



# POLAR H10



**MANUAL DO USUÁRIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Sensor de frequência cardíaca Polar H10</b> .....	<b>3</b>
Sensor de frequência cardíaca Polar H10 .....	3
Partes do sensor de frequência cardíaca .....	3
Utilização do sensor de frequência cardíaca .....	3
Como começar .....	4
Pareamento com o Polar Beat .....	5
Memória do sensor .....	5
Utilização do sensor de frequência cardíaca na água .....	5
Atualização do firmware .....	6
Cuidados com o sensor de frequência cardíaca .....	6
Baterias .....	6
Especificações técnicas .....	7

# SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

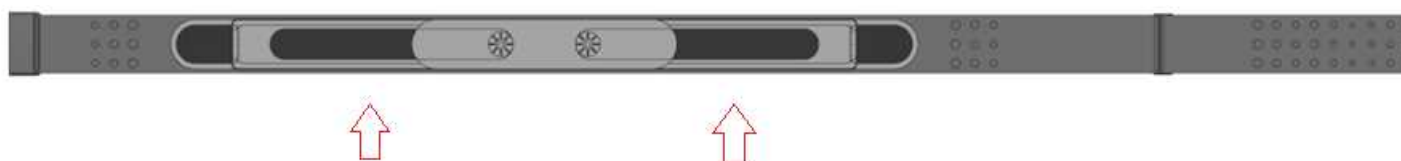
## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

Este manual do usuário contém as instruções do sensor de frequência cardíaca Polar H10. A versão mais recente deste manual do usuário e os tutoriais em vídeo estão disponíveis em <https://support.polar.com/br/support/transmissor-card-aco-h10>.



## PARTES DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. As **áreas dos eletrodos** de plástico no avesso da tira detectam a frequência cardíaca



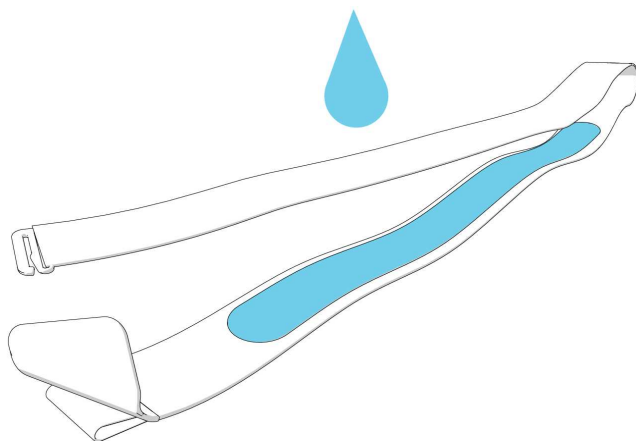
2. O **conector** envia o sinal de frequência cardíaca para o dispositivo receptor.



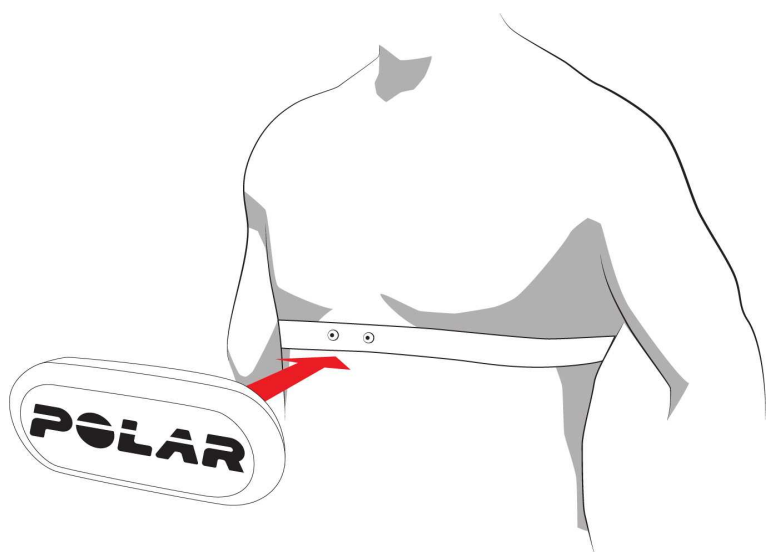
O sensor de frequência cardíaca Polar H10 permite o treino em grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

## UTILIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Umedeça a região do eletrodo da tira elástica.



2. Passe a tira elástica ao redor do peito e ajuste-a de maneira confortável.
3. Fixe o conector.



**i** Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a umidade podem fazer com que os eletrodos fiquem molhados e o sensor de frequência cardíaca ativado. Isso reduzirá a vida útil da bateria do transmissor.

Veja as instruções detalhadas de lavagem na seção Cuidados com o sensor de frequência cardíaca ou em [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMO COMEÇAR

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 é compatível com dispositivos Bluetooth® Smart que oferecem suporte ao serviço de frequência cardíaca. Um aplicativo distinto é necessário para visualizar os dados de frequência cardíaca no dispositivo receptor (por exemplo, um smartphone). É recomendável usar o aplicativo Polar Beat, mas também é possível usar outros aplicativos. Se você tem uma conta Polar Flow, o Polar Beat a sincroniza automaticamente com seus arquivos de treino. Para que a sincronização funcione, você deve entrar na sua conta Polar Flow ao iniciar o Polar Beat.

**Ao usar o Polar H10 pela primeira vez, é preciso parear o sensor de frequência cardíaca com o dispositivo receptor. Para obter mais informações sobre o pareamento, consulte as instruções do fornecedor do aplicativo móvel.**

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 também é compatível com os computadores de treinamento da Polar que usam a tecnologia GymLink. Para obter mais informações, acesse [support.polar.com](http://support.polar.com).

Para garantir um alcance de transmissão suficiente entre o sensor de frequência cardíaca Polar H10 e o dispositivo receptor, mantenha o dispositivo na sua frente. Por exemplo, um bolso frontal ou preso em um cinto. Não use o dispositivo receptor nas costas (como em um bolso traseiro ou uma mochila).

## **PAREAMENTO COM O POLAR BEAT**

O sensor de frequência cardíaca precisa ser pareado diretamente com o aplicativo Polar Beat.

Para parear o sensor de frequência cardíaca com o Polar Beat:

1. **Vista** o sensor.
2. Abra o aplicativo Polar Beat no dispositivo Android ou iOS.
3. Acesse a seção de configurações do aplicativo e localize o sensor de FC. Quando o sensor for localizado, toque em **EMPARELHAR**.

## **MEMÓRIA DO SENSOR**

A memória interna do H10 é capaz de armazenar os dados de frequência cardíaca de uma sessão de treino. Inicie a sessão no aplicativo móvel Polar Beat e, após o treino, ele também transferirá os dados do sensor. Isso é muito prático, especialmente para os esportes em que não é possível ter o celular ou a unidade de pulso com você.

Para usá-la:

1. **Vista** o sensor.
2. Abra o aplicativo Polar Beat no celular que você **pareou** com o sensor.
3. Escolha o perfil de esporte, selecione **Guardar FC com o sensor** (Salvar FC do sensor) e **Começar**
4. Após a sessão de treino, para parar de gravar, toque no botão Parar na tela ou remova o conector da tira.

Quando estiver novamente ao alcance do Bluetooth do celular, o Beat apresentará automaticamente a opção de baixar a sessão de treino concluída da memória do sensor e sincronizar o diário do Flow. Se você tiver removido o conector da tira, conecte-o novamente e coloque o sensor ao redor do peito para garantir a conexão com o Beat e a transferência perfeita dos dados.

## **UTILIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA NA ÁGUA**


O sensor de frequência cardíaca Polar H10 é resistente à água. É possível usar a tecnologia GymLink em atividades aquáticas, mas a tecnologia sem fio Bluetooth® não funcionará na água. A água do mar e da piscina é muito condutora, e os eletrodos podem sofrer curto-circuito, impedindo a detecção dos sinais de medição elétrica pelo sensor de frequência cardíaca.

Ao usar roupas de banho, é possível obter o melhor desempenho usando o sensor de frequência cardíaca por baixo da roupa.

## ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

No sensor de frequência cardíaca Polar H10, você recebe as atualizações do sensor para aprimorá-lo ou até incluir novas funcionalidades. Você poderá atualizar o firmware pelo aplicativo móvel Polar Beat ou Polar Flow.

Para receber as atualizações do firmware, seu sensor de frequência cardíaca H10 precisa ser pareado com o aplicativo Polar Beat ou Polar Flow, Android ou iOS. Sempre que há uma atualização disponível, o aplicativo informa e fornece orientações para executá-la.

 *O pareamento do sensor é necessário após a atualização/substituição da bateria, se você usar o H10 com o Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou um aplicativo/dispositivo de terceiros.*


## CUIDADOS COM O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O sensor de frequência cardíaca é um instrumento de alta tecnologia que deve ser manuseado com cuidado. Siga as instruções para garantir medições confiáveis e aumentar ao máximo a vida útil do aparelho. Siga estas instruções para cumprir os requisitos 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 neutro sempre que necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou produtos de limpeza).

**Tira elástica:** Enxágue 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 neutro sempre que necessário. Não utilize sabão hidratante, pois isso pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não passe, não lave a seco e não utilize água sanitária. Não estique a tira, nem dobre as regiões dos eletrodos.

**Seque e guarde a tira e o conector separadamente para aumentar ao máximo a duração da bateria do sensor de frequência cardíaca.** Mantenha o sensor de frequência cardíaca em um local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não guarde o sensor de frequência cardíaca molhado envolto em materiais impermeáveis, como bolsas esportivas. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta por períodos prolongados.

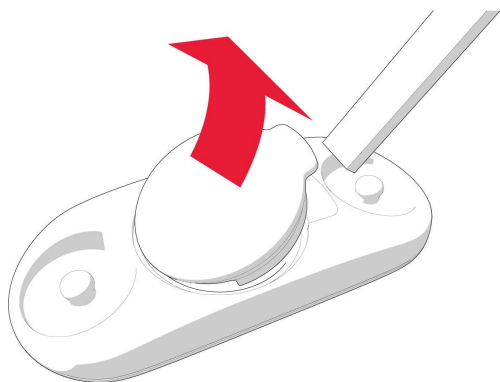
 *Confira na etiqueta da tira se ela pode ser lavada à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector na secadora de roupas!*

## BATERIAS

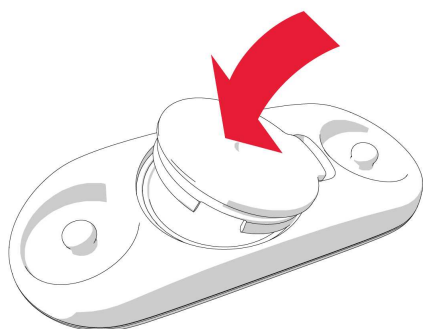
O nível da bateria do sensor de frequência cardíaca é mostrado no dispositivo receptor.

Todos os conectores têm baterias que podem ser trocadas pelo usuário. Para trocar a bateria, siga as instruções a seguir.

1. Abra a tampa da bateria usando uma chave de fenda pequena.



2. Remova a bateria antiga da tampa da bateria.
3. Insira a bateria nova (CR2025) na tampa com o polo negativo (-) voltado para fora.
4. Alinhe a saliência na tampa da bateria com a abertura no conector e pressione a tampa da bateria no lugar. Você deve ouvir o barulho do encaixe.



**i** O pareamento do sensor é necessário após a atualização/substituição da bateria, se você usar o H10 com o Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou um aplicativo/dispositivo de terceiros.

Quando trocar a bateria, confira se o anel de vedação não está danificado. Se estiver, ele deverá ser substituído por um novo.

Você pode comprar os kits de anel de vedação/bateria de revendedores Polar e Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e no Canadá, os anéis de vedação estão disponíveis nos Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os kits de anel de vedação/bateria também estão disponíveis em [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

**i** Mantenha as baterias fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, consulte um médico imediatamente. As baterias devem ser descartadas de acordo com as leis locais.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Tipo de bateria:	CR 2025
Anel de vedação da bateria	Anel de vedação 20,0 x 0,90, em silicone
Duração da bateria:	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, impressões em silicone

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 utiliza a seguinte tecnologia patenteada, entre outras:

- Transmissão codificada OwnCode®