

**POLAR®**

# POLAR H9



**ANVÄNDARHANDBOK**

# INNEHÅLL

Innehåll .....	2
<b>Polar H9 pulssensor .....</b>	<b>3</b>
Polar H9 pulssensor .....	3
Pulssensorns delar .....	3
Använda pulssensorn .....	4
Komma igång .....	5
Länkning .....	5
Länka med Polar Beat .....	5
Länka med en Polar-klocka .....	6
Använda din pulssensor i vatten .....	6
Uppdatering av mjukvara .....	6
Skötsel av din pulssensor .....	6
Batterier .....	7
Tekniska specifikationer .....	8

# POLAR H9 PULSSENSOR

## POLAR H9 PULSSENSOR

Denna användarhandbok innehåller anvisningar för Polar H9 pulssensor.

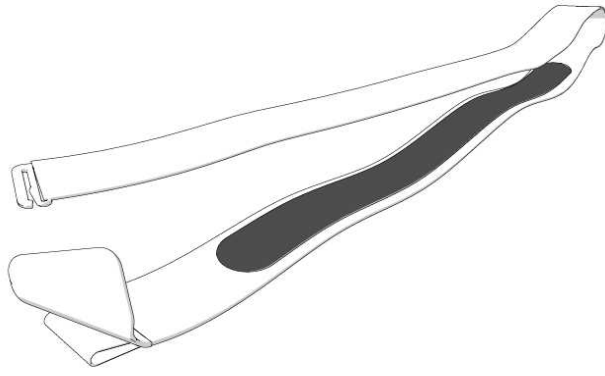
Polar H9 är en högkvalitativ pulssensor för träning i vardagen. Polar Soft Strap medföljer och mäter pulsen exakt. Polar H9 passar perfekt med Polar Beat app samt med många tredjeparts-appar: Du kan enkelt förvandla din telefon till en träningsklocka. Teknologier som Bluetooth, ANT+ och 5 kHz ser dessutom till att det går att ansluta till många olika träningsenheter och gymutrustning. Tack vare pulsmätningen via bröstbältet reagerar Polar H9 omedelbart på vad som händer i din kropp och visar en exakt kaloriförbrukning.

Den senaste versionen av den här användarhandboken och videohandledningarna finns på [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).



## PULSSENSORNS DELAR

1. Elektrodytorna av plast på bältets baksida känner av din puls



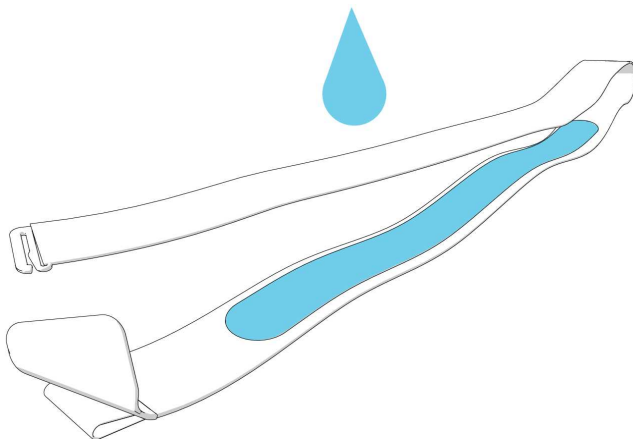
2. **Sändarenheten** skickar pulssignalen till den mottagande enheten.



Polar H9 pulssensor möjliggör träning i grupp utan störningar från andra pulssensorer.

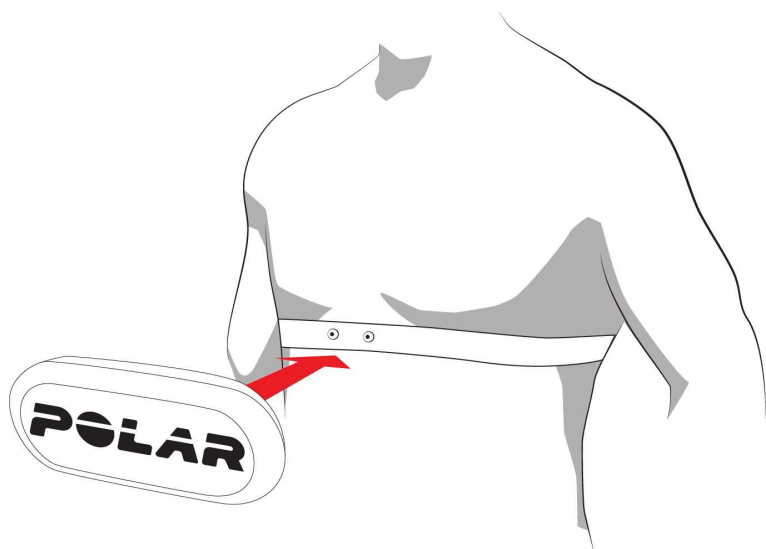
## **ANVÄNDA PULSENSORN**

1. Fukta elektrodytorna på bältet.



2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera bältet så att det sitter åt ordentligt.

### 3. Fäst sändarenheten.



**i** *Lossa sändarenheten från bältet i båda ändar och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Svett och fukt kan hålla elektroderna fuktiga och pulssensorn aktiverad. Detta minskar sändarbatteriets livslängd.*

Se detaljerade tvättinstruktioner i avsnittet Skötsel av din pulssensor eller på [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMMA IGÅNG

Polar H9 pulssensor är kompatibel med Bluetooth® och ANT+™-enheter som stöder pulsmätning. En separat app krävs för att visa pulsdata på den mottagande enheten (till exempel en mobiltelefon). Vi rekommenderar att du använder Polar Beat-appen, men du kan också använda andra appar.

**i** *Observera att H9 skickar din pulssignal samtidigt via Bluetooth och ANT+. Du kan stänga av ANT+-överföringen från Beat-inställningarna under pulssensor.*

Om du har ett Polar Flow-konto synkroniserar Polar Beat automatiskt dina träningsfiler till den. Observera att du måste logga in på ditt Polar Flow-konto när du startar Polar Beat för att synkroniseringen ska fungera.

**När du använder Polar H9 för första gången måste du länka pulssensorn med din mottagande enhet. Mer information om länkning finns i tillverkarens bruksanvisning för mobilappen.**

Polar H9 pulssensor är också kompatibel med Polar träningsdatorer med hjälp av GymLink-tekniken. Mer information finns på [support.polar.com](http://support.polar.com).

För att säkerställa ett tillräckligt överföringsområde från din Polar H9 pulssensor till den mottagande enheten ska du hålla enheten framför dig. Ett bra ställe är i en framficka eller fäst på ett bälte. Bär inte den mottagande enheten på ryggen (till exempel i en bakficka eller ryggsäck).

## LÄNKNING

### LÄNK MED POLAR BEAT

Pulssensorn måste länkas direkt i Polar Beat-appen.

Så här länkar du en pulssensor med Polar Beat:

1. [Använda](#) sensorn.
2. Öppna Polar Beat-appen på din Android- eller iOS-enhet.
3. Gå till appens inställningsavschnitt och hitta pulssensorn. När din sensor har hittats trycker du på LÄNKA.

 Observera att H9 skickar din pulssignal samtidigt via Bluetooth och ANT+. Du kan stänga av ANT+-överföringen från Beat-inställningarna under pulssensor.

## LÄNKA MED EN POLAR-KLOCKA

Du måste bära sensorn när du länkar den.

Se användarhandboken för din Polar-klocka på [support.polar.com](http://support.polar.com) för specifika länkningsanvisningar.

## ANVÄNDA DIN PULSSENSOR I VATTEN


Polar H9 pulssensor är vattenresistent. GymLink-tekniken kan användas i vattenaktiviteter, men trådlös Bluetooth®-teknik fungerar inte i vatten. Observera att havs- och bassängvatten är ledande, vilket gör att pulssensors elektroder kan kortsluta och hindra pulssensorn från att detektera elektriska mätsignaler.

När du använder en baddräkt uppnår du bästa resultat om du bär pulssensorn under baddräkten.

## UPPDATERING AV MJUKVARA

Med Polar H9 pulssensor kan vi uppdatera sensorn för att förbättra den eller tillföra nya funktioner. Du kommer att kunna uppdatera mjukvaran via mobilapparna Polar Beat och Polar Flow.

För att ta emot mjukvaruuppdateringar, måste din H9 pulssensor vara parkopplad med Polar Beat- eller Polar Flow-appen, Android eller iOS. Appen anger om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom den.

 Om du använder H9 med Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V eller en app/enhet från tredje part, måste sensorparkoppling utföras efter en uppdatering/ett batteribyte.

## SKÖTSEL AV DIN PULSSENSOR

Pulssensorn är ett högteknologiskt instrument som ska hanteras försiktigt. Följ skötselinstruktionerna för att säkerställa tillförlitlig mätning och för att maximera pulssensors livslängd. Följande instruktioner kommer att hjälpa dig att uppfylla garantivillkoren.

**Sändarenhet:** Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

**Bälte:** Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på

bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bandet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

**Torka och förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera batteriets livslängd i pulssensorn.** Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

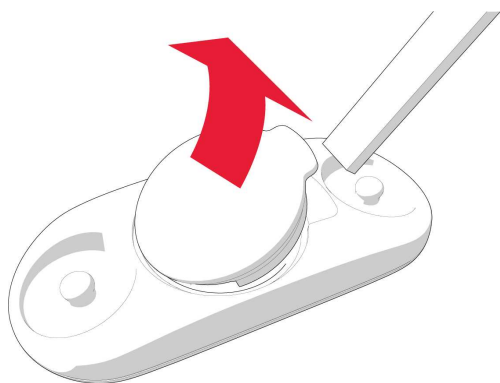
**i** Se etiketten på bältet för att se om det kan tvättas i maskin. Bältet eller sändarenheten får inte torkas i torkskåp/torkrum!

## BATTERIER

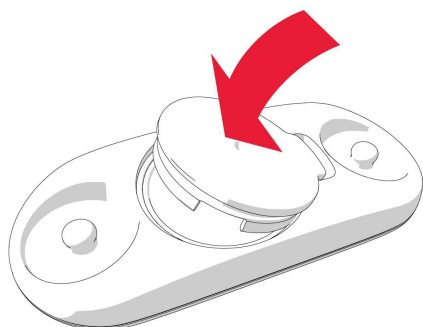
Batterinivån för din pulssensor visas på den mottagande enheten.

Alla sändarenheter har utbytbara batterier. Följ instruktionerna nedan för att byta batteri själv:

1. Öppna batteriluckan med hjälp av ett litet platt verktyg.



2. Ta ut det gamla batteriet ur batteriluckan.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) i locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Justera batteriluckans kant med skåran på sändarenheten och tryck tillbaka batteriluckan på plats. Du ska höra ett klickljud.



**i** Om du använder H9 med Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V eller en app/enhet från tredje part, måste sensorparkoppling utföras efter en uppdatering/ett batteribyte.

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny.

Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringarna/batteriseten även tillgängliga på [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

 Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterier ska kasseras i enlighet med lokala föreskrifter.

## TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batterityp:	CR 2025
Förseglingsring	O-ring 20,0 x 0,90 silikonmaterial
Batteritid:	400 tim
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i sändarenheten:	ABS, ABS + GF, PC, rostfritt stål
Material i bandet:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Polar H9 pulssensor använder följande patenterade tekniker, bland annat:

- OwnCode® kodad överföring

Använder trådlös Bluetooth®- och ANT+™-teknik.