POLAR H9

MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Índice **2**
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 HR **3**
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 3
Piezas del sensor de frecuencia cardíaca 3
Colocación del sensor de frecuencia cardíaca 4
Primeros pasos 5
Vinculación 6
Vincular con Polar Beat 6
Vincular con una unidad de pulsera Polar 6
Utilización del sensor de frecuencia cardíaca en el agua 6
Actualización de firmware 6
Cuidado del sensor de frecuencia cardíaca 6
Baterías y pilas 7
Especificaciones técnicas 8

SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR H9 HR

SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR H9

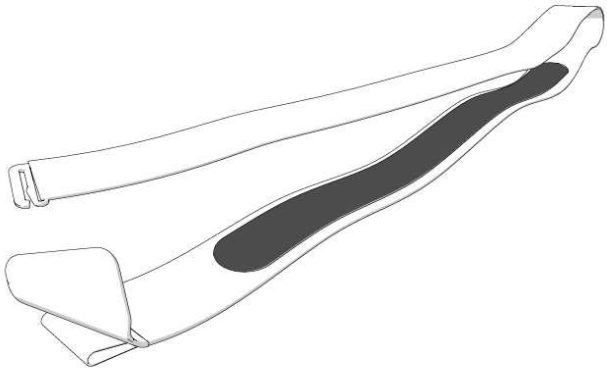
Este manual del usuario contiene instrucciones para el sensor de frecuencia cardíaca Polar H9.

Polar H9 es un sensor de frecuencia cardíaca ideal para tus sesiones deportivas diarias. Incluye suave banda pectoral. Polar H9 registra tu frecuencia cardíaca con precisión y es compatible con Polar Beat y otras aplicaciones de terceros que te permitirán convertir tu teléfono en un pulsómetro de entrenamiento. Además, podrás conectarlo a multitud de dispositivos deportivos y máquinas de gimnasio mediante Bluetooth, ANT+ y 5 kHz. Gracias a la banda pectoral, Polar H9 reacciona a lo que le ocurre a tu cuerpo al instante y te indica cuántas calorías has consumido.

La versión más reciente de este manual del usuario y los tutoriales de vídeo pueden consultarse en support.polar.com/es/h9-heart-rate-sensor.

PIEZAS DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

1. Las **áreas de electrodos** de plástico del reverso del elástico detectan la frecuencia cardíaca

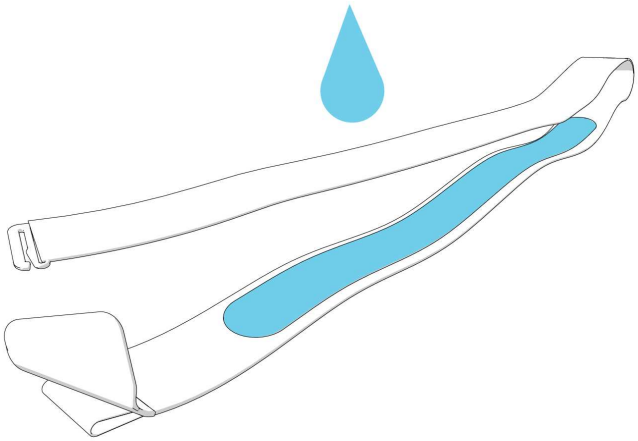


2. El **transmisor** envía la señal de frecuencia cardíaca al dispositivo receptor.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 permite entrenar en grupo sin interferencias con otros sensores.

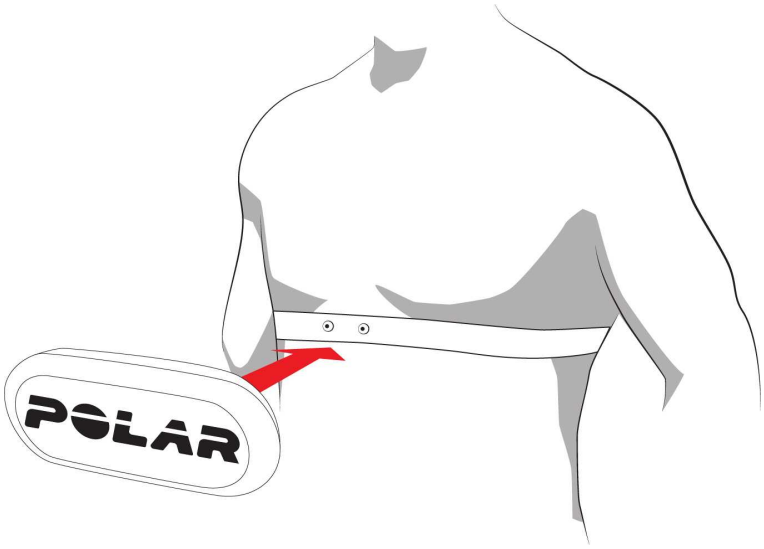
COLOCACIÓN DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.



2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido, pero cómodo.

3. Coloca el transmisor.



Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen los electrodos húmedos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esto reducirá la vida útil del transmisor.

Consulta las instrucciones detalladas de lavado en Cuidado del sensor de frecuencia cardíaca o en support.polar.com.

PRIMEROS PASOS

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 es compatible con dispositivos Bluetooth® y ANT+™ que admitan el servicio de frecuencia cardíaca. Se requiere una aplicación separada para ver los datos de frecuencia cardíaca en el dispositivo de recepción (por ejemplo, un smartphone). Se recomienda utilizar la aplicación Polar Beat pero también es posible utilizar otras aplicaciones.

Recuerda que el H9 transmite tu señal de frecuencia cardíaca de forma simultánea a través de Bluetooth y ANT+. Puedes desactivar la transmisión ANT+ en los ajustes de Beat dentro de Sensor FC.

Si tienes una cuenta de Polar Flow, Polar Beat sincroniza automáticamente tus archivos de entrenamiento con ella. Recuerda que debes iniciar una sesión en tu cuenta Polar Flow al iniciar Polar Beat para que funcione la sincronización.

Al utilizar el Polar H9 por primera vez, tienes que vincular el sensor de frecuencia cardíaca con tu dispositivo de recepción. Para más información acerca de la vinculación, consulta las instrucciones del fabricante de la aplicación móvil.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 es también compatible con las dispositivos de entrenamiento Polar que utilizan la tecnología GymLink. Para obtener más información, ve a support.polar.com.

Para garantizar un rango de transmisión suficiente del sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 al dispositivo de recepción, mantén el dispositivo en frente de ti. Un buen sitio es el bolsillo delantero o llevarlo fijado en una correa. No lleves el dispositivo de recepción en la espalda (por ejemplo, en un bolsillo trasero ni en una mochila).

VINCULACIÓN

VINCULAR CON POLAR BEAT

Es necesario vincular el sensor de frecuencia cardíaca directamente con la app Polar Beat.

Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con Polar Beat:

1. Colócate el sensor.
2. Abre la app Polar Beat en tu dispositivo Android o iOS.
3. Ve a la sección ajustes de la app y busca el sensor de FC. Cuando se detecte tu sensor, toca VINCULAR.

Recuerda que el H9 transmite tu señal de frecuencia cardíaca de forma simultánea a través de Bluetooth y ANT+. Puedes desactivar la transmisión ANT+ en los ajustes de Beat dentro de Sensor FC.

VINCULAR CON UNA UNIDAD DE PULSERA POLAR

Tienes que llevar puesto el sensor durante la vinculación.

Consulta el manual del usuario de tu unidad de pulsera Polar en support.polar.com para ver instrucciones de vinculación específicas.

UTILIZACIÓN DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA EN EL AGUA

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 es resistente al agua. La tecnología GymLink puede utilizarse en actividades acuáticas, pero la tecnología inalámbrica Bluetooth® no funcionará en el agua. Dese cuenta de que el agua de la piscina y el mar es muy conductora y los electrodos pueden provocar un cortocircuito y evitar que el sensor de frecuencia cardíaca detecte las señales eléctricas de medición.

Si utilizas bañador, conseguirás mejor rendimiento si te pones el sensor de frecuencia cardíaca debajo del bañador.

ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

Con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H9, podrás obtener actualizaciones para tu sensor para mejorarlo o incluso incorporar nuevas funcionalidades. Podrás actualizar el firmware a través de Polar Beat o la app móvil Polar Flow.

Para poder recibir las actualizaciones de firmware, es necesario vincular tu sensor de frecuencia cardíaca H9 con Polar Beat o la app Polar Flow, Android o iOS. La app te informará si hay una actualización disponible y te guiará por ella.

La vinculación del sensor es necesaria tras la actualización / sustitución de baterías, si utilizas el H9 con Polar M400, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V o app / dispositivos de otro fabricante. Vea las instrucciones.

CUIDADO DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

El sensor de frecuencia cardíaca es un instrumento de alta tecnología y debe manejarse con cuidado. Sigue las instrucciones de cuidados para garantizar una medición fiable y maximizar la vida útil del sensor de frecuencia cardíaca. Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir las obligaciones de la garantía.

Transmisor: Retira el sensor del elástico después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Elástico: Enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso y tiéndelo para secarlo. Limpia cuidadosamente el elástico con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en el elástico. No sumerjas, planches ni limpies en seco el elástico ni uses lejía para limpiarlo. No estires la cinta ni dobles en exceso las áreas de los electrodos.

Seca y guarda el elástico y el transmisor por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Mantener el HR Sensor en un lugar fresco y seco. No almacenes el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo, una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

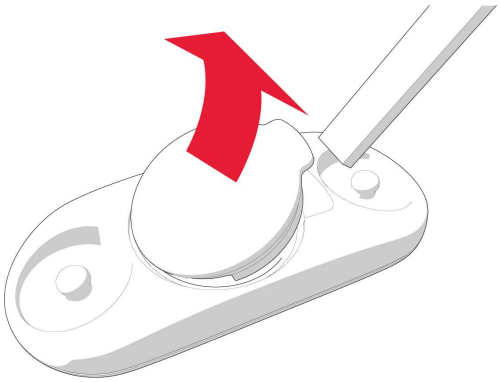
Consulta la etiqueta de tu elástico para ver si se puede lavar a máquina. ¡No metas nunca el elástico ni el sensor en la secadora!

BATERÍAS Y PILAS

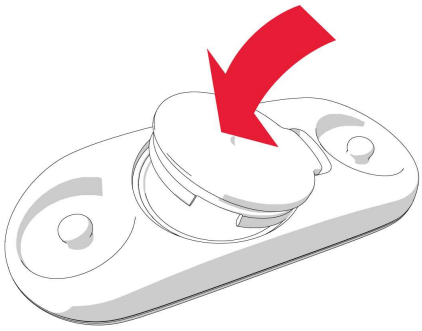
El nivel de batería de tu sensor de frecuencia cardíaca se muestra en el dispositivo de recepción.

Todos los conectores tienen pilas que puede cambiar el usuario. Para cambiar la pila, sigue las instrucciones siguientes:

1. Abre la tapa de batería con alguna herramienta pequeña de cabeza plana.



2. Quita la pila anterior de la tapa de la pila.
3. Inserta la nueva pila (CR2025) en la tapa con el polo negativo (-) hacia fuera.
4. Alinea el borde la tapa de la pila con la ranura del conector y presiona la tapa de pila para colocarla de nuevo en su lugar. Tienes que oír un clic.



La vinculación del sensor es necesaria tras la actualización / sustitución de baterías, si utilizas el H9 con Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V o app / dispositivos de otro fabricante. Vea las instrucciones.

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Puedes comprar juntas de estanquidad en los puntos de servicio técnico autorizados de Polar.

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, ponte en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse cumpliendo la normativa cada país.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Tipo de batería:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica 20,0 x 0,90 material silicona
Vida útil de la batería:	400 h
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del conector:	ABS, ABS + GF, PC, acero inoxidable
Material de la correa:	38 % poliamida, 29 % poliuretano, 20 % elastán, 13 % poliéster

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 aplica las siguientes tecnologías patentadas, entre otras:

- Transmisión codificada OwnCode®

Utiliza tecnología inalámbrica Bluetooth® y ANT+™.