

**POLAR**<sup>®</sup>

# POLAR H9



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# Inhoud

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar H9 hartslagsensor</b> .....	<b>3</b>
Polar H9 hartslagsensor .....	3
Onderdelen hartslagsensor .....	3
De hartslagsensor dragen .....	4
Aan de slag .....	5
Koppelen .....	6
Koppelen met Polar Beat .....	6
Koppelen met een Polar polsunit .....	6
Je hartslagsensor gebruiken in het water .....	6
Firmware-update .....	6
Onderhoud van je hartslagsensor .....	6
Zender .....	7
Na elk gebruik .....	7
Wanneer nodig .....	7
Borstband .....	7
Na elk gebruik .....	7
Na elke vijf trainingen of minstens één keer per week .....	7
Andere dingen om rekening mee te houden .....	8
Bewaren .....	8
Batterijen .....	8
Technische specificaties .....	10

# Polar H9 hartslagsensor

## Polar H9 hartslagsensor

Deze gebruiksaanwijzing bevat instructies voor je Polar H9 hartslagsensor.

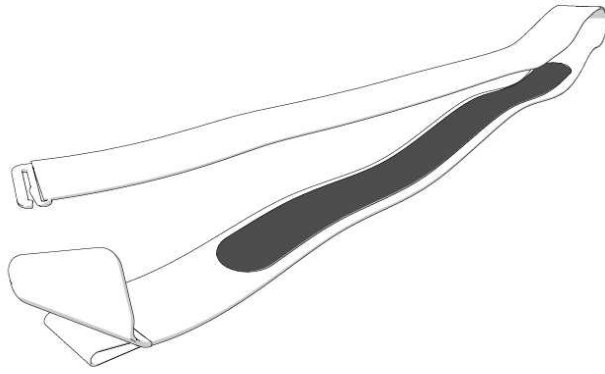
Polar H9 is een hartslagsensor van hoge kwaliteit voor dagelijkse sportbeoefening. De sensor wordt geleverd met de Polar Soft strap en meet je hartslag nauwkeurig. Polar H9 werkt ideaal in combinatie met de Polar Beat app en vele apps van derden: je verandert je smartphone gemakkelijk in een fitness tracker. Bovendien zorgen de Bluetooth, ANT+ en 5 kHz technologieën dat je de sensor kunt koppelen met tal van sport- en fitnessapparaten. Dankzij de meting via de borstband reageert Polar H9 onmiddellijk op wat er in je lichaam gebeurt en geeft je een nauwkeurige calorieverbranding.

Op [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) vind je de nieuwste versie van deze gebruiksaanwijzing en bijbehorende videotutorials.



## Onderdelen hartslagsensor

1. De kunststof **elektroden** aan de onderzijde van de band detecteren de hartslag



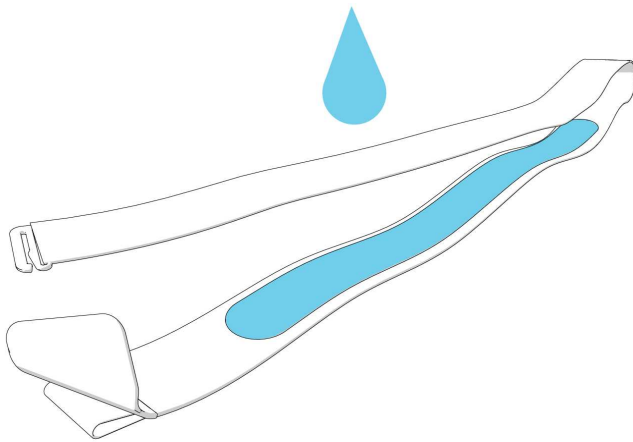
2. De **zender** stuurt het hartslagsignaal naar het ontvangende apparaat.



Met de Polar H9 hartslagsensor kun je trainen in een groep zonder interferentie van andere hartslagsensoren.

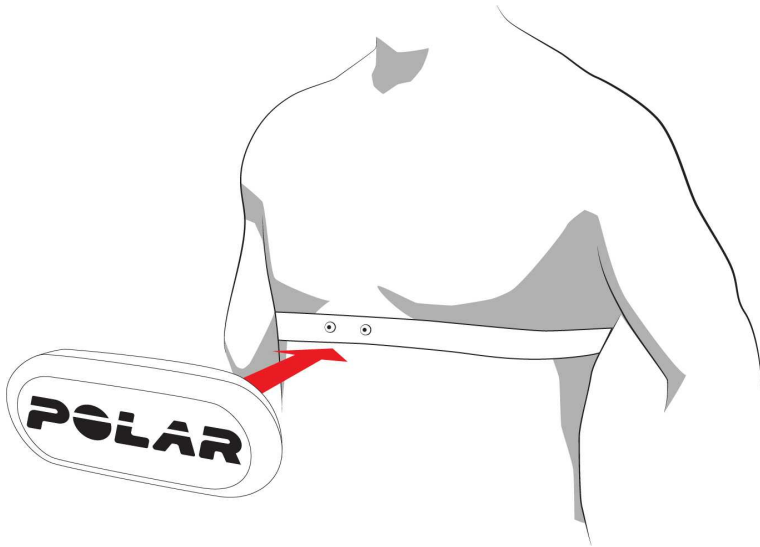
## De hartslagsensor dragen

1. Bevochtig de elektroden op de achterzijde van de band.



2. Maak de band vast om je borst en zorg ervoor dat de band strak genoeg zit.

### 3. Bevestig de zender.



Maak de zender na elk gebruik los van de band en spoel hem af onder stromend water. De elektroden kunnen nat worden door zweet en vocht, waardoor de hartslagsensor geactiveerd blijft. Hierdoor raakt de batterij van de zender sneller leeg.

Zie [Onderhoud van je hartslagsensor](#) voor meer informatie

## Aan de slag

De Polar H9 hartslagsensor is compatibel met Bluetooth®- en ANT+™-apparaten die hartslagmeting ondersteunen. Je hebt een aparte toepassing nodig om de hartslaggegevens op het ontvangende apparaat (zoals een smartphone) te kunnen bekijken. Je wordt aangeraden de Polar Beat app te gebruiken, maar je kunt ook een andere toepassing gebruiken.

De H9 verzendt je hartslagsignaal zowel via Bluetooth als ANT+. Je kunt ANT+ uitschakelen via de instellingen van de Beat app, onder Hartslagsensor.

Als je een Polar Flow account hebt, synchroniseert Polar Beat je trainingsbestanden automatisch naar je account. Bij het starten van Polar Beat moet je je aanmelden bij je Polar Flow account om de gegevens te kunnen synchroniseren.

**Bij je eerste gebruik van de Polar H9 moet je de hartslagsensor koppelen met het ontvangende apparaat. Raadpleeg de instructies van de fabrikant van de mobiele applicatie voor meer informatie over het koppelen.**

De Polar H9 hartslagsensor is ook compatibel met Polar trainingsapparaten met GymLink-technologie. Ga voor meer informatie naar [support.polar.com](http://support.polar.com).

Houd het ontvangende apparaat aan de voorzijde van je lichaam om te zorgen dat je Polar H9 hartslagsensor er gegevens naartoe kan verzenden. Steek het apparaat bijvoorbeeld in een borstzakje of bevestig het aan je riem. Draag het apparaat niet op je rug (bijvoorbeeld in een achterzak of rugzak).

# Koppelen

## Koppelen met Polar Beat

De hartslagsensor moet rechtstreeks in de Polar Beat app worden gekoppeld.

Een hartslagsensor koppelen met Polar Beat:

1. [Doe de sensor om.](#)
2. Open de Polar Beat app op je Android- of iOS-apparaat.
3. Ga naar de instellingen van de app en zoek de hartslagsensor. Wacht tot de sensor is gevonden en tik dan op KOPPELEN.

De H9 verzendt je hartslagsignaal zowel via Bluetooth als ANT+. Je kunt ANT+ uitschakelen via de instellingen van de Beat app, onder Hartslagsensor.

## Koppelen met een Polar polsunit

Doe de sensor om voordat je het koppelen start.

Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van de Polar polsunit op [support.polar.com](http://support.polar.com) voor specifieke koppelinstructies.

## Je hartslagsensor gebruiken in het water

De Polar H9 hartslagsensor is waterbestendig. De GymLink-technologie kan worden gebruikt in wateractiviteiten, maar draadloze Bluetooth®-technologie werkt niet in het water. Houd er rekening mee dat zeewater en zwembadwater sterk geleidend zijn, en dat elektrodes kunnen kortsluiten, waardoor elektrische meetsignalen niet meer worden gedetecteerd door de hartslagsensor.

Draag je hartslagsensor onder je zwemkleding voor de beste resultaten.

## Firmware-update

Voor de Polar H9 hartslagsensor kunnen we updates voor je sensor uitbrengen om deze te verbeteren of zelfs nieuwe functies toe te voegen. Je kunt de firmware bijwerken via Polar Beat of de Polar Flow mobiele app.

Om firmware-updates te kunnen ontvangen, moet je H9 hartslagsensor zijn gekoppeld met Polar Beat of de Polar Flow app (Android of iOS). De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan.

Als je firmwareversie voor de H9 ouder is dan 1.2.1, moet je na een reset, update of vervanging van de batterij de sensor koppelen met een Polar-apparaat of -app of apparaat of app van derden. [Raadpleeg de instructies.](#)

## Onderhoud van je hartslagsensor

Volg de onderhoudsinstructies voor betrouwbare hartslagmetingen en een langere levensduur van het textiel van de borstband, dat na verloop van tijd slijt zoals elk ander kledingstuk. Door zowel de sensor als de borstband schoon te

houden blijft het apparaat optimaal functioneren en comfortabel om te dragen. Vergeet ook niet om de hartslagsensor goed op te bergen. De volgende instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen.

## Zender



### Na elk gebruik

Oxidatie van drukknoppen en leeglopen van de batterij voorkomen:

- **maak de zender los van beide drukknoppen op de borstband**
- spoel de zender onder stromend water en droog hem af met een zachte handdoek.

### Wanneer nodig

- Reinig de zender met een oplossing van water en milde zeep. Gebruik nooit alcohol, desinfectiemiddelen of schuurmiddelen (zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen).
- Stop de zender nooit in een wasmachine of droger.

## Borstband



### Na elk gebruik

- **Spoel de borstband af met stromend water.**
- Hang hem op om te drogen, maar vermijd direct zonlicht.

### Na elke vijf trainingen of minstens één keer per week

- **Was de borstband in een wasmachine op 40 °C/104 °F.** Bij lagere temperaturen worden geen onzuiverheden uit het elektrodemateriaal verwijderd, en hogere temperaturen kunnen de borstband beschadigen. Gebruik geen bleekmiddel of wasverzachter.
- Week, strijk, stoom of bleek de borstband niet. Kijk op het label op de borstband voor gedetailleerde wasinstructies.
- Het gebruik van een waszak wordt aanbevolen.
- Doe de borstband niet in een droger en gebruik geen droogprogramma van een wasmachine.
- Vergeet niet om de zender van de borstband los te maken voordat je hem wast.

- We raden sterk aan dat je hem in de machine wast. Je kunt de borstband echter ook met de hand wassen in lauw water (40 °C/104 °F) met een mild afwasmiddel. Spoel de borstband na het wassen goed af en hang hem te drogen, maar vermijd direct zonlicht. Gebruik geen hydraterende zeep of andere zeep met huidverzachters, aangezien dit restanten op de borstband kan achterlaten. Gebruik nooit alcohol, desinfectiemiddelen of schuurmiddelen (zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

## Andere dingen om rekening mee te houden

- Rek de borstband niet uit en buig de delen met de elektroden niet sterk om, aangezien dit de borstband kan beschadigen.
- Na elk gebruik in zeewater of in een zwembad met een hoog chloorgehalte moet de borstband worden gewassen.

Vuil tast de elasticiteit en de werking van de borstband aan. Was de borstband vaak om de functionaliteit te behouden en de levensduur te maximaliseren. Desgewenst kan de borstband dagelijks worden gewassen.

Houd er rekening mee dat de borstband niet eeuwig meegaat; hij slijt net als elk ander kledingstuk dat je regelmatig draagt en wast. Zelfs als de borstband in goede staat lijkt te zijn, kunnen de elektroden binnenin versleten zijn, waardoor de metingen onbetrouwbaar worden. Als je borstband versleten raakt, zijn er vervangende borstbanden verkrijgbaar als accessoires.

## Bewaren

- **Droog en bewaar de borstband van de hartslagsensor en de zender afzonderlijk van elkaar** om de batterijlevensduur van de hartslagsensor te maximaliseren.
- Was de borstband en de zender voor langdurige opslag.
- Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats.
- Bewaar een natte hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, om oxidatie van de drukknoppen te voorkomen.
- Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

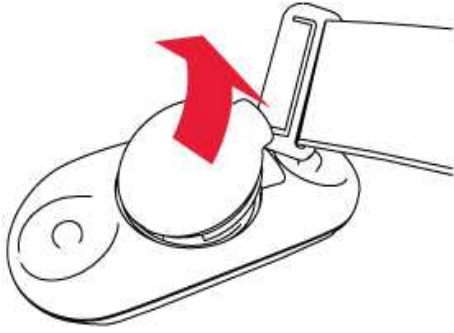
## Batterijen

Het batterijniveau van je hartslagsensor wordt weergegeven op het ontvangende apparaat.

Alle zenders bevatten batterijen die de gebruiker kan vervangen. Volg de onderstaande instructies om de batterij zelf te vervangen.

1. Maak het batterijklepje open met behulp van de clip op de borstband.



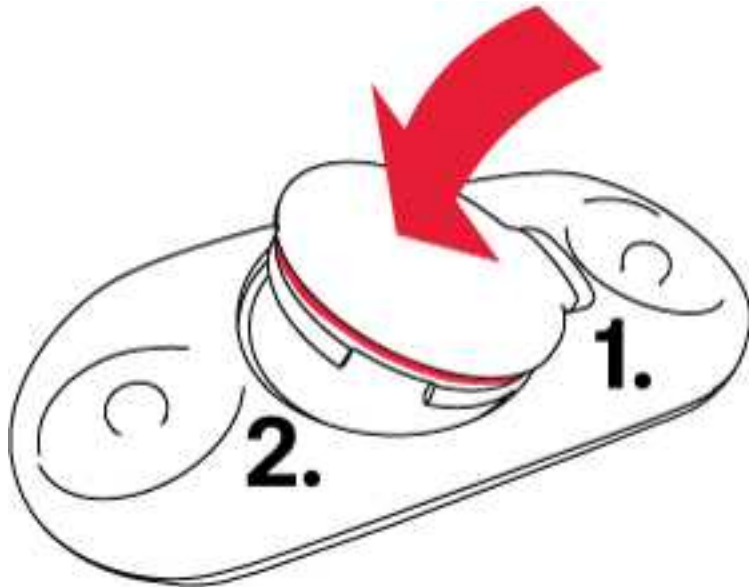


2. Verwijder de oude batterij uit het batterijklepje.
3. Plaats de nieuwe batterij **CR2025** in het klepje met de **positieve (+) kant naar beneden**.



4. Controleer of de rode dichtingsring op zijn plaats zit en schoon en intact is. Als de dichtingsring beschadigd is, vervang deze dan door een nieuwe\*.
5. Plaats het batterijklepje terug. Lijn eerst het lipje op het batterijdeksel uit met de inkeping op de zender, houd het lipje op zijn plaats met je vinger en druk vervolgens de andere kant van het batterijdeksel terug op zijn plaats. Je moet een klikgeluid horen. Zorg ervoor dat het batterijklepje goed gesloten is, zodat de dichtingsring op zijn plaats

zit en de sensor waterdicht blijft.



Als je firmwareversie voor de H9 ouder is dan 1.2.1, moet je na het vervangen van de batterij de sensor koppelen met een Polar-apparaat of -app of apparaat of app van derden. [Raadpleeg de instructies.](#)

\* Je koopt vervangende dichtingsringen bij Polar Service Centers.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Neem bij inslikken onmiddellijk contact op met een arts. Gooi de batterijen weg volgens de plaatselijke voorschriften.

## Technische specificaties

Batterijtype:	CR 2025
Dichtingsring van batterij:	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen
Gebruiksduur batterij:	400 u
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender:	ABS, ABS + GF, PC, roestvrij staal
Materiaal band:	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

De Polar H9 hartslagsensor maakt onder andere gebruik van de volgende gepatenteerde technologieën:

- OwnCode® gecodeerde transmissie

Maakt gebruik van Bluetooth® en ANT+™.