

**POLAR®**

# POLAR H9



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

Obsah .....	2
<b>Snímač tepové frekvence Polar H9 .....</b>	<b>3</b>
Snímač tepové frekvence Polar H9 .....	3
Součásti snímače tepové frekvence .....	3
Nošení snímače tepové frekvence .....	4
Začínáme .....	5
Párování .....	6
Párování s aplikací Polar Beat .....	6
Párování se zápěstní jednotkou Polar .....	6
Používání snímače tepové frekvence ve vodě .....	6
Aktualizace firmwaru .....	6
Péče o snímač tepové frekvence .....	7
Baterie .....	7
Technické specifikace .....	8

# SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H9

## SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H9

Tato uživatelská příručka obsahuje pokyny ke snímači tepové frekvence Polar H9.

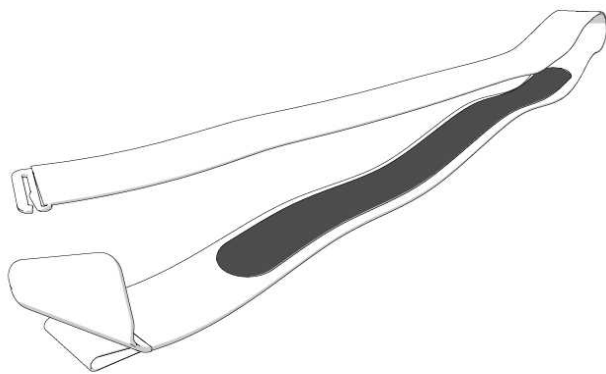
Polar H9 je vysoce kvalitní snímač tepové frekvence určený pro každodenní sport. Je dodáván s popruhem Polar Soft Strap a dokáže přesně měřit vaši tepovou frekvenci. Polar H9 funguje optimálně s aplikací Polar Beat a také mnoha aplikacemi třetích stran: svůj telefon můžete snadno přeměnit ve sporttester. Technologie Bluetooth, ANT+ a přenosu v pásmu 5 kHz dále zajišťují připojení k širokému spektru sportovních zařízení a vybavení posiloven. Díky hrudnímu popruhu reaguje snímač Polar H9 okamžitě na vaše tělo a informuje vás přesně o spálených kaloriích.

Nejnovější verzi této uživatelské příručky a instruktážní videa lze nalézt na adrese [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).



## SOUČÁSTI SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

1. Plastové části s elektrodami na zadní straně pásu snímají tepovou frekvenci



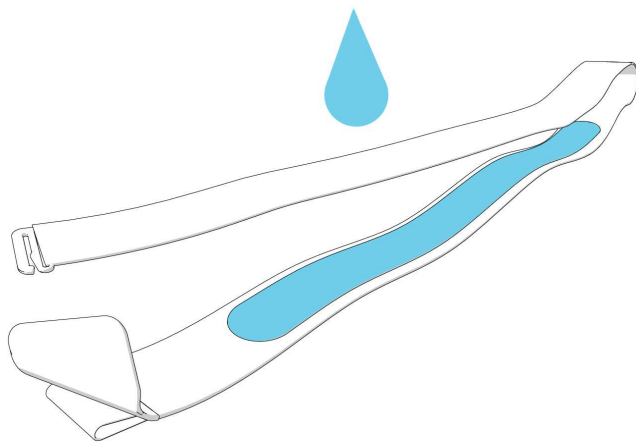
2. **Konektor** odesílá signál tepové frekvence do přijímacího zařízení.



Snímač tepové frekvence Polar H9 lze používat při skupinovém tréninku, aniž by jeho signál rušily snímače tepové frekvence ostatních.

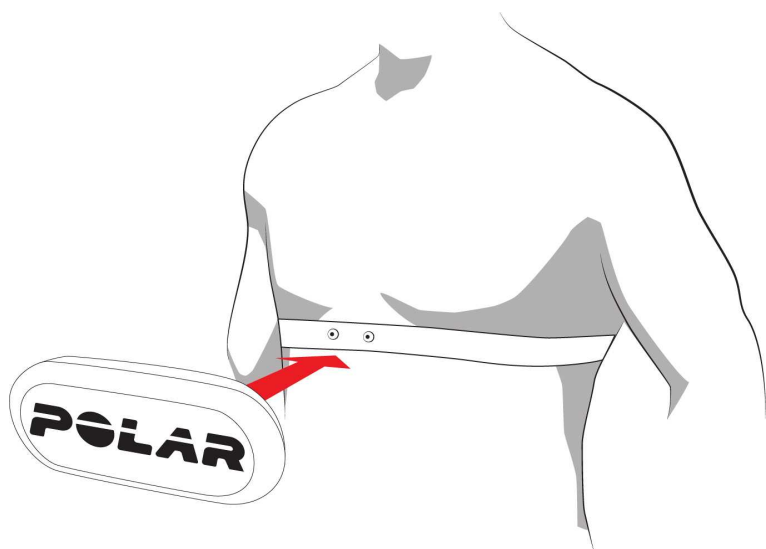
## NOŠENÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás na místě, kde se nacházejí elektrody.



2. Nasadte si pás kolem hrudníku a utáhněte ho tak, aby přiléhal těsně k tělu.

### 3. Připojte konektor.



**i** Po každém použití odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Elektrody mohou být mokré od potu a vlhkosti, a snímač tepové frekvence tak zůstane aktivovaný. To snižuje životnost baterie vysílače.

Přečtěte si podrobné pokyny v kapitole Péče o snímač tepové frekvence nebo na adrese [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ZAČÍNÁME

Snímač tepové frekvence Polar H9 je kompatibilní se zařízeními vybavenými Bluetooth® a ANT+™, která podporují službu tepové frekvence. K zobrazování dat týkajících se srdeční frekvence na přijímajícím zařízení (například smartphonu) je nutná samostatná aplikace. Doporučuje se používat aplikaci Polar Beat, ale lze použít i jiné aplikace.

**i** Pamatujte, že snímač H9 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Přenos přes ANT+ můžete vypnout v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF.

Pokud máte účet Polar Flow, aplikace Polar Beat s ním automaticky synchronizuje vaše tréninkové soubory. Pamatujte, že aby synchronizace fungovala, před spuštěním aplikace Polar Beat se musíte přihlásit ke svému účtu Polar Flow.

**Při prvním použití snímače Polar H9 musíte spárovat svůj snímač tepové frekvence s přijímajícím zařízením. Více informací o párování najdete v pokynech od výrobce mobilní aplikace.**

Snímač tepové frekvence Polar H9 je kompatibilní také s tréninkovými počítači Polar, které využívají technologii GymLink. Více informací najdete na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

Držte přijímající zařízení před sebou, abyste zajistili dostatečné pásmo pro přenos signálu ze snímače tepové frekvence Polar H9 do zařízení. Vhodným řešením je vložení do přední kapsy nebo připevnění k opasku. Nenoste přijímající zařízení na zadní straně těla (například v zadní kapse nebo v batohu).


# PÁROVÁNÍ

## PÁROVÁNÍ S APLIKACÍ POLAR BEAT

Snímač tepové frekvence je třeba spárovat přímo v aplikaci Polar Beat.

Spárování snímače tepové frekvence s aplikací Polar Beat:

1. **Připněte si** snímač.
2. Otevřete aplikaci Polar Beat v zařízení se systémem Android nebo iOS.
3. V aplikaci přejděte do části nastavení a najděte položku Snímač TF. Až bude nalezen snímač, klepněte na PÁROVAT.

 *Pamatujte, že snímač H9 vysílá signál vaší tepové frekvence současně přes Bluetooth a ANT+. Přenos přes ANT+ můžete vypnout v nastavení aplikace Beat pod položkou Snímač TF.*

## PÁROVÁNÍ SE ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKOU POLAR

Při párování je nutné, abyste měli připnutý snímač.

Konkrétní pokyny pro párování najdete v uživatelské příručce k vaší zápěstní jednotce Polar na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POUŽÍVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE VE VODĚ


Snímač tepové frekvence Polar H9 je voděodolný. Technologii GymLink lze používat při vodních sportech, ale bezdrátová technologie Bluetooth® ve vodě nefunguje. Pamatujte, že mořská voda a voda v bazénu má vysokou vodivost, a může tak zkratovat elektrody, což snímači tepové frekvence zabrání v detekci signálů elektrického měření.

Nejlepší je mít snímač připnutý pod plavkami nebo kombinézou.

## AKTUALIZACE FIRMWARU

Pro snímač tepové frekvence Polar H9 budeme vydávat aktualizace obsahující různá vylepšení a případně i nové funkce. Firmware můžete aktualizovat prostřednictvím mobilní aplikace Polar Beat nebo Polar Flow.

Chcete-li dostávat aktualizace firmwaru, musíte snímač tepové frekvence H9 spárovat s aplikací Polar Beat nebo Polar Flow pro systém Android nebo iOS. Aplikace vám dá vědět, když bude k dispozici aktualizace, a provede vás její instalací.

 *Po provedení aktualizace / výměny baterie je potřeba spárovat snímač, pokud používáte H9 se zařízením Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V nebo jinou aplikací/zařízením.*


## PÉČE O SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Snímač tepové frekvence je moderní přístroj, se kterým byste měli zacházet opatrně. Dodržujte pokyny k péči, abyste zajistili spolehlivé měření a co nejdější životnost snímače. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky.

**Konektor:** Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál (jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

**Hrudní pás:** Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

**Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž maximálně prodloužíte životnost baterie snímače tepové frekvence.** Uchovávejte snímač tepové frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neopouštějte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač tepové frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.

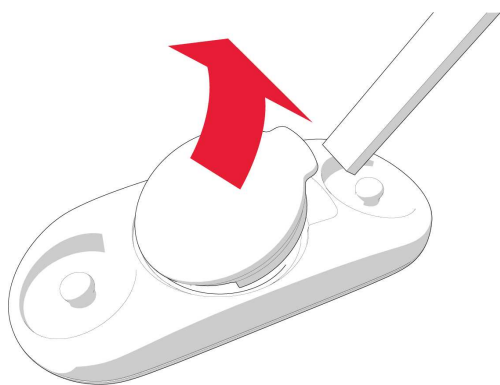
 *Zkontrolujte štítek na pásu, abyste zjistili, zda se smí prát v pračce. Pás ani konektor nikdy nesušte v sušičce!*

## BATERIE

Úroveň nabití snímače tepové frekvence se zobrazuje na přijímacím zařízení.

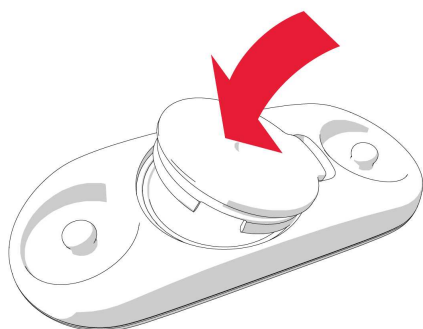
Všechny konektory mají vyměnitelné baterie. Budete-li si baterii vyměňovat sami, dodržujte následující pokyny.

1. Vyjměte kryt baterie pomocí nástroje s plochou hlavou.



2. Z krytu vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii (CR2025) do krytu tak, aby záporný pól (-) směřoval ven.

4. Vyrovnajte výstupek na krytu baterie s drážkou na konektoru a vmáčkněte kryt baterie zpět na místo. Mělo by se ozvat cvaknutí.



**i** Po provedení aktualizace / výměny baterie je potřeba spárovat snímač, pokud používáte H9 se zařízením Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V nebo jinou aplikací/zařízením.

Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek a v případě poškození ho vyměňte.

Soupravy těsnicích kroužků a baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polaru k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetových stránkách [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

**i** Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat v souladu s místními předpisy.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90, materiál: silikon
Životnost baterie:	400 h
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru:	ABS, ABS + GF, PC, nerezová ocel
Materiál popruhu:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Snímač tepové frekvence Polar H9 využívá mimo jiné následující patentované technologie:

- Šifrovaný přenos OwnCode®

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth® a ANT+™.