

POLAR®

POLAR H10



MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Índice	2
Sensor de frequência cardíaca Polar H10	3
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

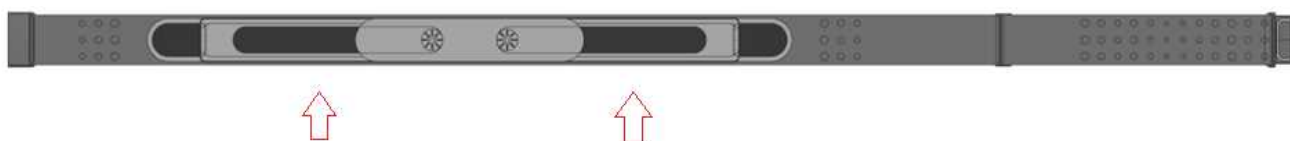
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

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



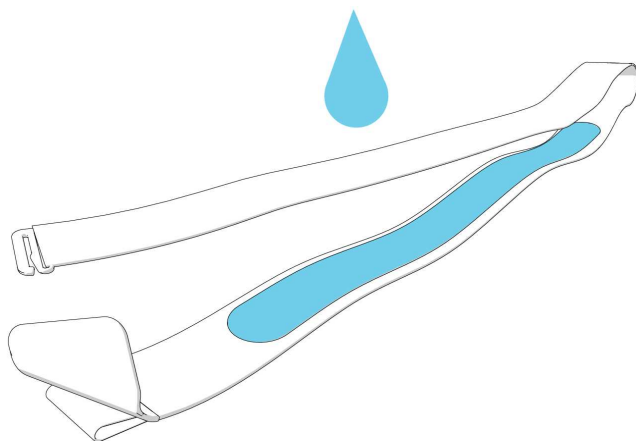
2. O **conector** envia o sinal de frequência cardíaca para o dispositivo receptor.



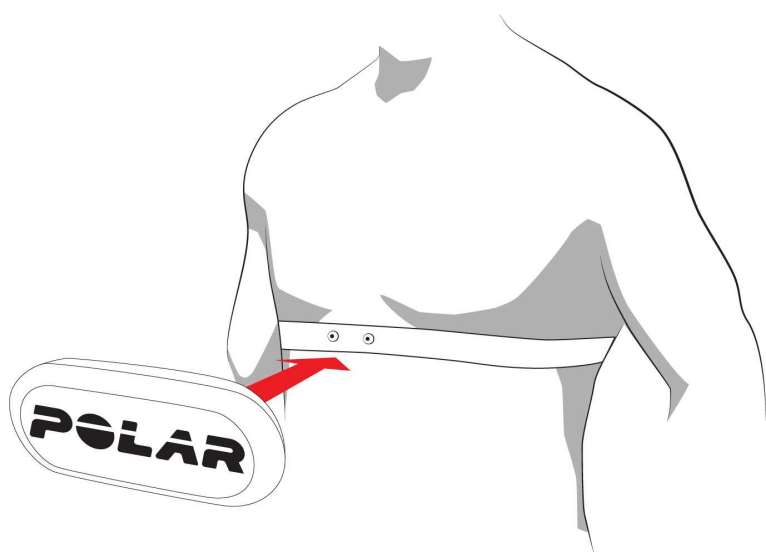
O sensor de frequência cardíaca Polar H10 permite o treino em grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

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.



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.

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.

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.



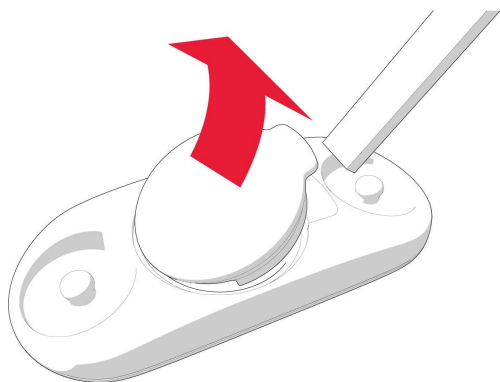
Confira na etiqueta da tira se ela pode ser lavada à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector na secadora de roupas!

BATERIAS

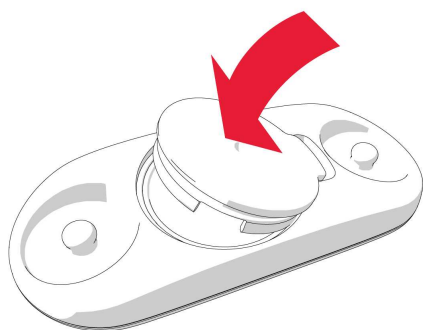
O nível da bateria do sensor de frequência cardíaca é mostrado no dispositivo receptor.

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.



>O pareamento do sensor é necessário após a atualização/substituição da bateria, se você usar o H10 com o Polar M400, 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 anéis de vedação em centros de assistência técnica Polar autorizados.



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®