



POLAR H9



MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Índice	2
Sensor de frequência cardíaca Polar H9	3
Sensor de frequência cardíaca Polar H9	3
Partes do sensor de frequência cardíaca	3
Utilização do sensor de frequência cardíaca	4
Como começar	5
Pareamento com o Polar Beat	5
Utilização do sensor de frequência cardíaca na água	6
Atualização do firmware	6
Cuidados com o sensor de frequência cardíaca	6
Baterias	7
Especificações técnicas	8

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H9

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H9

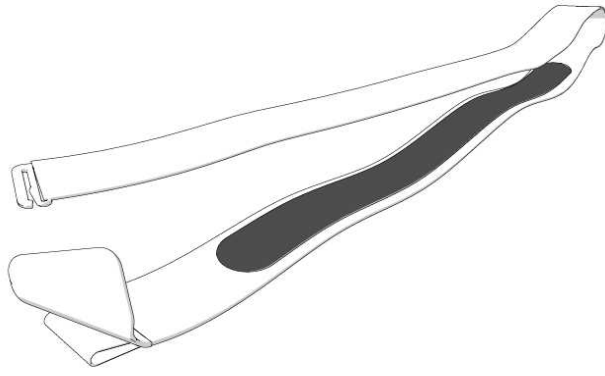
Este manual do usuário contém as instruções do sensor de frequência cardíaca Polar H9. A versão mais recente deste manual do usuário e os tutoriais em vídeo estão disponíveis em support.polar.com/br/h9-heart-rate-sensor.

O Polar H9 é um ótimo sensor de FC para esportes cotidianos. Ele vem com a Polar Soft Strap e monitora sua frequência cardíaca precisamente. O Polar H9 é ideal para uso com o aplicativo Polar Beat e com muitos aplicativos de terceiros: você pode transformar seu celular em um monitor de atividade física facilmente. Além disso, as tecnologias Bluetooth, ANT+ e 5 kHz garantem conexões com uma variedade de dispositivos esportivos e equipamentos de ginástica. Graças à medição da cinta peitoral, o Polar H9 reage instantaneamente ao que acontece em seu corpo e mostra a queima calórica precisa.



PARTES DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. As áreas dos eletrodos de plástico no avesso da tira detectam a frequência cardíaca



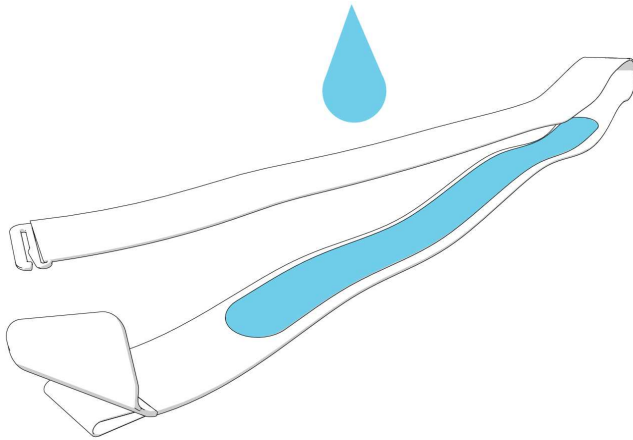
2. O **conector** envia o sinal de frequência cardíaca para o dispositivo receptor.



O sensor de frequência cardíaca Polar H9 permite o treino em grupo sem interferências de outros sensores de frequência cardíaca.

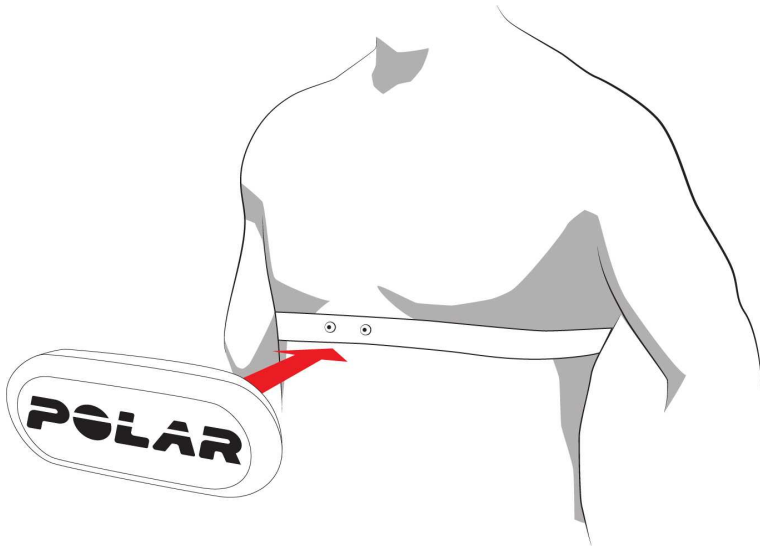
UTILIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Umedeça a região do eletrodo da tira elástica.



2. Passe a tira elástica ao redor do peito e ajuste-a de maneira confortável.

3. Fixe o conector.



i Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a umidade podem fazer com que os eletrodos fiquem molhados e o sensor de frequência cardíaca ativado. Isso reduzirá a vida útil da bateria do transmissor.

Veja as instruções detalhadas de lavagem na seção Cuidados com o sensor de frequência cardíaca ou em support.polar.com.

COMO COMEÇAR

O sensor de frequência cardíaca Polar H9 é compatível com dispositivos Bluetooth® Smart que oferecem suporte ao serviço de frequência cardíaca. Um aplicativo distinto é necessário para visualizar os dados de frequência cardíaca no dispositivo receptor (por exemplo, um smartphone). É recomendável usar o aplicativo Polar Beat, mas também é possível usar outros aplicativos. Se você tem uma conta Polar Flow, o Polar Beat a sincroniza automaticamente com seus arquivos de treino. Para que a sincronização funcione, você deve entrar na sua conta Polar Flow ao iniciar o Polar Beat.

Ao usar o Polar H9 pela primeira vez, é preciso parear o sensor de frequência cardíaca com o dispositivo receptor. Para obter mais informações sobre o pareamento, consulte as instruções do fornecedor do aplicativo móvel.

O sensor de frequência cardíaca Polar H9 também é compatível com os computadores de treinamento da Polar que usam a tecnologia GymLink. Para obter mais informações, acesse support.polar.com.

Para garantir um alcance de transmissão suficiente entre o sensor de frequência cardíaca Polar H9 e o dispositivo receptor, mantenha o dispositivo na sua frente. Por exemplo, um bolso frontal ou preso em um cinto. Não use o dispositivo receptor nas costas (como em um bolso traseiro ou uma mochila).

PAREAMENTO COM O POLAR BEAT

O sensor de frequência cardíaca precisa ser pareado diretamente com o aplicativo Polar Beat.

Para parear o sensor de frequência cardíaca com o Polar Beat:

1. **Vista** o sensor.
2. Abra o aplicativo Polar Beat no dispositivo Android ou iOS.
3. Acesse a seção de configurações do aplicativo e localize o sensor de FC. Quando o sensor for localizado, toque em EMPARELHAR.

UTILIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA NA ÁGUA


O sensor de frequência cardíaca Polar H9 é resistente à água. É possível usar a tecnologia GymLink em atividades aquáticas, mas a tecnologia sem fio Bluetooth® não funcionará na água. A água do mar e da piscina é muito condutora, e os eletrodos podem sofrer curto-circuito, impedindo a detecção dos sinais de medição elétrica pelo sensor de frequência cardíaca.

Ao usar roupas de banho, é possível obter o melhor desempenho usando o sensor de frequência cardíaca por baixo da roupa.

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

No sensor de frequência cardíaca Polar H9, você recebe as atualizações do sensor para aprimorá-lo ou até incluir novas funcionalidades. Você poderá atualizar o firmware pelo aplicativo móvel Polar Beat ou Polar Flow.

Para receber as atualizações do firmware, seu sensor de frequência cardíaca H9 precisa ser pareado com o aplicativo Polar Beat ou Polar Flow, Android ou iOS. Sempre que há uma atualização disponível, o aplicativo informa e fornece orientações para executá-la.

 *O pareamento do sensor é necessário após a atualização/substituição da bateria, se você usar o H9 com o Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V ou um aplicativo/dispositivo de terceiros.*

CUIDADOS COM O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O sensor de frequência cardíaca é um instrumento de alta tecnologia que deve ser manuseado com cuidado. Siga as instruções para garantir medições confiáveis e aumentar ao máximo a vida útil do aparelho. Siga estas instruções para cumprir os requisitos da garantia.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão neutro sempre que necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou produtos de limpeza).

Tira elástica: Enxágue a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão neutro sempre que necessário. Não utilize sabão hidratante, pois isso pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não passe, não lave a seco e não utilize água sanitária. Não estique a tira, nem dobre as regiões dos eletrodos.

Seque e guarde a tira e o conector separadamente para aumentar ao máximo a duração da bateria do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca em um local fresco e seco. Para evitar

a oxidação do fecho, não guarde o sensor de frequência cardíaca molhado envolto em materiais impermeáveis, como bolsas esportivas. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta por períodos prolongados.

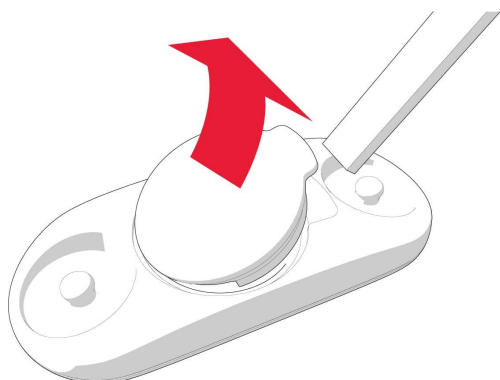
i Confira na etiqueta da tira se ela pode ser lavada à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector na secadora de roupas!

BATERIAS

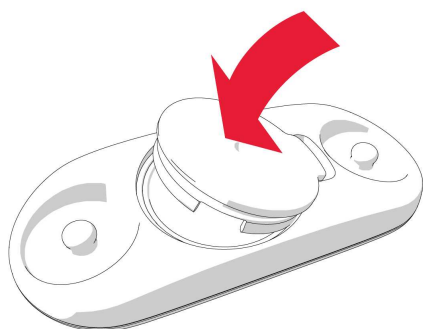
O nível da bateria do sensor de frequência cardíaca é mostrado no dispositivo receptor.

Todos os conectores têm baterias que podem ser trocadas pelo usuário. Para trocar a bateria, siga as instruções a seguir.

1. Abra a tampa da bateria usando uma chave de fenda pequena.




2. Remova a bateria antiga da tampa da bateria.
3. Insira a bateria nova (CR2025) na tampa com o polo negativo (-) voltado para fora.
4. Alinhe a saliência na tampa da bateria com a abertura no conector e pressione a tampa da bateria no lugar. Você deve ouvir o barulho do encaixe.



i O pareamento do sensor é necessário após a atualização/substituição da bateria, se você usar o H9 com o Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V ou um aplicativo/dispositivo de terceiros.

Quando trocar a bateria, confira se o anel de vedação não está danificado. Se estiver, ele deverá ser substituído por um novo.

Você pode comprar os kits de anel de vedação/bateria de revendedores Polar e Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e no Canadá, os anéis de vedação estão disponíveis nos Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os kits de anel de vedação/bateria também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

 *Mantenha as baterias fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, consulte um médico imediatamente. As baterias devem ser descartadas de acordo com as leis locais.*

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Tipo de bateria:	CR 2025
Anel de vedação da bateria	Anel de vedação 20,0 x 0,90, em silicone
Duração da bateria:	400 h
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do conector:	ABS, ABS + GF, PC, aço inoxidável
Material da tira elástica:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

O sensor de frequência cardíaca Polar H9 utiliza a seguinte tecnologia patenteada, entre outras:

- Transmissão codificada OwnCode®