



2. Aperte a tira elástica em torno do peito e ajuste-a para ficar bem justa.
3. Aplique o conector.



i Retire o conector da tira elástica e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade poderão manter os elétrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca ativado. Isso irá reduzir a duração da pilha.

Veja instruções detalhadas de lavagem na secção Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca ou em support.polar.com.

PRIMEIROS PASSOS

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 é compatível com dispositivos Bluetooth® e ANT+™ que oferecem suporte ao serviço de frequência cardíaca. É necessária uma outra aplicação para visualizar os dados de frequência cardíaca no dispositivo recetor (por exemplo, um smartphone). Recomenda-se a utilização da aplicação Polar Beat, mas também é possível usar outras aplicações.

i Tenha em conta que o H10 transmite o sinal da frequência cardíaca simultaneamente via Bluetooth e ANT+. Pode desativar a transmissão do ANT+ nas definições do Beat, em sensor FC.

Se tem uma conta Polar Flow, o Polar Beat sincronizará automaticamente para ela os seus ficheiros de treino. Tenha em conta que, para que a sincronização funcione, precisa de iniciar sessão na sua conta Polar Flow ao abrir o Polar Beat.

Ao usar o Polar H10 pela primeira vez, é necessário emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o dispositivo recetor. Para obter mais informações sobre emparelhamento, consulte as instruções do fabricante da aplicação móvel.

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 também é compatível com os computadores de treino Polar que usam a tecnologia GymLink. Para obter mais informações, acesse support.polar.com.

Para garantir um alcance de transmissão suficiente entre o sensor de frequência cardíaca Polar H10 e o dispositivo recetor, mantenha o dispositivo à sua frente. Um bom lugar é num bolso frontal ou preso a um cinto. Não coloque o dispositivo recetor nas suas costas (por exemplo, num bolso traseiro ou numa mochila).


EMPARELHAMENTO

EMPARELHAR COM O POLAR BEAT

O sensor de frequência cardíaca tem de ser diretamente emparelhado na aplicação Polar Beat.

Para emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o Polar Beat:

1. **Coloque** o sensor.
2. Abra a aplicação Polar Beat no seu dispositivo Android ou iOS.
3. Acesse à secção de definições da aplicação e procure o sensor de frequência cardíaca. Quando o sensor for encontrado, toque em PAIR (EMPARELHAR).

 Tenha em conta que o H10 transmite o sinal da frequência cardíaca simultaneamente via Bluetooth e ANT+. Pode desativar a transmissão do ANT+ nas definições do Beat, em sensor FC.

EMPARELHAR COM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

Precisa de estar a usar o sensor para o poder emparelhar.

Confira as instruções específicas de emparelhamento no manual do utilizador da sua unidade de pulso Polar em support.polar.com.

MEMÓRIA DO SENSOR

O H10 tem uma memória interna que pode armazenar dados de frequência cardíaca de uma sessão de treino. Inicia-se a sessão na aplicação móvel Polar Beat e esta transfere também os dados do sensor depois do treino. É especialmente útil em desportos onde não se pode ter connosco a nossa unidade móvel ou de pulso.

Para o usar:

1. **Coloque** o seu sensor.
2. Abra a aplicação Polar Beat no dispositivo móvel com que emparelhou o seu sensor.
3. Selecione o seu perfil de desporto. **Guardar FC com o sensor e Iniciar**
4. Depois da sessão de treino, pode parar a gravação tocando no botão de parar no visor ou removendo o conector da sua tira elástica.

Quando voltar a estar no âmbito Bluetooth do seu dispositivo móvel, o Beat proporá automaticamente transferir a sessão de treino concluída da memória do sensor e sincronizar o seu diário Flow. Se removeu o conector da tira elástica, volte a fixá-lo à tira e coloque o sensor em torno do peito para garantir uma ligação bem sucedida ao Beat e uma transferência de dados sem problemas.

USAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA NA ÁGUA


O sensor de frequência cardíaca Polar H10 é resistente à água. A tecnologia Gymlink pode ser usada em atividades aquáticas, mas a tecnologia sem fios Bluetooth® não funciona na água. Tenha em conta que a água do mar e a da piscina são muito condutoras e que os elétrodos poderão ter um curto-circuito, impedindo que os sinais ECG sejam detetados pelo sensor de frequência cardíaca.

Se usar um fato de banho, obterá o melhor desempenho colocando o sensor de frequência cardíaca debaixo dele.

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

Com o sensor de frequência cardíaca Polar H10, poderemos levar atualizações ao seu sensor para o melhorar ou até levar-lhe novas funcionalidades. Poderá atualizar o firmware através da aplicação Polar Beat ou da aplicação móvel Polar Flow.

Para receber atualizações do firmware, o seu sensor de frequência cardíaca H10 tem de estar emparelhado com a aplicação Polar Beat ou Polar Flow, Android ou iOS. A aplicação informá-lo-á quando houver uma atualização do firmware e orientá-lo-á na sua execução.

 *Depois de uma atualização, é necessário emparelhar sensores / substituição da pilha, se usa o H10 com Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou uma aplicação / dispositivo de terceiros.*


CUIDAR DO SEU SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O sensor de frequência cardíaca é um instrumento de alta tecnologia que deve ser manuseado com cuidado. Siga as instruções de como cuidar dele para garantir medições fiáveis e maximizar a vida útil do sensor de frequência cardíaca. As instruções que se seguem ajudá-lo-ão a cumprir as obrigações da garantia.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente as zonas com elétrodos.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta durante períodos prolongados.

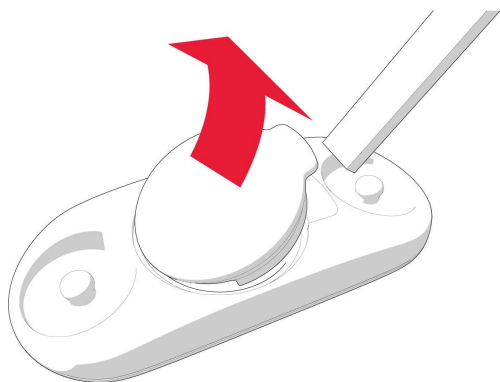
 *Verifique a etiqueta na tira elástica para ver se pode ser lavada na máquina. Nunca ponha a tira elástica ou o conector numa máquina de secar!*

PILHAS

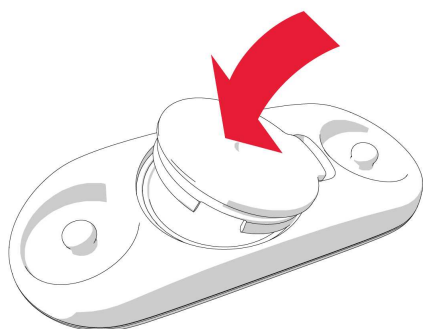
O nível de carga da pilha do sensor de frequência cardíaca é mostrado no dispositivo recetor.

Todos os conectores têm pilhas que podem ser mudadas pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga as instruções abaixo.

1. Abra a tampa da pilha com uma pequena ferramenta de cabeça chata.



2. Remova a pilha antiga da tampa da pilha.
3. Insira a nova pilha (CR2025) na tampa, com o lado negativo (-) para cima.
4. Alinhe a borda da tampa da pilha com a ranhura no conector e prima a tampa da pilha de volta ao sitio. Deverá ouvir um estalido.



i Depois de uma atualização, é necessário emparelhar sensores / substituição da pilha, se usa o H10 com Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou uma aplicação / dispositivo de terceiros.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo.

Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shop-polar.com.

i Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Tipo de pilha:	CR 2025
Anel vedante da pilha	Anel de vedação de 20,0 x 0,90 em silicone
Duração da pilha:	400 h
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do conector:	ABS, ABS+GF, PC, aço inoxidável
Material da tira elástica:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster, pontos de silicone

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Transmissão codificada OwnCode®

Usa as tecnologias sem fio Bluetooth® e ANT+™.