

POLAR®

POLAR H9



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Polar H9 -sykesensori	3
Polar H9 -sykesensori	3
Sykesensorin osat	3
Sykesensorin pukeminen	4
Aloittaminen	5
Yhdistäminen	5
Yhdistäminen Polar Beat -sovellukseen	5
Yhdistäminen Polar-rannelaitteeseen	6
Sykesensorin käyttö vedessä	6
Laitteohjelmistopäivitys	6
Sykesensorin huoltaminen	6
Paristot	7
Tekniset tiedot	8

POLAR H9 -SYKESENSORI

POLAR H9 -SYKESENSORI

Tässä käyttöohjeessa on Polar H9 -sykesensoria koskevat ohjeet.

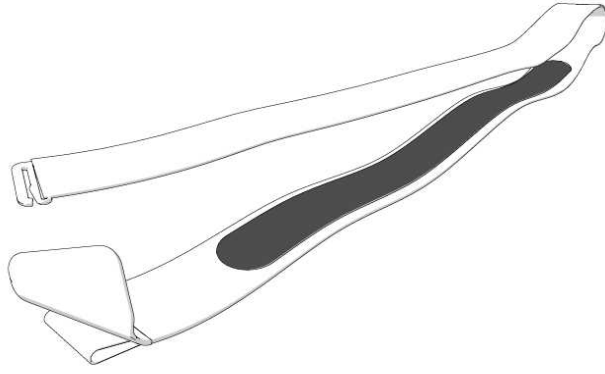
Polar H9 on korkealaatuinen sykesensori, joka sopii hyvin arjen treeneihin. Laite mittaa sykkeesi tarkasti, ja sen mukana tulee Polar Soft Strap kiinnitysvyö. Polar H9 toimii erinomaisesti niin Polar Beat sovelluksen kuin monien kolmannen osapuolen sovellusten kanssa. Valitse vain sovellus, ja puhelimesi 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.

Tämän käyttöohjeen uusin versio ja opetusvideoita on osoitteessa <https://support.polar.com/fi/h9-heart-rate-sensor>.



SYKESENSORIN OSAT

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



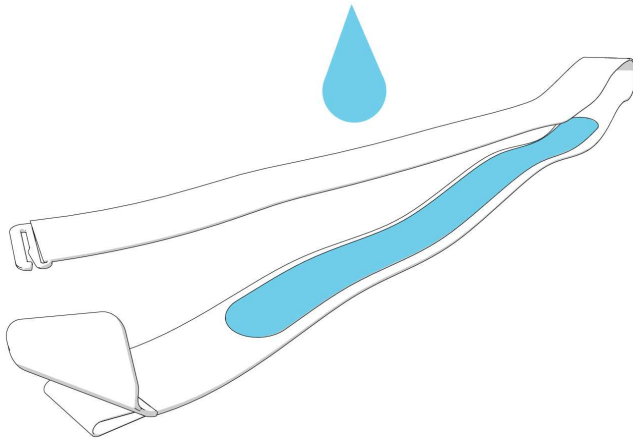
2. **Lähetinyksikkö** lähettää sykesignaalin vastaanotinlaitteeseen.



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

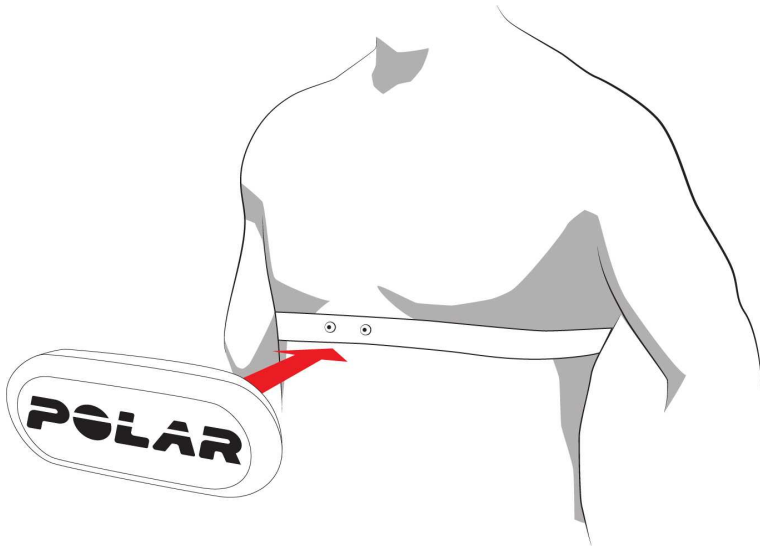
SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.



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

3. Kiinnitä lähetinyksikkö.



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

Katso tarkat pesuohjeet Sykesensorin huoltaminen -kohdasta tai osoitteesta support.polar.com.

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.

i 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+-lähetksen 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 ilmoittaa, jos päivitys on saatavilla, ja opastaa päivittämisessä.

 *Sensori tulee yhdistää uudelleen päivityksen / pariston vaihtamisen jälkeen, jos käytät H9:tä yhdessä Polar A360:n, M400:n, A300:n, M450:n, V650:n, M200:n, M600:n, Vantage M:n, Vantage V:n tai kolmannen osapuolen sovelluksen / laitteen kanssa. [Katso ohjeet](#).*


SYKESENSORIN HUOLTAMINEN

Sykesensori on erittäin tekninen laite, jota on käsiteltävä varoen. Varmista luotettavat mittaustulokset ja sykesensorin mahdollisimman pitkä käyttöikä noudattamalla huolto-ohjeita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun vaatimukset.

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Kiinnitysvyö: Huuhtele kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuonia, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

Kuivaa kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö ja säilytä ne erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. 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.

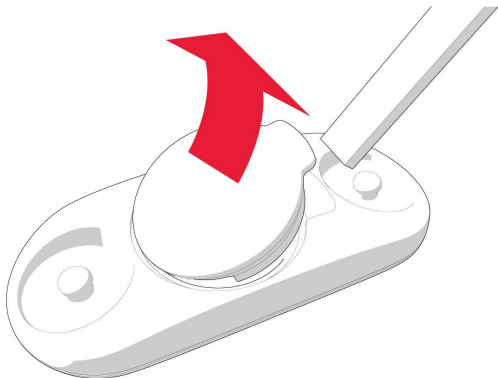
 *Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko kiinnitysvyö konepestävä. Älä koskaan kuivaa kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrummussa!*

PARISTOT

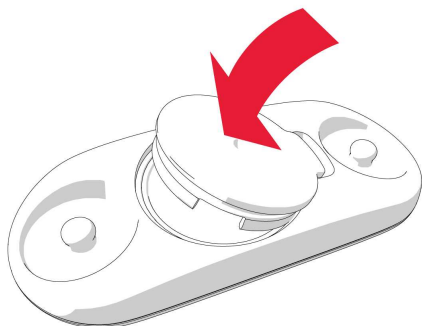
Sykesensorin pariston varaustaso näkyy vastaanotinlaitteessa.


Kaikissa lähetinyksiköissä on käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla seuraavia ohjeita.

1. Avaa paristotilan kansi pieneen, tasapäisen työkalun avulla.




2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



 *Sensori tulee yhdistää uudelleen päivityksen / pariston vaihtamisen jälkeen, jos käytät H9:tä yhdessä Polar A360:n, M400:n, A300:n, M450:n, V650:n, M200:n, M600:n, Vantage M:n, Vantage V:n tai kolmannen osapuolen sovelluksen / laitteen kanssa. [Katso ohjeet](#).*

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen.

Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com.

 *Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä on noudatettava paikallisia jätehuoltomääräyksiä.*

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.