

POLAR[®]

POLAR H9



用户手册

目录

目录	2
Polar H9 心率传感器	3
Polar H9 心率传感器	3
心率传感器部件	3
佩戴心率传感器	4
入门	5
配对	5
与 Polar Beat 配对	5
与 Polar 手腕装置配对	6
在水中使用时的心率传感器	6
固件更新	6
保养您的心率传感器	6
电池	7
技术规格	7

POLAR H9 心率传感器

POLAR H9 心率传感器

本用户手册包含 Polar H9 心率传感器的说明。

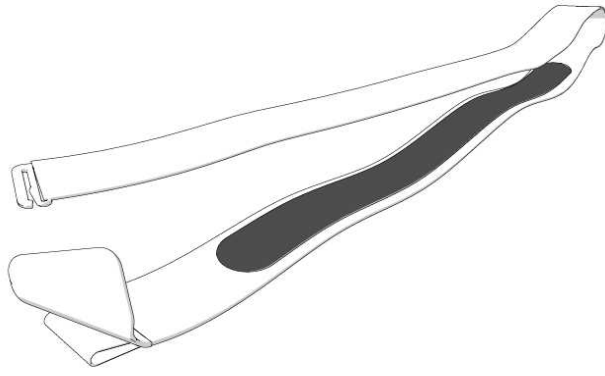
Polar H9 是一款适用于日常运动的优质心率传感器，随附 Polar Soft Strap，可以精确追踪心率。Polar H9 可兼容 Polar Beat 应用和许多第三方应用：您可以轻松地将手机变成健身追踪器。此外，Bluetooth、ANT+ 和 5 kHz 技术可确保连接到各种运动设备和健身器材。Polar H9 具备胸带测量功能，能够及时监测身体状况，并提供准确的卡路里燃烧数据。

本用户手册和视频教程的最新版本可以在 support.polar.com/zh-hans/h9-heart-rate-sensor 上找到。



心率传感器部件

1. 胸带背面的塑料电极区域检测心率



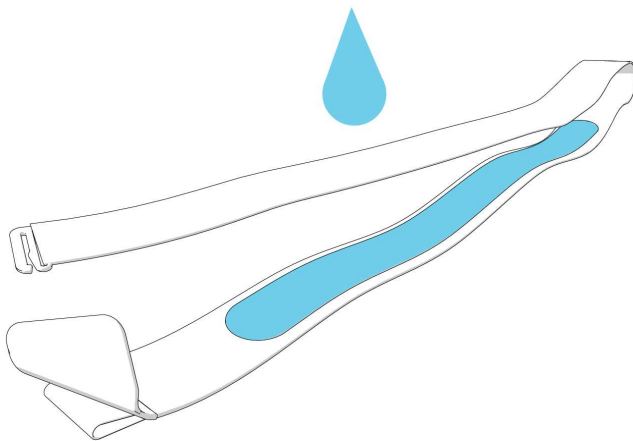
2. **连接器** 将心率信号发送至接收设备。



Polar H9 心率传感器支持小组训练, 不受其他心率传感器干扰。

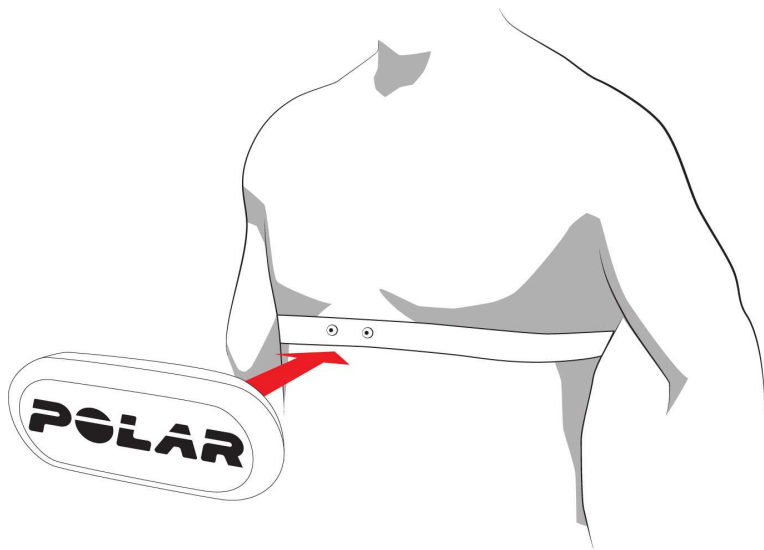
佩戴心率传感器

1. 将胸带上的电极区弄湿。



2. 将胸带束紧在胸部并调整胸带至舒适位置。

3. 连接传感器。



每次使用后，从胸带上解开传感器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会弄湿电极并使心率传感器保持启动状态。这会减少传感器的电池寿命。

有关更多信息，请参见[保养您的心率传感器](#)。

入门

Polar H9 心率传感器与支持心率服务的 Bluetooth® 和 ANT+™ 设备兼容。在接收设备（例如智能手机）上查看心率数据需要单独的应用程式。建议使用 Polar Beat 应用程式，但也可以使用其他应用程式。



注意，H9 会通过 Bluetooth 和 ANT+ 同时传输您的心率信号。您也可以在 HR 传感器下通过 Beat 设置关闭 ANT+ 传输。

如果您有 Polar Flow 账户，Polar Beat 会自动将您的训练文件同步到该账户。请注意，在启动 Polar Beat 进行同步时，您必须登录 Polar Flow 账户。

首次使用 Polar H9 时，您需要将心率传感器与您的接收设备配对。有关配对的更多信息，请参见移动应用程式制造商的说明。

Polar H9 心率传感器也与采用 GymLink 技术的 Polar 训练电脑兼容。如需更多信息，请访问 support.polar.com。

为确保从 Polar H9 心率传感器到接收设备具有足够的传输距离，请将设备放置在您的前面。最好放在前口袋中或固定在皮带上。不要将接收设备戴在背后（例如，放在后口袋或背包中）。

配对

与 POLAR BEAT 配对

心率传感器需要直接在 Polar Beat 应用程式中配对。

将心率传感器与 Polar Beat 配对：

1. [佩戴](#)传感器。
2. 在 Android 或 iOS 设备上打开 Polar Beat 应用程序。
3. 转到该应用程序的设置部分并找到 HR 传感器。找到您的传感器后，轻触 PAIR(配对)。



注意，H9 会通过 Bluetooth 和 ANT+ 同步传输您的心率信号。您可以在 HR 传感器下通过 Beat 设置关闭 ANT+ 传输。

与 POLAR 手腕装置配对

配对时您需要佩戴传感器。

请访问 support.polar.com 查看 Polar 手腕装置的用户手册，以获得具体的配对说明。

在水中使用您的心率传感器

Polar H9 心率传感器防水。GymLink 技术可在水中使用，但 Bluetooth® 无线技术不行。请注意，海水及泳池水都是良导体，电极可能出现短路，妨碍心率传感器对电信号的检测。

如果穿有泳衣，将心率传感器置于泳衣下面以达到最佳性能。

固件更新

借助 Polar H9 心率传感器，我们可以更新您的传感器，改善其性能，或添加新功能。通过 Polar Beat 或 Polar Flow 移动应用程序，您将能升级固件。

若要接收固件更新，您的 H9 心率传感器需要与 Polar Beat 或 Polar Flow 应用程序(Android 或 iOS 版)进行配对。如果有可用更新，此应用程序会出现提示并指导您进行操作。



在升级/更换电池后，如果需要 H9 与 Polar A360、M400、A300、M450、V650、M200、M600、Vantage M、Vantage V 或第三方应用/设备配合使用，则需要进行传感器配对。[看到说明。](#)

保养您的心率传感器

心率传感器属于高科技设备，应谨慎对待。遵照维护说明，以确保测量的可靠并最大程度上延长心率传感器的寿命。以下说明将帮助您履行保障义务。

连接器：每次使用后将传感器从胸带上取下，并用软毛巾擦干传感器。必要时，用稀释的肥皂水溶液清洁传感器。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。

胸带：每次使用后，用自来水冲洗胸带，并悬挂晾干。必要时，用稀释的肥皂水溶液轻轻地清洗胸带。请勿使用浸湿的肥皂，因为它们会在胸带上留下残留物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿拉伸胸带或急剧地弯曲电极区域。

晾干并分开存放胸带和连接器以最大程度延长心率传感器电池的使用寿命。将心率传感器存放在阴凉干燥的地方。为防止搭扣氧化，请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料中，如运动背包。请勿让心率传感器长时间暴露在直射阳光下。



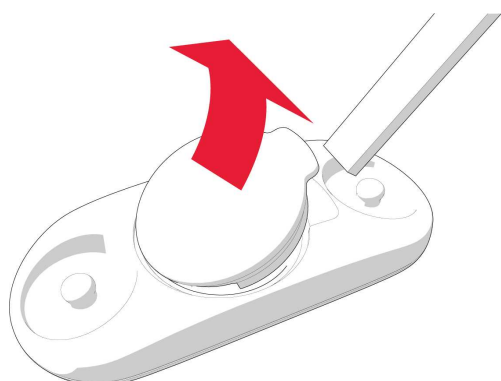
查看您胸带上的标签，确认是否可以机洗。与同类颜色一同清洗。请勿将胸带或连接器放入烘干机里！

电池

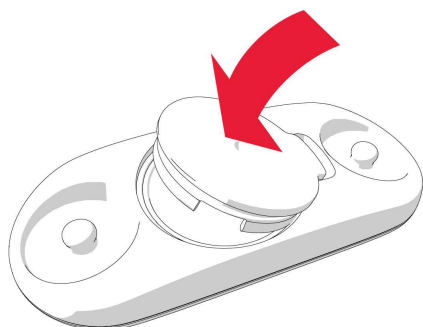
您的心率传感器的电量显示在接收设备上。

所有的连接器都配有用户可进行更换的电池。自行更换电池时，请谨慎遵照如下说明。

1. 使用小型平头工具撬开电池盖。



2. 从电池盖取出旧电池。
3. 把新电池 (CR2025) 放入盖内，阴极 (-) 朝外。
4. 将电池盖上凸起的部分插入连接器上的凹槽，把电池盖按回原处。您会听到咔嚓的声音。



在升级/更换电池后，如果需要 H9 与 Polar A360、M400、A300、M450、V650、M200、M600、Vantage M、Vantage V 或第三方应用/设备配合使用，则需要进行传感器配对。[看到说明。](#)

更换电池时，请确保密封环没有破损，如果破损，应该更换一个新的。您可以在经授权的 Polar 服务中心购买密封环。



请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即就医。应按照当地法规正确处理电池。

技术规格

电池型号：	CR 2025
电池密封圈	O 型圈 20.0 x 0.90 材料：有机硅
电池使用寿命：	400 小时

工作温度:	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
连接器材料:	ABS、ABS + GF、PC、不锈钢
带子材料:	38% 聚酰胺、29% 聚氨酯、20% 氨纶、13% 涤纶

Polar H9 心率传感器应用以下专利技术以及其他技术:

- OwnCode® 编码传输

采用无线 Bluetooth® 和 ANT+™ 技术。