

**POLAR®**

# POLAR H9



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# Obsah

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Snímač tepové frekvence Polar H9</b> .....	<b>3</b>
Snímač tepové frekvence Polar H9 .....	3
Součásti snímače tepové frekvence .....	3
Nošení snímače tepové frekvence .....	4
Začínáme .....	5
Párování .....	6
Párování s aplikací Polar Beat .....	6
Párování se zápěstní jednotkou Polar .....	6
Používání snímače tepové frekvence ve vodě .....	6
Aktualizace firmwaru .....	6
Péče o snímač tepové frekvence .....	6
Baterie .....	7
Technické specifikace .....	9

# Snímač tepové frekvence Polar H9

## Snímač tepové frekvence Polar H9

Tato uživatelská příručka obsahuje pokyny ke snímači tepové frekvence Polar H9.

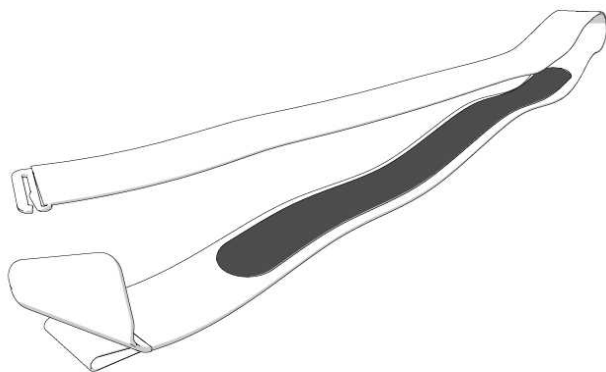
Polar H9 je vysoce kvalitní snímač tepové frekvence určený pro každodenní sport. Je dodáván s popruhem Polar Soft Strap a dokáže přesně měřit vaši tepovou frekvenci. Polar H9 funguje optimálně s aplikací Polar Beat a také mnoha aplikacemi třetích stran: svůj telefon můžete snadno přeměnit ve sporttester. Technologie Bluetooth, ANT+ a přenosu v pásmu 5 kHz dále zajišťují připojení k širokému spektru sportovních zařízení a vybavení posiloven. Díky hrudnímu popruhu reaguje snímač Polar H9 okamžitě na vaše tělo a informuje vás přesně o spálených kaloriích.

Nejnovější verzi této uživatelské příručky a instruktážní videa lze nalézt na adrese [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).



## Součásti snímače tepové frekvence

1. Plastové **části s elektrodami** na zadní straně pásu snímají tepovou frekvenci



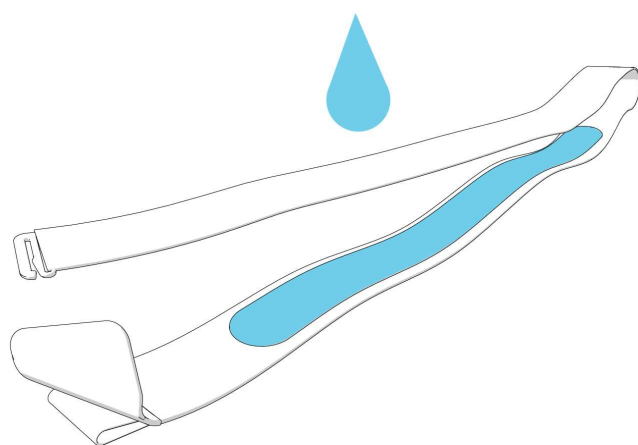
2. **Konektor** odesílá signál tepové frekvence do přijímacího zařízení.



Snímač tepové frekvence Polar H9 lze používat při skupinovém tréninku, aniž by jeho signál rušily snímače tepové frekvence ostatních.

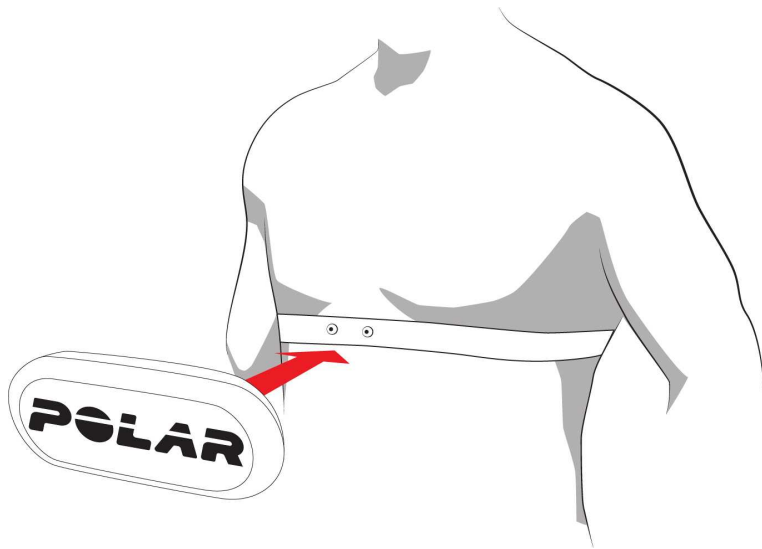
## Nošení snímače tepové frekvence

1. Navlhčete hrudní pás na místě, kde se nacházejí elektrody.



2. Nasad'te si pás kolem hrudníku a utáhněte ho tak, aby přiléhal těsně k tělu.

3. Připojte konektor.



Po každém použití odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Elektrody mohou být mokré od potu a vlhkosti, a snímač tepové frekvence tak zůstane aktivovaný. To snižuje životnost baterie vysílače.

Další informace viz [Péče o snímač tepové frekvence](#).

## Začínáme

Snímač tepové frekvence Polar H9 je kompatibilní se zařízeními vybavenými Bluetooth® a ANT+™, která podporují službu tepové frekvence. K zobrazování dat týkajících se srdeční frekvence na přijímajícím zařízení (například smartphonu) je nutná samostatná aplikace. Doporučuje se používat aplikaci Polar Beat, ale lze použít i jiné aplikace.



Pamatujte, že snímač H9 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Přenos přes ANT+ můžete vypnout v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF.

Pokud máte účet Polar Flow, aplikace Polar Beat s ním automaticky synchronizuje vaše tréninkové soubory. Pamatujte, že aby synchronizace fungovala, před spuštěním aplikace Polar Beat se musíte přihlásit ke svému účtu Polar Flow.

**Při prvním použití snímače Polar H9 musíte spárovat svůj snímač tepové frekvence s přijímajícím zařízením. Více informací o párování najdete v pokynech od výrobce mobilní aplikace.**

Snímač tepové frekvence Polar H9 je kompatibilní také s tréninkovými počítači Polar, které využívají technologii GymLink. Více informací najdete na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

Držte přijímající zařízení před sebou, abyste zajistili dostatečné pásmo pro přenos signálu ze snímače tepové frekvence Polar H9 do zařízení. Vhodným řešením je vložení do přední kapsy nebo připevnění k opasku. Nenoste přijímající zařízení na zadní straně těla (například v zadní kapse nebo v batohu).

# Párování

## Párování s aplikací Polar Beat

Snímač tepové frekvence je třeba spárovat přímo v aplikaci Polar Beat.

Spárování snímače tepové frekvence s aplikací Polar Beat:

1. **Připněte si** snímač.
2. Otevřete aplikaci Polar Beat v zařízení se systémem Android nebo iOS.
3. V aplikaci přejděte do části nastavení a najděte položku Snímač TF. Až bude nalezen snímač, klepněte na PÁROVAT.



Pamatujte, že snímač H9 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Přenos přes ANT+ můžete vypnout v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF.

## Párování se zápěstní jednotkou Polar

Při párování je nutné, abyste měli připnutý snímač.

Konkrétní pokyny pro párování najdete v uživatelské příručce k vaší zápěstní jednotce Polar na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

## Používání snímače tepové frekvence ve vodě

Snímač tepové frekvence Polar H9 je voděodolný. Technologii GymLink lze používat při vodních sportech, ale bezdrátová technologie Bluetooth® ve vodě nefunguje. Pamatujte, že mořská voda a voda v bazénu má vysokou vodivost, a může tak zkratovat elektrody, což snímači tepové frekvence zabrání v detekci signálů elektrického měření.

Nejllepší je mít snímač připnutý pod plavkami nebo kombinézou.

## Aktualizace firmwaru

Snímač tepové frekvence Polar H9 budeme moci aktualizovat, abychom jej vylepšili nebo dokonce přidali nové funkce. Firmware můžete aktualizovat prostřednictvím mobilní aplikace Polar Beat nebo Polar Flow.

Chcete-li dostávat aktualizace firmwaru, musíte snímač tepové frekvence H9 spárovat s aplikací Polar Beat nebo Polar Flow pro systém Android nebo iOS. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací.



Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po resetování, aktualizaci nebo výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 1.2.1 pro H9. [Viz pokyny.](#)

## Péče o snímač tepové frekvence

Snímač tepové frekvence je moderní přístroj, se kterým byste měli zacházet opatrně. Dodržujte pokyny k péči, abyste zajistili spolehlivé měření a co nejdelší životnost snímače. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky.

**Konektor:** Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál (jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

**Hrudní pás:** Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

**Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž maximálně prodloužíte životnost baterie snímače tepové frekvence.** Uchovávejte snímač tepové frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač tepové frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.



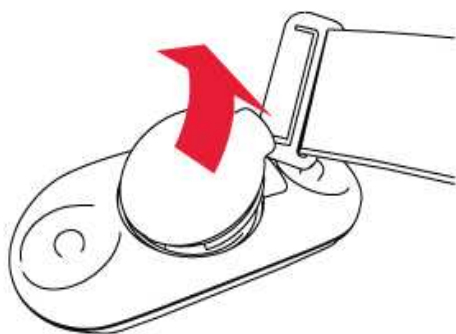
Zkontrolujte štítek na pásu, abyste zjistili, zda se smí prát v pračce. Pás můžete prát v pračce prádlem podobných barev. Pás ani konektor nikdy nesušte v sušičce!

## Baterie

Úroveň nabití baterie snímače tepové frekvence se zobrazuje na přijímacím zařízení.

Všechny konektory mají baterii, kterou může měnit sám uživatel. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte podle níže uvedených pokynů.

1. Páčkou otevřete kryt baterie pomocí spony na hrudním popruhu.

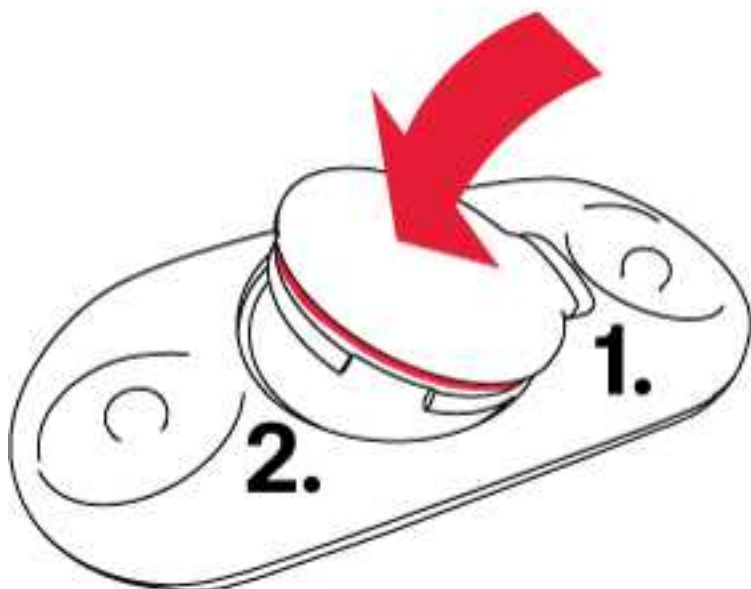


2. Z krytu baterie vyjměte starou baterii.

3. Vložte novou baterii **CR2025** kladnou stranou (+) dolů.



4. Zkontrolujte, zda je červený těsnicí kroužek na svém místě a zda je čistý a neporušený. Pokud je těsnicí kroužek poškozen, vyměňte jej za nový\*.
5. Kryt baterie vraťte zpět na místo. Nejprve vyrovnejte okraj krytu baterie s drážkou na konektoru, přidržte výstupek na místě prstem a poté zatlačte druhou stranu krytu baterie zpět na místo. Musí se ozvat slyšitelné zacvaknutí. Ujistěte se, že je kryt baterie řádně uzavřen, aby těsnicí kroužek zůstal na svém místě a aby byla zachována vodotěsnost snímače.







Párování snímače se zařízením nebo aplikací Polar nebo třetí strany je vyžadováno po výměně baterie, pokud používáte verzi firmwaru starší než 1.2.1 pro H9. [Viz pokyny.](#)

\* Náhradní těsnicí kroužky lze zakoupit v servisních střediscích Polar.



Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při požití okamžitě kontaktujte lékaře. Baterie likvidujte v souladu s místními předpisy.

## Technické specifikace

Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90, materiál: silikon
Životnost baterie:	400 h
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru:	ABS, ABS + GF, PC, nerezová ocel
Materiál popruhu:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Snímač tepové frekvence Polar H9 využívá mimo jiné následující patentované technologie:

- Šifrovaný přenos OwnCode®

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth® a ANT+™.