



# POLAR H9 POLAR H10

## Guia Como Começar

Find product support  
<http://support.polar.com/br/H9>  
<http://support.polar.com/br/H10>

Compatible with



H9/H10



H9/H10



H10

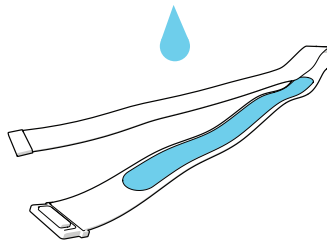
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

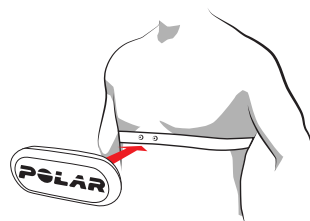
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

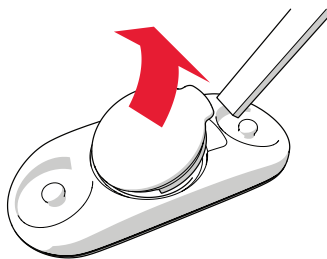
1.



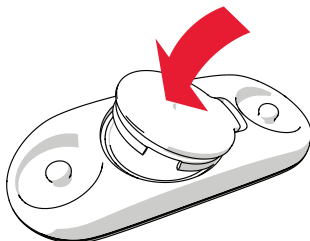
2.



3.



4.




Obrigado por escolher a Polar! Neste guia, vamos orientá-lo nos aspectos básicos da utilização do H9/H10 frequência cardíaca.

A versão integral do Manual do utilizador e a versão mais recente deste guia podem ser transferidas a partir de [support.polar.com](http://support.polar.com). Para mais ajuda estão disponíveis excelentes vídeos tutoriais que poderá consultar.

### Colocar o sensor de frequência cardíaca

1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica (figura 1).
2. Prenda a tira elástica em torno do peito e ajuste-a para ficar bem justa.
3. Aplique o conector (figura 2).

 Depois do treino, retire o conector e enxágue a tira em água corrente para a manter limpa.


### Começar

Pode utilizar o seu Polar H9/H10 com dezenas de aplicações de fitness importantes, incluindo a Polar Beat, e também com muitos produtos Polar e dispositivos ANT+. Veja todos os produtos e dispositivos compatíveis em [support.polar.com](http://support.polar.com).

Para começar a usar o seu H9/H10, comece por emparelhá-lo com a aplicação ou o produto Polar. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual do fabricante da aplicação ou o manual do utilizador do seu produto Polar.

Com o H10, você também pode gravar uma sessão de treino só com o sensor. A gravação pode ser iniciada pelo aplicativo Polar Beat.

Tenha em conta que o sinal da frequência cardíaca emitido pelo H9/H10 não atravessa o corpo humano. Por este motivo, não coloque o dispositivo receptor dentro de uma mochila, por exemplo, mas num local à sua frente.

 Por padrão, o H9/H10 também envia o sinal de sua frequência cardíaca via ANT+. Se quiser, você poderá desativar isso nas configurações do Polar Beat.

### Cuidar do seu sensor de frequência cardíaca


**Conector:** Para preservar a duração da bateria e evitar a oxidação do fecho, separe o conector da tira elástica após cada utilização e limpe-o com uma toalha macia.

**Tira elástica:** Enxágue em água corrente após cada utilização. Lave regularmente. Para instruções detalhadas de lavagem, consulte a etiqueta da tira.

Lembre-se, a tira elástica não dura eternamente; desgasta-se como qualquer outra peça de vestuário que usa e lava regularmente.

### Substituir a pilha é fácil

1. Abra a tampa da bateria por meio de uma pequena ferramenta de cabeça chata (figura 3).
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha nova (CR2025) dentro do compartimento da tampa, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe o rebordo da tampa da pilha com a ranhura do conector e faça pressão sobre a tampa da do compartimento da pilha para a colocar em posição (figura 4). Deverá ouvir um estalido.

 Por razões de segurança, certifique-se de que usa a pilha certa (CR2025).

Informações sobre os componentes estão disponíveis nos manuais do usuário em [support.polar.com/br/H9](http://support.polar.com/br/H9) e [support.polar.com/br/H10](http://support.polar.com/br/H10).

O equipamento de rádio funciona nas faixas de frequência ISM de 2,402 a 2,480 GHz e na potência máxima de 6,9 mW.