

Polar H9 Polar H10

Guia Como Começar



POLAR GymLink



Bluetooth

Model:
H9: 1W
H10: 1W

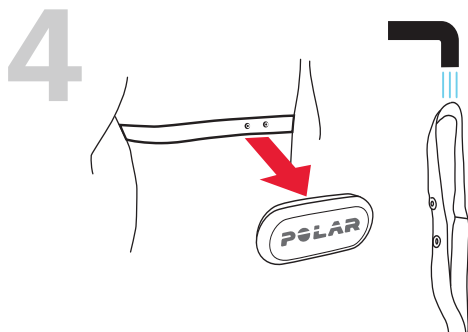
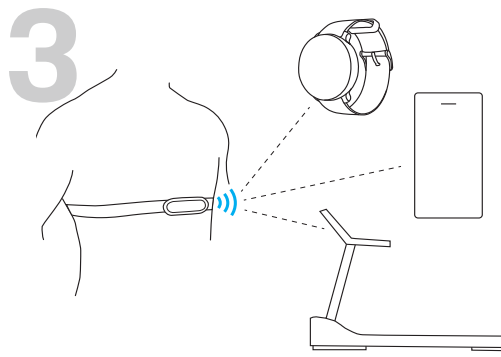
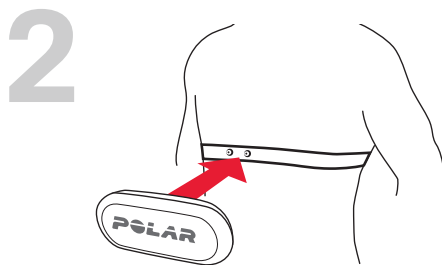
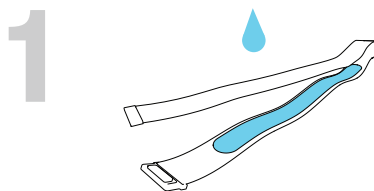


support.polar.com



Manufactured by
Polar Electro Oy

03/2024



PORTUGUÊS

Parear e usar

1. Umedeça a área de eletrodos da cinta peitoral.
2. Aperte a cinta em volta do peito, ajuste-a para que fique bem rente e prenda o conector.
3. Pareie o sensor com o aplicativo Polar Flow:
 - » Baixe o Polar Flow da App Store ou do Google Play.
 - » Entre em sua conta Polar ou crie uma nova conta.
 - » Vá para o menu **Iniciar** no aplicativo. Na guia **Treino**, toque no ícone do menu, localize seu sensor e toque em **Parear**.Você receberá as atualizações de firmware mais recentes do seu sensor por meio do aplicativo Polar Flow.
Se você usa o sensor com um relógio Polar ou outro dispositivo ou aplicativo, faça o pareamento com eles também.
4. Após o treino, desconecte o conector para poupar a bateria e enxágue a cinta peitoral em água corrente. Lave a cinta peitoral frequentemente a 40°C/104°F para mantê-la limpa.

O H10 pode armazenar dados de frequência cardíaca de uma sessão de treino isolada. Inicie a sessão no aplicativo Polar Beat. Após o treino, o aplicativo baixa os dados da memória do sensor.

Conectividade

Por padrão, o H10/H9 envia o sinal de frequência cardíaca via Bluetooth, ANT+ e GymLink. Para poupar a bateria do sensor, desative as conexões desnecessárias nas configurações do sensor no aplicativo Polar Flow ou Beat.

O H10 pode ser usado com dois dispositivos Bluetooth ao mesmo tempo, por exemplo, com um relógio Polar e equipamento de academia. Ative a configuração de **2 dispositivos Bluetooth** por meio do aplicativo Polar Flow ou Beat.

Cuidado


Cinta peitoral: Enxágue em água corrente após cada uso. Lave frequentemente na máquina de lavar a 40°C/104°F. Não deixe de molho, não coloque na secadora, não passe a ferro, não lave a seco ou use alvejante. Pendure para secar. Não estique demais nem dobre a cinta peitoral bruscamente. Lembre-se de que a cinta peitoral se desgasta como qualquer outra peça de roupa que você usa e lava regularmente.

Conector: Para preservar a bateria e evitar a oxidação instantânea, retire o conector da cinta peitoral após cada uso e seque-o com uma toalha macia.

Mantenha o sensor de frequência cardíaca em local fresco e seco. Não o exponha à luz solar direta por períodos prolongados. Não limpe com álcool ou desinfetante.

Precisa de ajuda?

Visite support.polar.com/br para acessar manuais do usuário mais detalhados, vídeos de suporte e orientações para solução de problemas. Fale conosco por chat ou e-mail.

 Por razões de segurança, use a bateria correta (CR2025). Mantenha as baterias novas e usadas fora do alcance de crianças.

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 a 2,480 GHz e potência máxima de 6,9 mW.

App Store é uma marca de serviço da Apple Inc. Google Play é uma marca comercial da Google Inc.