POLAR H9

MANUALE D'USO

INDICE

Indice **2**
Sensore di frequenza cardiaca Polar H9 ..... **3**
Sensore di frequenza cardiaca Polar H9 3
Parti del sensore di frequenza cardiaca 3
Indossare il sensore di frequenza cardiaca 4
Operazioni preliminari 5
Associazione 6
Associazione a Polar Beat 6
Associazione ad una unità da polso Polar 6
Uso del sensore di frequenza cardiaca nell'acqua 6
Aggiornamento firmware 6
Cura del sensore di frequenza cardiaca 6
Batterie 7
Informazioni tecniche 8

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H9

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H9

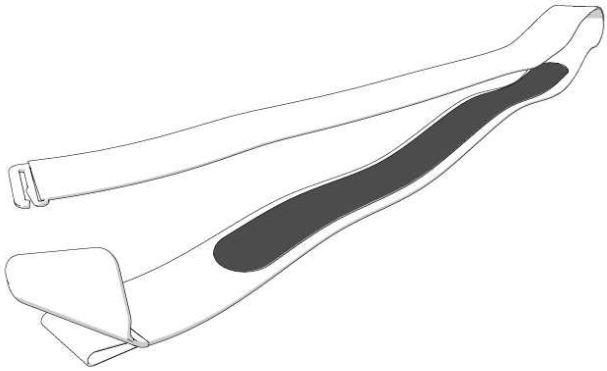
Il presente manuale d'uso contiene istruzioni per il sensore di frequenza cardiaca Polar H9.

Polar H9 è un sensore di frequenza cardiaca. È dotato di Soft Strap Polar e monitora accuratamente la frequenza cardiaca. Polar H9 funziona con l'app Polar Beat e con altre app: puoi facilmente utilizzare il tuo smartphone come fitness tracker. Le tecnologie Bluetooth, ANT+ e 5 kHz assicurano la connessione a una gran varietà di dispositivi sportivi e di attrezzatura da palestra. Grazie alla misurazione tramite fascia toracica, Polar H9 reagisce all'istante a quello che succede nel tuo corpo e ti fornisce un calcolo accurato delle calorie bruciate.

La versione più recente del presente manuale d'uso e i tutorial video si trovano sul sito support.polar.com/it/h9-heart-rate-sensor.

PARTI DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Gli **elettrodi** in plastico sull'altro lato dell'elastico rilevano la frequenza cardiaca

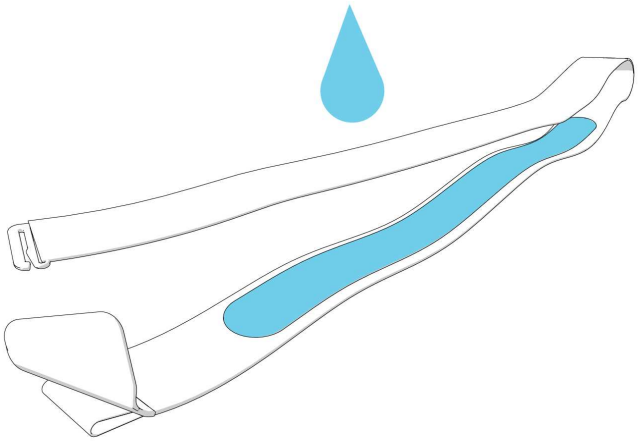


2. Il **trasmettitore** invia il segnale di frequenza cardiaca al dispositivo ricevente.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H9 consente di allenarsi in un gruppo senza interferenza da parte di altri sensori di frequenza cardiaca.

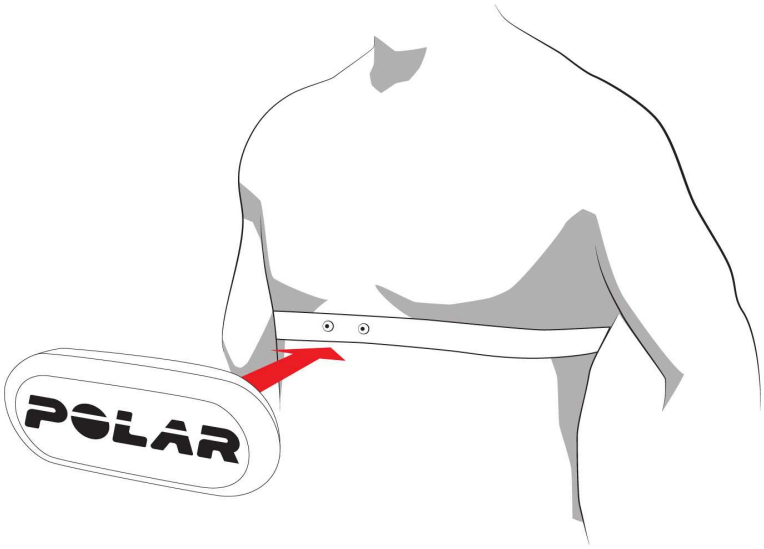
INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidire gli elettrodi dell'elastico.



2. Fissare l'elastico attorno al torace e regolare l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.

3. Agganciare il trasmettitore.



Dopo ogni uso, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Sudore e umidità possono mantenere bagnati gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivo. In tal modo si riduce la durata della batteria.

Per altre informazioni, vedi Cura del sensore di frequenza cardiaca.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H9 è compatibile con dispositivi Bluetooth® e ANT+™ che supportano il servizio di frequenza cardiaca. È richiesta un'applicazione separata per visualizzare i dati di frequenza cardiaca sul dispositivo ricevente (ad esempio, uno smartphone). Si consiglia di utilizzare l'app Polar Beat, ma è anche possibile utilizzare altre app.

L'H9 trasmette il segnale di frequenza cardiaca simultaneamente tramite Bluetooth e ANT+. È possibile disattivare la trasmissione ANT+ dalle impostazioni di Beat in Sensore FC.

Se si dispone di un account Polar Flow, Polar Beat sincronizza automaticamente i file di allenamento con esso. È necessaio accedere all'account Polar Flow quando si avvia Polar Beat perché funzioni la sincronizzazione.

Quando si utilizza Polar H9 per la prima volta, è necessario associare il sensore di frequenza cardiaca al dispositivo ricevente. Per ulteriori informazioni sull'associazione, consultare le istruzioni del produttore della mobile app.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H9 è compatibile anche con training computer Polar tramite tecnologia GymLink. Per ulteriori informazioni, andare al sito support.polar.com.

Per garantire un raggio di trasmissione sufficiente dal sensore di frequenza cardiaca Polar H9 al dispositivo ricevente, tenere il dispositivo di fronte a sé. Un buon punto è in una tasca anteriore o fissato su una cintura. Non indossare il dispositivo ricevente sulla schiena (ad esempio, in una tasca posteriore o nello zaino).

ASSOCIAZIONE

ASSOCIAZIONE A POLAR BEAT

Il sensore di frequenza cardiaca deve essere associato direttamente nell'app Polar Beat.

Per associare un sensore di frequenza cardiaca con Polar Beat:

1. Indossare il sensore.
2. Aprire l'app Polar Beat sul dispositivo Android o iOS.
3. Andare alla sezione Impostazioni dell'app e trovare Sensore FC. Quando si trova il sensore, toccare ASSOCIA.

L'H9 trasmette il segnale di frequenza cardiaca simultaneamente tramite Bluetooth e ANT+. È possibile disattivare la trasmissione ANT+ dalle impostazioni di Beat in Sensore FC.

ASSOCIAZIONE AD UNA UNITÀ DA POLSO POLAR

Durante l'associazione, è necessario indossare il sensore.

Per istruzioni specifiche di associazione, controllare il manuale d'uso dell'unità da polso Polar sul sito support.polar.com.

USO DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA NELL'ACQUA

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H9 è resistente all'acqua. La tecnologia GymLink può essere utilizzata in attività acquatiche, ma la tecnologia wireless Bluetooth® non funziona in acqua. Tieni presente che l'acqua del mare e delle piscine è molto conduttiva e gli elettrodi possono andare in cortocircuito, impedendo il rilevamento dei segnali di misurazione elettrica da parte del sensore di frequenza cardiaca.

Quando si utilizza un costume da bagno intero, le migliori prestazioni si ottengono indossando il sensore di frequenza cardiaca sotto di esso.

AGGIORNAMENTO FIRMWARE

Con il sensore di frequenza cardiaca Polar H9, abbiamo aggiornato il sensore per migliorarlo o apportarvi anche nuove funzionalità. Sarà possibile aggiornare il firmware tramite la mobile appa Polar Beat o Polar Flow.

Per ricevere gli aggiornamenti firmware, il sensore di frequenza cardiaca H9 deve essere associato all'app Polar Beat o Polar Flow per Android o iOS. L'app Beat informa l'utente quando è disponibile un aggiornamento e lo guida per tutta la procedura.

È necessaria l'associazione del sensore dopo l'aggiornamento/la sostituzione della batteria, se si utilizza l'H9 con Polar M400, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V o app/dispositivi di terzi. Vedere istruzioni.

CURA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Il sensore di frequenza cardiaca è uno strumento high-tech che deve essere maneggiato con cura. Seguire le istruzioni per la cura al fine di garantire una misurazione affidabile e ottimizzare la durata del sensore di frequenza cardiaca. Le seguenti istruzioni consentono di soddisfare gli obbighi di garanzia.

Trasmettitore: Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ovvero lana di vetro o prodotti chimici).

Elastico: Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire l'elastico con cura con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.

Per ottimizzare la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca, asciugare e conservare separatamente elastico e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

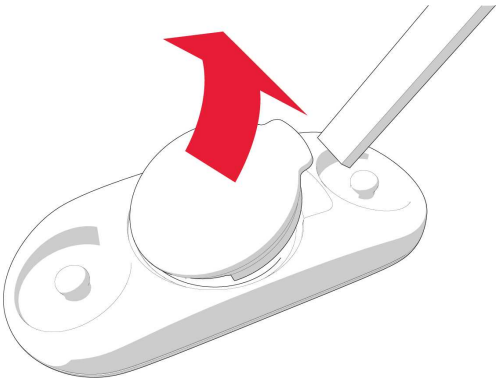
Controllare l'etichetta sull'elastico per verificare se è lavabile in lavatrice. Lavare con colori simili. Non asciugare l'elastico o il trasmettitore in un'asciugatrice!

BATTERIE

Il livello di carica della batteria viene visualizzato sul dispositivo ricevente.

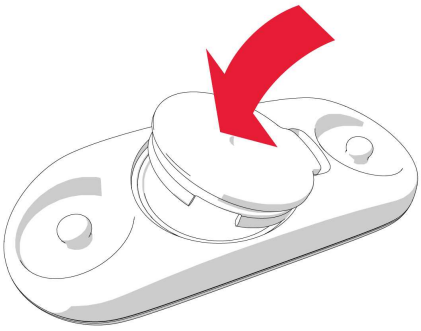
Tutti i trasmettitori dispongono di batterie sostituibili dall'utente. Per sostituire personalmente la batteria, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito.

1. Aprire il coperchio della batteria con un piccolo cacciavite a testa piatta.



2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio della batteria.
3. Inserire la nuova batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) verso l'esterno.

4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere di nuovo il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.



È necessaria l'associazione del sensore dopo l'aggiornamento/la sostituzione della batteria, se si utilizza l'H9 con Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V o app/dispositivi di terzi. Vedere istruzioni.

Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. Puoi acquistare guarnizioni presso i centri di assistenza Polar autorizzati.

Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

INFORMAZIONI TECNICHE

Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Durata della batteria:	400 ore
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiale del trasmettitore:	ABS, ABS + GF, PC, acciaio inox
Materiale dell'elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H9 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Trasmissione codificata OwnCode®

Usa tecnologia Bluetooth® e ANT+™ wireless.