

POLAR®

POLAR H9



KÄYTTÖOHJE

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Polar H9 -sykesensori	3
Polar H9 -sykesensori	3
Sykesensorin osat	3
Sykesensorin pukeminen	4
Aloittaminen	5
Yhdistäminen	6
Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen	6
Yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen	6
Sykesensorin käyttö vedessä	6
Laitteohjelmistopäivitys	6
Sykesensorin huoltaminen	6
Lähetinyksikkö	7
Jokaisen käytön jälkeen	7
Tarvittaessa	7
Sykevyö	7
Jokaisen käytön jälkeen	7
Joka viidennen treenin jälkeen tai vähintään kerran viikossa	7
Muita huomioitavia seikkoja	8
Säilytys	8
Paristot	8
Tekniset tiedot	10

Polar H9 -sykesensori

Polar H9 -sykesensori

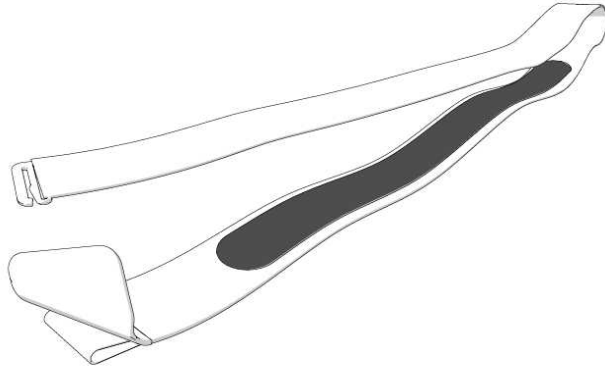
Tässä käyttöohjeessa on Polar H9 -sykesensoria koskevat ohjeet.

Polar H9 on korkealaatuinen sykesensori, joka sopii hyvin arjen treeneihin. Laite mittaa sykkeesi tarkasti, ja sen mukana tulee Polar Soft Strap kiinnitysvyö. Polar H9 toimii erinomaisesti niin Polar Beat sovelluksen kuin monien kolmannen osapuolen sovellusten kanssa. Valitse vain sovellus, ja puhelimesi muuttuu fitnessmittariksi käden käänteessä. Lisäksi Polar H9 käyttää Bluetooth[®]-, ANT+[™]- ja 5 kHz -teknologiaa, joten sen saa yhdistettyä moniin erilaisiin treeni- ja kuntoilulaitteisiin. Rinnan ympärille laitettavan kiinnitysvyön ansiosta Polar H9 mittaa kehosi reaktiot reaaliajassa ja laskee poltetut kalorit tarkasti.



Sykesensorin osat

1. Kiinnitysvyön taustapuolella olevat **elektrodipinnat** havaitsevat sykkeen.



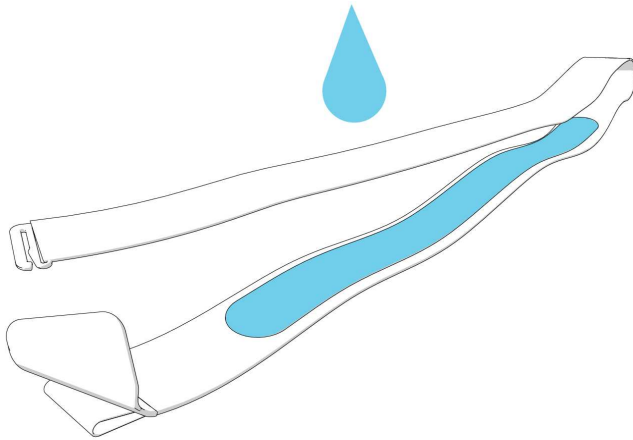
2. **Lähetinyksikkö** lähettää sykesignaalin vastaanotinlaitteeseen.



Polar H9 -sykesensori mahdollistaa ryhmäharjoittelun ilman muiden sykesensoreiden aiheuttamia häiriöitä.

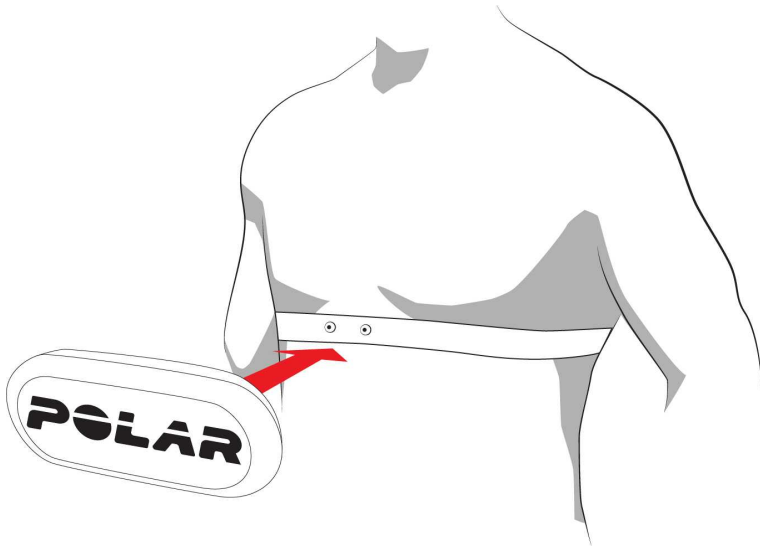
Sykesensorin pukeminen

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.



2. Kiinnitä kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.

3. Kiinnitä lähetinyksikkö.



Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää elektrodit kosteina ja sykesensorin aktivoituna. Tämä lyhentää pariston kestoa.

Katso lisätietoja kohdasta [Sykesensorin huoltaminen](#).

Aloittaminen

Polar H9 -sykesensori on yhteensopiva sellaisten Bluetooth®- ja ANT+-laitteiden kanssa, jotka tukevat sykepalvelua. Syketietojen tarkastelu vastaanotinlaitteessa (esim. älypuhelimessa) edellyttää erillistä sovellusta. Suosittelemme Polar Beat -sovellusta, mutta myös muiden sovellusten käyttö on mahdollista.



Huomaa, että H9 lähettää sykesignaalia samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-järjestelmällä. Voit ottaa ANT+-lähetyksen pois käytöstä Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta.

Jos sinulla on Polar Flow -tili, Polar Beat synkronoi automaattisesti treenitiedostosi sinne. Huomaa, että synkronoinnin toimiminen edellyttää, että kirjaudut sisään Polar Flow -tiliisi, kun käynnistät Polar Beat -sovelluksen.

Kun käytät Polar H9 -sykesensoria ensimmäisen kerran, se on yhdistettävä vastaanotinlaitteeseen. Lisätietoja yhdistämisestä on mobiilisovelluksen valmistajan ohjeissa.

Polar H9 -sykesensori on yhteensopiva myös GymLink-tekniologiaa käyttävien Polar-treenilaitteiden kanssa. Lisätietoja on osoitteessa support.polar.com.

Pidä vastaanotinlaite etupuolellasi, jotta se on Polar H9 -sykesensorin toiminta-alueella. Pidä sitä esimerkiksi etutaskussa tai kiinnitä se vyöhön. Älä pidä vastaanotinlaitetta takanasi (esim. takataskussa tai repussa).

Yhdistäminen

Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen

Sykesensori on yhdistettävä suoraan Polar Beat -sovelluksessa.

Sykesensorin yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen:

1. [Pue](#) sensori päällesi.
2. Avaa Polar Beat -sovellus Android- tai iOS-laitteessasi.
3. Siirry sovelluksen asetuksiin ja etsi sykesensori. Kun sensori löytyy, napauta YHDISTÄ.



Huomaa, että H9 lähettää sykesignaalia samanaikaisesti Bluetooth- ja ANT+-järjestelmällä. Voit ottaa ANT+-lähetyksen pois käytöstä Beat-sovelluksen asetusten Sykesensori-kohdasta.

Yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen

Pue sensori päällesi ennen sen yhdistämistä.

Lue tarkemmat yhdistämisohteet Polar-rannelaitteesi käyttöohjeesta osoitteesta support.polar.com.

Sykesensorin käyttö vedessä

Polar H9 -sykesensori on vedenkestävä. GymLink-teknologia toimii vesiurheilulajeissa, mutta langaton Bluetooth®-tekniikka ei toimi vedessä. Huomaa, että meri- ja allasvesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Siksi elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta sähköisesti mitattuja signaaleja.

Uimapukua käytettäessä sykesensori toimii parhaiten, kun se on uimapuvun alla.

Laiteohjelmistopäivitys

Voimme parantaa Polar H9 -sykesensorin toimintaa ja jopa tuoda siihen uusia toimintoja päivitysten avulla. Voit päivittää laiteohjelmiston Polar Beat- tai Polar Flow -mobiilisovelluksen kautta.

Laiteohjelmiston päivitysten vastaanottamiseksi H9-sykesensori tulee yhdistää Android- tai iOS-laitteen Polar Beat- tai Polar Flow -sovellukseen. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa.



Sensori pitää yhdistää uudelleen Polarin tai kolmannen osapuolen laitteeseen tai sovellukseen, kun nollaat, päivität tai vaihdat akun, jos H9:n laiteohjelmistoversio on vanhempi kuin 1.2.1. [Katso ohjeet.](#)

Sykesensorin huoltaminen

Noudata hoito-ohjeita varmistaaksesi luotettavat sykemittaukset ja pidentääksesi tekstiilivyyön käyttöikä. Se kuuluu ajan myötä kuten mikä tahansa muu vaatekappale. Sekä sensorin että sykevyön puhtauden ylläpitäminen varmistaa laitteen optimaalisen toimintakunnon ja käyttömukavuuden. Muista myös säilyttää sykesensori oikein.

Lähetinyksikkö



Jokaisen käytön jälkeen

Estääksesi painikkeiden hapettumisen ja pariston tyhjenemisen:

- irrota lähetinyksikkö molemmista sykevyön painikkeista
- huuhtelee lähetinyksikkö juoksevan veden alla ja kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

Tarvittaessa

- Puhdista lähetinyksikkö miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia, desinfiointiainetta tai hankaavia materiaaleja (teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).
- Älä koskaan laita lähetinyksikköä pesukoneeseen tai kuivausrumpuun.

Sykevyö



Jokaisen käytön jälkeen

- **Huuhtelee sykevyö juoksevalle vedelle.**
- Ripusta kuivumaan.

Joka viidennen treenin jälkeen tai vähintään kerran viikossa

- **Pese sykevyö pesukoneessa 40 °C:ssa.** Tätä matalammat lämpötilat eivät poista epäpuhtauksia elektrodimateriaalista, ja korkeampi lämpötila voi vaurioittaa sykevyötä. Älä käytä valkaisu- tai huuhteluainetta.
- Älä liota, silitä, kuivapese äläkä käytä valkaisuainetta. Tarkista pesuohjeet sykevyön lapusta.
- Pesupussin käyttö on suositeltavaa.
- Älä laita sykevyötä kuivausrumpuun tai käytä pesukoneen kuivausohjelmaa.
- Muista irrottaa lähetinyksikkö sykevyöstä ennen pesua.
- Suosittelemme konepesua. Voit kuitenkin myös pestä sykevyön käsin haalealla vedellä (40 °C) ja miedolla astianpesuaineella. Huuhtelee sykevyö huolellisesti pesun jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Älä käytä kosteuttavia tai ihoa pehmittäviä saippuoita, sillä niistä voi jäädä jäämiä sykevyöhön. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia, desinfiointiainetta tai hankaavia materiaaleja (teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Muita huomioitavia seikkoja

- Älä venytä sykevyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi, sillä tämä voi vaurioittaa sykevyötä.
- Pese sykevyö ja sensori jokaisen merivedessä tai paljon klooria sisältävässä allasvedessä käytön jälkeen.

Lika heikentää sykevyön joustavuutta ja toimivuutta. Pese sykevyö usein varmistaaksesi sen parhaan mahdollisen toiminnan ja maksimoidaksesi sen käyttöiän. Haluttaessa sykevyö voidaan pestä päivittäin.



Muista, että sykevyö ei kestä ikuisesti. Se kuluu kuten mikä tahansa muu vaate, jota käytät ja peset säännöllisesti. Vaikka sykevyö näyttäisi hyväkuntoiselta, sen sisällä olevat elektrodit voivat kulua, mikä aiheuttaa epäluotettavia lukemia. Kun sykevyö kuluu loppuun, voit ostaa uuden lisätarvikkeena.

Säilytys

- **Kuivaa sykevyö ja lähetinyksikkö ja säilytä ne erillään.** Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää.
- Pese sykevyö ja lähetinyksikkö ennen pitkäaikaista säilytystä.
- Säilytä sykesensori kuivassa ja viileässä paikassa.
- Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa.
- Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

Paristot

Sykesensorisi pariston varaustaso näkyy vastaanottavassa laitteessa.

Kaikissa lähetinyksiköissä on paristo, jonka käyttäjä voi itse vaihtaa. Noudata pariston vaihdossa alla olevia ohjeita.

1. Avaa paristotilan kansi sykevyön kiinnikkeellä.

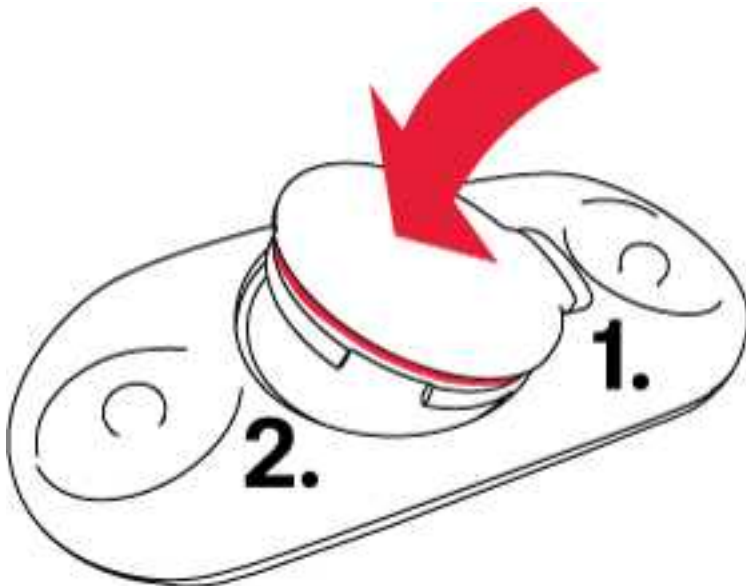


2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.

3. Aseta uusi **CR2025**-paristo kannen sisään **pluspuoli (+) alaspäin**.



4. Varmista, että punainen tiivisterengas on paikallaan, puhdas ja ehjä. Jos tiivisterengas on vaurioitunut, vaihda se uuteen*.
5. Aseta paristotilan kansi takaisin paikalleen. Kohdista ensin paristotilan kannen reunus lähetinyksikön aukkoon, pidä reunus paikallaan sormella ja paina sitten paristotilan kannen toinen puoli takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus. Varmista, että paristotilan kansi on kunnolla suljettu, jotta tiivisterengas pysyy paikallaan ja sensorin vedenpitävyys säilyy.





Sensori pitää yhdistää uudelleen Polarin tai kolmannen osapuolen laitteeseen pariston vaihdon jälkeen, jos H9:n laiteohjelmistoversio on vanhempi kuin 1.2.1. [Katso ohjeet.](#)

* Tiivisterenkaita voi ostaa lisätarvikkeena Polarin huoltokeskuksista.



Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristot on hävitettävä paikallisten määräysten mukaisesti.

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Pariston kesto:	400 h
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	ABS, ABS + GF, PC, ruostumaton teräs
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria

Polar H9 -sykesensorissa käytetään muun muassa seuraavia patentoituja teknologioita:

- OwnCode®-koodattu lähetys

Käyttää langatonta Bluetooth®- ja ANT+-teknologiaa.