

POLAR®

POLAR H9



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

Spis treści

Spis treści	2
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9	3
Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9	3
Elementy nadajnika na klatkę piersiową	3
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	4
Pierwsze kroki	5
Łączenie	6
Łączenie z Polar Beat	6
Łączenie z czujnikiem nadgarstkowym Polar	6
Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie	6
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	6
Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową	7
Moduł nadajnika	7
Po każdym użyciu	7
W razie potrzeby	7
Opaska na klatkę piersiową	7
Po każdym użyciu	7
Po każdym pięciu sesjach treningowych lub przynajmniej raz w tygodniu	7
Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę	8
Przechowywanie	8
Baterie	8
Dane techniczne	10

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9

Niniejsza instrukcja obsługi dotyczy nadajnika na klatkę piersiową Polar H9.

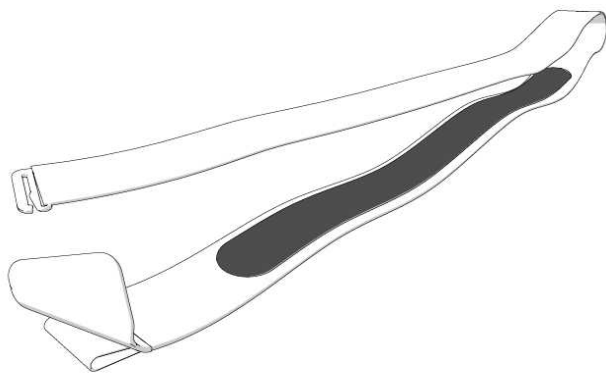
Polar H9 to wysokiej jakości sensor tętna dla Twoich codziennych sportów. Wyposażony został w elektrody Polar Soft strap dzięki czemu dokładnie monitoruje Twoje tętno. Polar H9 doskonale współpracuje z aplikacją Polar Beat oraz wieloma aplikacjami innych firm więc swój telefon możesz łatwo zmienić w monitor aktywności. Co więcej, transmisje Bluetooth Smart, ANT+ oraz 5 kHz gwarantują kompatybilność z wieloma urządzeniami sportowymi i sprzętem na siłowni. Dzięki zaawansowanym elektrodom na klatkę piersiową Polar H9 natychmiast reaguje na to, co dzieje się z Twoim organizmem i dokładnie określa liczbę spalonych kalorii.

Najnowszą wersję niniejszej instrukcji obsługi oraz poradniki wideo można znaleźć na stronie support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.



Elementy nadajnika na klatkę piersiową

1. Pokryte tworzywem **elektrody** po wewnętrznej stronie paska wykrywają tętno



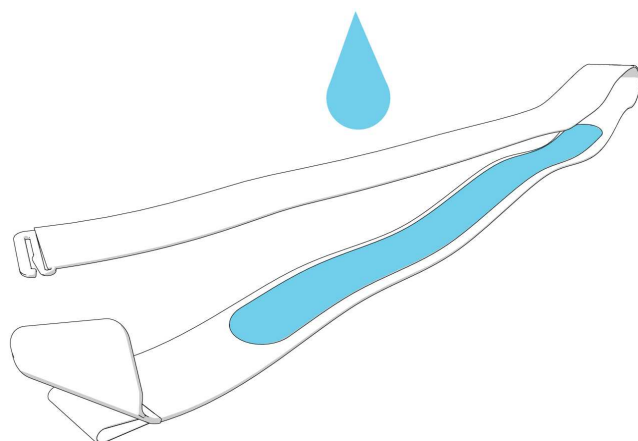
2. **Kostka** wysyła sygnał o tętnie do urządzenia odbiorczego.



Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9 umożliwia trenowanie w grupie bez ryzyka zakłócenia sygnału przez inne nadajniki.

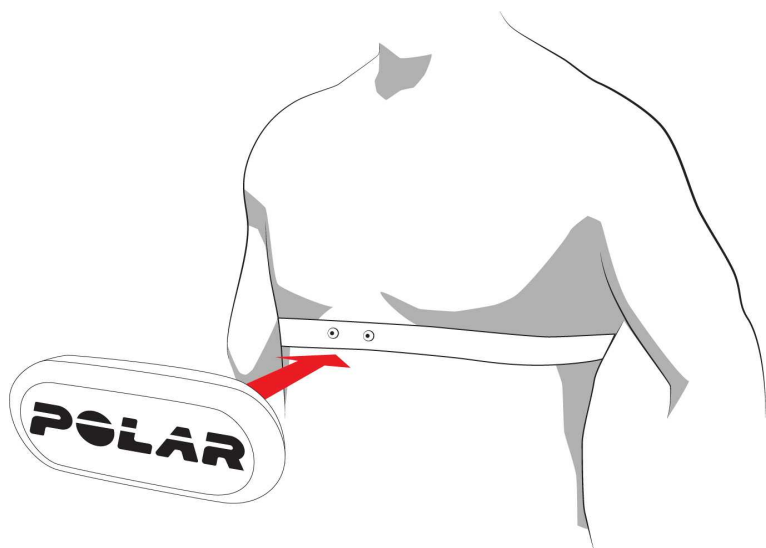
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.



2. Załóż pasek na klatkę piersiową i wyreguluj, aby ściśle przylegał.

3. Zamocuj kostkę.



Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę i przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawić, że elektrody będą zwilżone, przez co nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Może to skrócić żywotność baterii nadajnika.

Więcej informacji znajduje się w części [Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową](#).

Pierwsze kroki

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9 jest kompatybilny z urządzeniami Bluetooth® i ANT+™ z funkcją pomiaru tętna. Aby wyświetlać dane dotyczące tętna na urządzeniu odbiorczym (np. na smartfonie), wymagana jest oddzielna aplikacja. Zalecamy korzystanie z aplikacji Polar Beat, ale możliwe jest również użycie innych aplikacji.

Uwaga: nadajnik H9 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Transmisję poprzez ANT+ można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Beat w części dotyczącej nadajnika na klatkę piersiową.

Jeśli posiadasz konto Polar Flow, aplikacja Polar Beat automatycznie synchronizuje Twoje dane treningowe. Uwaga: aby umożliwić synchronizację, musisz zalogować się do konta Polar Flow przed uruchomieniem aplikacji Polar Beat.

Przy pierwszym uruchomieniu nadajnika Polar H9 musisz połączyć swój nadajnik na klatkę piersiową z urządzeniem odbiorczym. Więcej informacji na temat łączenia urządzeń znajduje się w instrukcjach producenta.

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9 jest również kompatybilny z komputerami treningowymi Polar wykorzystującymi technologię GymLink. Więcej informacji można znaleźć na stronie support.polar.com.

Aby zapewnić odpowiedni zasięg transmisji danych z nadajnika na klatkę piersiową Polar H9 do urządzenia odbiorczego, trzymaj urządzenie przed sobą. Dobrze jest trzymać urządzenie w przedniej kieszeni lub zamocowane na pasku. Nie trzymaj urządzenia odbiorczego na plecach (na przykład w tylnej kieszeni lub w plecaku).

Łączenie

Łączenie z Polar Beat

Nadajnik na klatkę piersiową musi być bezpośrednio połączony z aplikacją Polar Beat.

Aby połączyć nadajnik na klatkę piersiową z aplikacją Polar Beat:

1. **Założ** nadajnik.
2. Otwórz aplikację Polar Beat na urządzeniu z systemem Android lub iOS.
3. Przejdź do ustawień aplikacji i rozpocznij wykrywanie nadajnika na klatkę piersiową. Po wykryciu nadajnika naciśnij **POŁĄCZ**.

Uwaga: nadajnik H9 przekazuje sygnał tętna jednocześnie za pośrednictwem Bluetooth i ANT+. Transmisję poprzez ANT+ można wyłączyć w ustawieniach aplikacji Beat w części dotyczącej nadajnika na klatkę piersiową.

Łączenie z czujnikiem nadgarstkowym Polar

Podczas łączenia musisz mieć założony nadajnik.

Dokładne instrukcje łączenia można znaleźć w instrukcji obsługi czujnika nadgarstkowego Polar na stronie support.polar.com.

Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową w wodzie

Nadajnik na klatkę piersiową Polar H9 jest wodoodporny. Podczas uprawiania sportów wodnych możesz korzystać z technologii GymLink, jednak funkcje przesyłania bezprzewodowego Bluetooth® nie będą działać. Uwaga: woda basenowa i woda morską są silnie przewodzące, co może spowodować zwarcie elektrod i uniemożliwić wykrycie sygnału elektrycznego przez sensor tętna.

Jeśli pływasz w kostiumie, nadajnik będzie działać najlepiej po założeniu go pod kostium.

Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

Sensor tętna Polar H9 będzie aktualizowany w celu wprowadzania ulepszeń i dodawania nowych funkcji. Oprogramowanie sprzętowe możesz zaktualizować za pośrednictwem aplikacji Polar Beat lub Polar Flow.

Aby pobrać aktualizacje oprogramowania sprzętowego, sensor tętna H9 musi być sparowany z aplikacją Polar Beat lub Polar Flow na system Android lub iOS. Aplikacja poinformuje Cię o dostępności aktualizacji i pomoże Ci podczas instalacji.

Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego w wersji wcześniejszej niż 1.2.1 dla H9, po zresetowaniu, aktualizacji lub wymianie baterii konieczne jest sparowanie sensora z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy. [Więcej informacji na ten temat.](#)

Jak dbać o nadajnik na klatkę piersiową

Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi pielęgnacji, aby zapewnić wiarygodny pomiar tętna i przedłużyć żywotność tekstylnej opaski na klatkę piersiową, która z czasem ulega zniszczeniu, podobnie jak każdy inny element garderoby. Utrzymanie czystości sensora oraz opaski na klatkę piersiową pozwala zachować urządzenie w optymalnym stanie technicznym i zapewnia wygodę noszenia. Pamiętaj także o prawidłowym przechowywaniu sensora tętna. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić obowiązki związane z gwarancją.

Moduł nadajnika



Po każdym użyciu

Aby zapobiec utlenianiu zatrzasków i rozładowaniu baterii:

- **odłącz moduł nadajnika od obu zatrzasków opaski na klatkę piersiową**
- Wypłucz moduł nadajnika pod bieżącą wodą i osusz miękkim ręcznikiem.

W razie potrzeby

- Przemyj moduł nadajnika słabym roztworem mydła. Nigdy nie używaj alkoholu, środka dezynfekującego ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).
- Nigdy nie wkładaj modułu nadajnika do pralki ani suszarki.

Opaska na klatkę piersiową



Po każdym użyciu

- **Wypłucz opaskę na klatkę piersiową pod bieżącą wodą.**
- Powieś w celu wysuszenia, ale chroń przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Po każdym pięciu sesjach treningowych lub przynajmniej raz w tygodniu

- **Pasek należy prać w pralce w temperaturze 40°C / 104°F.** Niższe temperatury nie usuwają zanieczyszczeń z materiału elektrody, a wyższe mogą uszkodzić opaskę. Nie stosuj wybielaczy ani środków zmiękczających tkaniny.

- Unikaj namaczania, prasowania, prania chemicznego lub wybielania paska. Na etykiecie opaski są podane szczegółowe wskazówki dotyczące prania.
- Zaleca się stosowanie woreczka na pranie.
- Nie należy suszyć opaski w suszarce ani używać programu suszenia w pralce.
- Pamiętaj, aby przed praniem odłączyć moduł nadajnika od opaski na klatkę piersiową.
- Zdecydowanie zalecamy pranie w pralce. Opaskę można jednak również prać ręcznie, w letniej wodzie (40°C / 104°F) z dodatkiem łagodnego płynu do mycia naczyń. Po wypraniu opaskę na klatkę piersiową należy dokładnie wypłukać i powiesić do wyschnięcia, chroniąc przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie używaj mydeł nawilżających, ponieważ mogą one pozostawić osad na opasce. Nigdy nie używaj alkoholu, środka dezynfekującego ani materiałów o właściwościach ściernych (wełny stalowej lub chemicznych środków czyszczących).

Inne kwestie, które należy wziąć pod uwagę

- Unikaj rozciągania opaski i zginania elektrod, ponieważ może to spowodować jej zniszczenie.
- Umyj opaskę i sensor po każdym użyciu w wodzie morskiej lub basenie z dużą zawartością chloru.

Brud osłabia elastyczność i działanie opaski. Aby zapewnić poprawne działanie opaski i przedłużyć jej żywotność, należy ją często prać. W razie potrzeby opaskę na klatkę piersiową można prać codziennie.

Pamiętaj, że opaska na klatkę piersiową zużywa się jak każda inna część garderoby, którą regularnie nosisz i pierzesz. Nawet jeśli pasek wydaje się być w dobrym stanie, znajdujące się w nim elektrody mogą być zużyte, zmniejszając precyzję odczytów. Zużytą opaskę na klatkę piersiową można wymienić, dokupując nową.

Przechowywanie

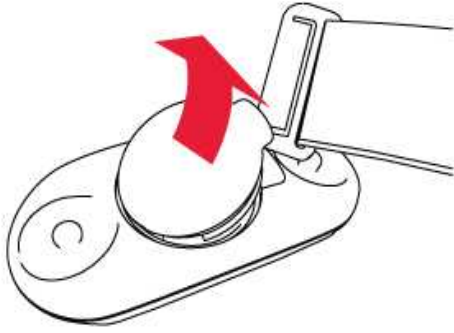
- **Pasek sensora tętna oraz moduł nadajnika susz i przechowuj oddzielnie.** Wydłuży to żywotność baterii.
- Przed dłuższym przechowywaniem należy umyć pasek i moduł nadajnika.
- Przechowuj sensor tętna w suchym i chłodnym miejscu.
- Nie przechowuj wilgotnego sensora tętna w pojemniku nieprzepuszczającym powietrza, na przykład w torbie sportowej, aby zapobiec utlenianiu zatrzasków.
- Nie wystawiaj sensora tętna na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Baterie

Poziom naładowania baterii sensora tętna zostanie wyświetlony na urządzeniu odbiorczym.

Wszystkie moduły nadajnika są wyposażone w wymienną baterię. Aby samodzielnie wymienić baterię, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Podważ pokrywę baterii, korzystając z klipsa na opasce na klatkę piersiową.

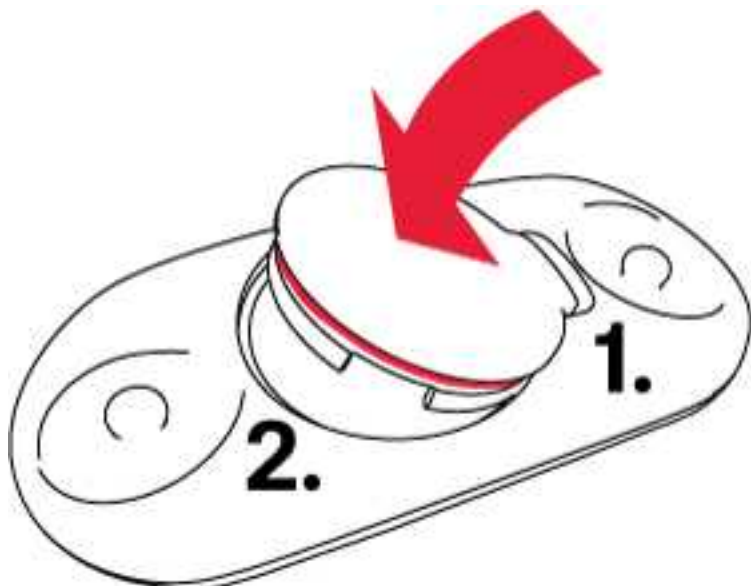


2. Usuń zużytą baterię z komory.
3. Włóż nową baterię **CR2025** do komory, **stroną dodatnią (+) skierowaną w dół**.



4. Upewnij się, że czerwona uszczelka jest na swoim miejscu, jest czysta i nienaruszona. Jeżeli uszczelka jest uszkodzona, należy ją wymienić na nową.*
5. Załóż pokrywę baterii z powrotem. Najpierw ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na module nadajnika, następnie przytrzymaj występ palcem i i dociśnij drugą stronę pokrywy. Usłyszysz kliknięcie. Upewnij się, że pokrywa baterii jest prawidłowo zamknięta, aby utrzymać uszczelkę na miejscu i zachować

wodoodporność czujnika.



Jeśli używasz oprogramowania sprzętowego w wersji wcześniejszej niż 1.2.1 dla H9, po wymianie baterii wymagane jest sparowanie czujnika z urządzeniem lub aplikacją Polar lub innej firmy. [Więcej informacji na ten temat.](#)

* Wymienne uszczelki można kupić w centrach serwisowych firmy Polar.

Trzymaj baterie z dala od dzieci. W przypadku połknięcia należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Baterie należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

Dane techniczne

Typ baterii:	CR 2025
Uszczelka baterii	O-ring 20,0 x 0,90, materiał – silikon
Żywotność baterii:	400 godz.
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał modułu nadajnika:	ABS, ABS + GF, PC, stal nierdzewna
Materiał paska:	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

W nadajniku na klatkę piersiową Polar H9 zastosowano między innymi następujące opatentowane technologie:

- Transmisja kodowana OwnCode®

Wykorzystuje bezprzewodową technologię Bluetooth® i ANT+™.