



# POLAR H10 N



**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 .....	4
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
Conector .....	6
Depois de cada uso .....	6
Quando necessário .....	6
Cinta peitoral .....	7
Depois de cada uso .....	7
Após cada cinco treinos ou pelo menos uma vez por semana .....	7
Outras coisas para lembrar .....	7
Armazenamento .....	8
Baterias .....	8
Especificações técnicas .....	10

# Sensor de frequência cardíaca Polar H10

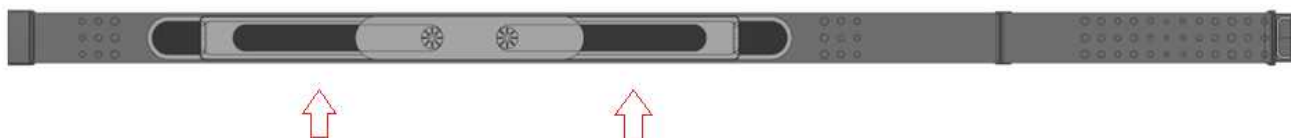
## Sensor de frequência cardíaca Polar H10

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 [support.polar.com](https://support.polar.com).



## Partes do sensor de frequência cardíaca

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



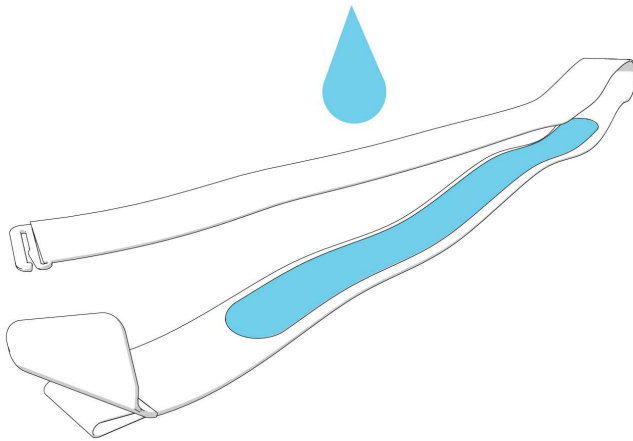
2. O **conector** envia o sinal de frequência cardíaca para o dispositivo receptor.



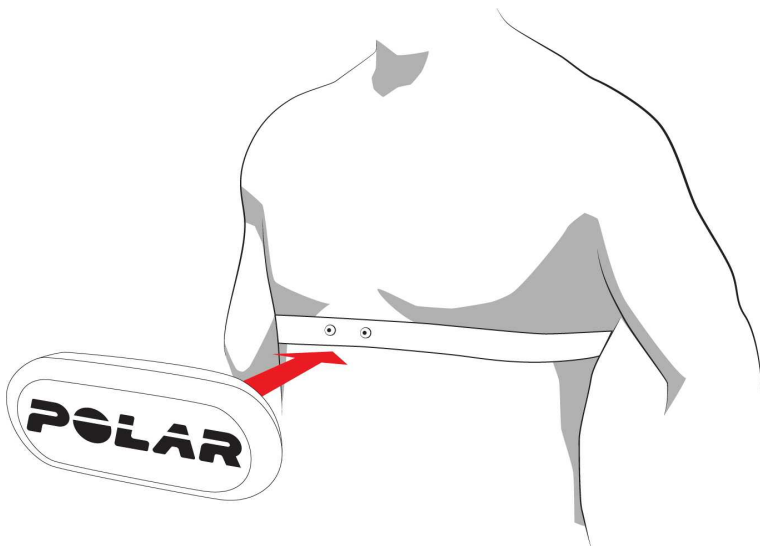
O sensor de frequência cardíaca Polar H10 permite o treino em grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

# 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.



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.

Para obter mais informações, consulte [Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca](#).

## 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. O aplicativo informará se houver uma atualização disponível e orientará você durante o processo.



Será necessário parear o sensor com um dispositivo ou aplicativo da Polar ou de terceiros após uma reinicialização, atualização ou substituição da bateria se você estiver usando uma versão de firmware anterior a 3.3.1 para H10. [Veja as instruções.](#)

## Cuidados com o sensor de frequência cardíaca

Siga as instruções de cuidados para garantir as medições confiáveis da frequência cardíaca e prolongar a vida útil da cinta peitoral têxtil, que se desgasta com o tempo como qualquer outra peça de vestuário. Deixar o sensor e a cinta peitoral sempre limpos mantém o dispositivo em ótimas condições operacionais e confortável de usar. Além disso, lembre-se de armazenar o sensor de frequência cardíaca de maneira adequada.

### Conector



#### Depois de cada uso

Para evitar a oxidação instantânea e o desgaste da bateria:

- **retire o conector de ambos os fechos da cinta peitoral**
- enxágue o conector em água corrente e seque com uma toalha macia.

#### Quando necessário

- Limpe o conector com uma solução de água e sabão neutro. Nunca utilize álcool, desinfetante ou qualquer material abrasivo (palha de aço ou produtos químicos de limpeza).
- Nunca coloque o conector na máquina de lavar roupas ou secadora.

## Cinta peitoral



### Depois de cada uso

- **Enxágue a cinta peitoral em água corrente.**
- Pendure para secar, mas evite a luz solar direta.

### Após cada cinco treinos ou pelo menos uma vez por semana

- **Lave a cinta peitoral em uma máquina de lavar a 40°C.** Temperaturas mais baixas não removem impurezas do material do eletrodo e temperaturas mais altas podem danificar a cinta peitoral. Não use alvejantes ou amaciantes.
- Não deixe de molho, não passe a ferro, não limpe a seco nem lave a tira com alvejante. Confira as instruções de lavagem na etiqueta da cinta peitoral.
- Recomenda-se o uso de um saco de lavagem.
- Não coloque a cinta peitoral na secadora nem use o programa de secagem de uma máquina de lavar.
- Lembre-se de retirar o conector da cinta peitoral antes de lavar.
- É altamente recomendável lavar na máquina. No entanto, você também pode lavar a cinta peitoral à mão com água morna (40°C) com detergente neutro. Enxágue bem a cinta peitoral após a lavagem e pendure-a para secar, mas evite a luz solar direta. Não utilize sabão hidratante ou qualquer sabão que contenha amaciante, pois pode deixar resíduos na cinta. Nunca utilize álcool, desinfetante ou qualquer material abrasivo (palha de aço ou produtos químicos de limpeza).

### Outras coisas para lembrar

- Não estique a cinta nem dobre acentuadamente as áreas dos eletrodos, pois isso a danificaria.
- Lave a cinta peitoral e o sensor após cada uso em água do mar ou em uma piscina com teor elevado de cloro.

A sujeira prejudica a elasticidade e o funcionamento da cinta peitoral. Lave a cinta peitoral com frequência para manter sua funcionalidade e maximizar a vida útil. Se desejar, a cinta peitoral pode ser lavada diariamente.



Lembre-se de que a cinta peitoral não dura para sempre; desgasta-se como qualquer outra peça de vestuário que você usa e lava regularmente. Mesmo quando a cinta peitoral parece estar em boas condições, os eletrodos dentro dela podem estar desgastados, causando leituras não confiáveis. Cintas de reposição estão disponíveis como acessórios quando as suas ficam desgastadas.

## Armazenamento

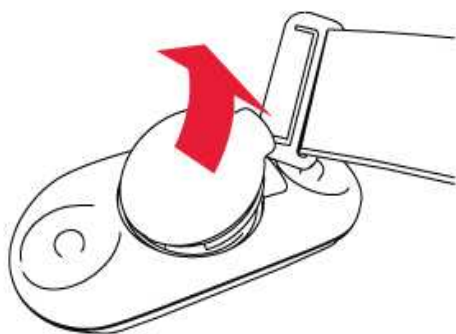
- **Seque e guarde a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca e o conector separadamente** para maximizar a duração da bateria.
- Lave a cinta peitoral e o conector antes de guardá-los por muito tempo.
- Mantenha o sensor de frequência cardíaca em local fresco e seco.
- Não guarde o sensor de frequência cardíaca molhado em materiais que impeçam a respiração, como uma bolsa esportiva, para evitar a oxidação do fecho.
- Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta por períodos prolongados.

## Baterias

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

Todos os conectores possuem baterias que podem ser trocadas pelo usuário. Para trocar a bateria por conta própria, siga as instruções abaixo.

1. Abra a tampa da bateria usando o clipe da cinta peitoral.



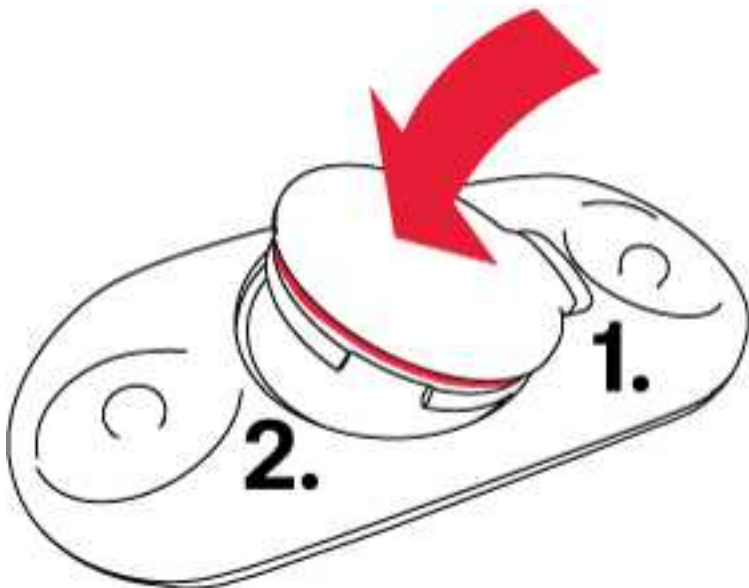
2. Remova a bateria antiga da tampa.



3. Insira a nova bateria **CR2025** dentro da tampa **com o lado positivo (+) virado para dentro**.



4. Certifique-se de que o anel de vedação vermelho esteja no lugar, limpo e intacto. Se o anel de vedação estiver danificado, substitua-o por um novo\*.
5. Coloque a tampa da bateria de volta no lugar. Primeiro, alinhe a borda da tampa da bateria com a fenda do conector, segure a borda no lugar com o dedo e, em seguida, pressione o outro lado da tampa da bateria de volta no lugar. Você deverá ouvir o som de encaixe. Certifique-se de que a tampa da bateria esteja devidamente fechada para manter o anel de vedação no lugar e a impermeabilidade do sensor.





Será necessário parear o sensor com um dispositivo ou aplicativo da Polar ou de terceiros após uma substituição da bateria se você estiver usando uma versão de firmware anterior a 3.3.1 para H10. [Veja as instruções.](#)

\* Os anéis de vedação de substituição podem ser adquiridos em uma Assistência Técnica da Polar.



Mantenha as baterias longe do alcance de crianças. Em caso de ingestão da bateria, contate imediatamente um médico. As baterias devem ser descartadas de acordo com as regulamentações 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®