

Polar H9 Polar H10

Guía de primeros pasos

POLAR

POLAR GymLink



Bluetooth

Model:
H9: 1W
H10: 1W

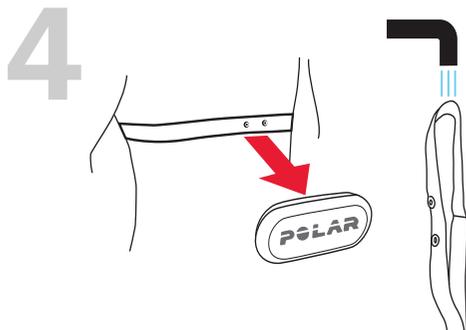
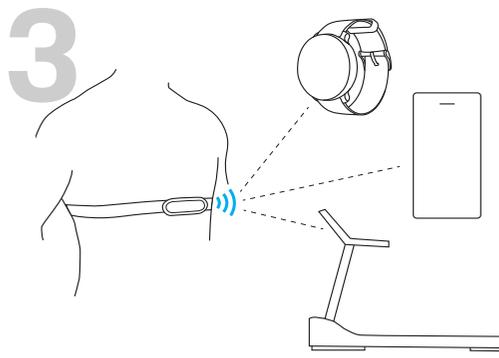
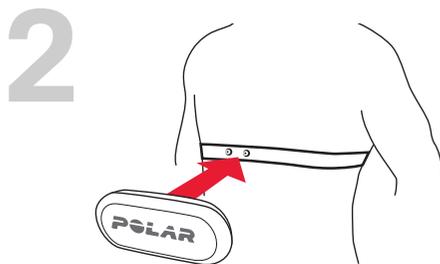
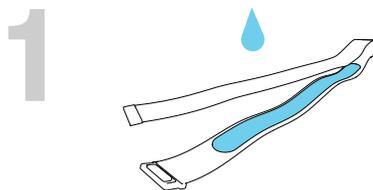


support.polar.com



Manufactured by
Polar Electro Oy

03/2024



ESPAÑOL

Vinculación y uso

1. Humedece el área de electrodos del elástico.
2. Colócate el elástico alrededor del pecho, ajústalo para que te quede bien ceñido y coloca el conector.
3. Vincula el sensor con la app Polar Flow:
 - » Descarga Polar Flow desde App Store o Google Play.
 - » Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva.
 - » Ve al menú **Inicio** de la app. En la pestaña **Entrenamiento**, pulsa el icono de menú, localiza tu sensor y pulsa **Vincular**.Obtendrás las últimas actualizaciones del firmware del sensor a través de la app Polar Flow.
Si utilizas el sensor con un reloj Polar u otro dispositivo o aplicación, también debes vincularlos.
4. Después del entrenamiento, desconecta el conector para prolongar la vida útil de la pila y enjuaga el elástico bajo el grifo. Lava el elástico a menudo a 40 °C/104 °F para mantenerlo limpio.

El H10 puede almacenar los datos de frecuencia cardíaca de una sesión de entrenamiento independiente. Inicia la sesión en la app Polar Beat. Tras el entrenamiento, la aplicación descarga los datos de la memoria del sensor.

Conectividad

De forma predeterminada, el H10/H9 envía la señal de frecuencia cardíaca a través de Bluetooth, ANT+ y GymLink. Para ahorrar la vida útil de la pila del sensor, desactiva las conexiones que no necesites desde los ajustes del sensor en la app Polar Flow o Beat.

El H10 puede utilizarse con dos dispositivos Bluetooth al mismo tiempo, por ejemplo, con un reloj Polar y un aparato de gimnasia. Activa el ajuste de **2 dispositivos Bluetooth** a través de la app Polar Flow o Beat.

Cuidados

Elástico: enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso. Lávalo a menudo en la lavadora a 40 °C/104 °F. No lo pongas en remojo, no lo seques en la secadora, no lo planches, no lo limpies en seco ni utilices lejía. Sécalo al aire libre. No estires en exceso ni dobles demasiado el elástico. Recuerda que el elástico se desgasta como cualquier otra prenda que uses y laves con regularidad.

Conector: a fin de preservar la vida útil de la pila y evitar la oxidación de los clips, separa el conector del elástico después de cada uso y sécalo con una toalla suave.

Mantén el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. No lo expongas a la luz solar directa durante periodos prolongados. No lo limpies con alcohol o desinfectante.

¿Necesitas ayuda?

Visita support.polar.com/es para consultar manuales del usuario más detallados, videos de ayuda y consejos para solucionar problemas. Ponte en contacto con nosotros a través del chat o por correo electrónico.

Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta (CR2025). Mantén las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños.

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM de 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 6,9 mW.

App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc.