



POLAR H10



目錄

目錄	2
Polar H10 心率傳感器	3
Polar H10 心率傳感器	3
心率傳感器部件	3
佩戴心率傳感器	3
開始使用	4
和 Polar Beat 配對	4
傳感器內存	4
在水中使用您的心率傳感器	5
固件更新	5
保養您的心率傳感器	5
電池	5
技術規格	6

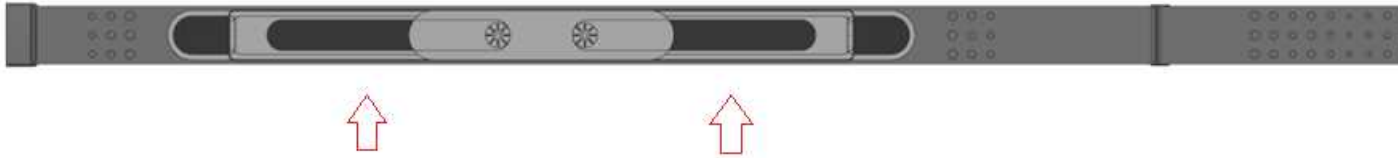
POLAR H10 心率傳感器

POLAR H10 心率傳感器

此使用者手冊包含 Polar H10 心率傳感器的說明。欲瀏覽教學影片和本使用手冊的最新版本，請造訪 http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor。

心率傳感器部件

1. 胸帶背面的塑料電極區檢測心率



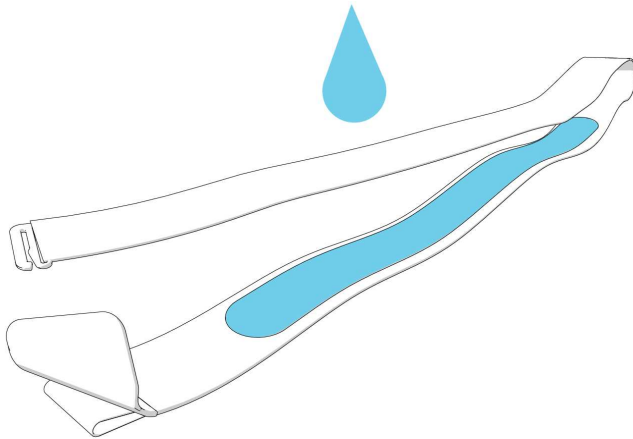
2. 連接器將心率信號發送至接收設備。



Polar H10 心率傳感器支持小組訓練，不受其他心率傳感器干擾。

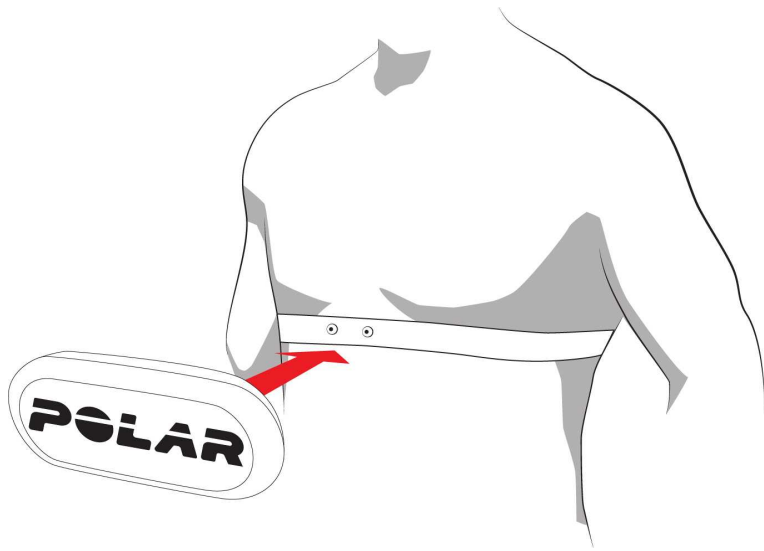
佩戴心率傳感器

1. 將胸帶上的電極區弄濕。



2. 將胸帶束緊在胸部並調整胸帶至舒適位置。

3. 連接傳感器。



i 每次使用後，將傳感器從胸帶拆下並用自來水沖洗胸帶。汗水和濕氣會弄濕電極並使心率傳感器持續處於啟動狀態。這會減少傳感器的電池壽命。

檢視 [Caring for Your Heart Rate Sensor](#)(保養您的心率傳感器) 章節或 support.polar.com 瞭解清洗的詳細說明。

開始使用

Polar H10 心率傳感器與支持心率服務的 Bluetooth® 智能連接設備兼容。需要另一個應用程式以檢視接收設備上的心率數據(比如，智能手機)。推薦使用 Polar Beat 應用程式，但也可以使用其他應用程式。如果您擁有 Polar Flow 賬戶，Polar Beat 會自動同步您的訓練文件。請注意，當開啟 Polar Beat 進行同步工作時，您必須登錄您的 Polar Flow 賬戶。

首次使用 Polar H10 時，您需要配對心率傳感器和您的接收設備。欲了解更多配對信息，請參見移動應用程式生產商的說明。

Polar H10 心率傳感器也和使用 GymLink 技術的 Polar 訓練電腦兼容。欲了解更多信息，請訪問 support.polar.com。

將設備放在您面前，以確保您的 Polar H10 心率傳感器和接收設備保持足夠的傳輸範圍。比較好的位置是前部口袋或固定在皮帶上。不要在您的背部佩戴接收設備(比如，背部口袋或背包)。

和 POLAR BEAT 配對

心率傳感器需要在 Polar Beat 應用程式中進行直接配對。

將心率傳感器與 Polar Beat 配對：

1. 佩戴傳感器。
2. 在 Android 或 iOS 設備中打開 Polar Beat 應用程式。
3. 進入應用程式的設置區域，找到心率傳感器。找到您的傳感器，輕觸 PAIR (配對)。

傳感器內存

H10 的內存只能存儲一節訓練的心率數據。您在 Polar Beat 移動應用程式上開始訓練，訓練結束後，它會從傳感器傳輸數據。特別是運動中您無法隨身攜帶手機或手腕裝置，使用起來很方便。

使用方法：

1. **佩戴**您的傳感器。
2. 在已經與您的傳感器**配對**的行動裝置上打開 Polar Beat 應用程式。
3. 選擇您的運動資料，**將心率保存到傳感器**並輕觸**Start(開始)**
4. 訓練結束後，您可以輕觸顯示屏上的停止按鍵或從胸帶上取下連接器以停止記錄。

當您回到您行動裝置的藍牙範圍中，Beat 會自動從傳感器上下載您完成的訓練並同步到您的 Flow 日誌中。如果您已經從胸帶上取下連接器，重新進行連接並在胸口佩戴傳感器，以保證成功連接到 Beat 以及數據傳輸的順利。

在水中使用您的心率傳感器

Polar H10 心率傳感器防水。GymLink 技術可在水中使用，但 Bluetooth® 無線技術不行。請注意，海水和池水導性很強，電極可能出現短路，阻礙心率傳感器檢測到 ECG 信號。

如果穿有泳衣，將心率傳感器置於泳衣下面以達到最佳性能。

固件更新

藉助 Polar H10 心率傳感器，我們可以更新您的傳感器，改善其性能，或添加新功能。您可以透過 Polar Beat 移動應用程式來更新固件。

為了接受固件更新，您的 H10 心率傳感器需要與 Polar Beat 應用程式、Android 或 iOS 配對。如果有可用更新，此應用程式會出現提示並指導您進行操作。

i 在升級/更換電池後，如果需要 H10 與 Polar A360、M400、A300、M450、V650、M200、M600 或協力廠商應用/裝置配合使用，則需要進行傳感器配對。

保養您的心率傳感器

心率傳感器屬於高科技設備，應謹慎對待。遵照維護說明，以確保測量的可靠並最大程度上延長心率傳感器的壽命。以下說明將幫助您履行保障義務。

傳感器：每次使用後，從胸帶卸下傳感器，並使用軟毛巾擦乾傳感器。如有必要，使用稀釋的肥皂和水清潔傳感器。請勿使用酒精或任何研磨材料(如鋼絲絨或化學清潔劑)。

胸帶：每次使用後，以流水清洗胸帶，並晾乾。如有必要，使用稀釋的肥皂和水輕輕地清潔胸帶。不要使用保濕的肥皂進行清洗，因為會在胸帶上留下殘餘物。請勿浸泡、熨燙、乾洗或漂白胸帶。請勿拉扯胸帶或劇烈彎摺電極區域。

將心率傳感器胸帶和連接器擦乾並分開存放，可盡量延長電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

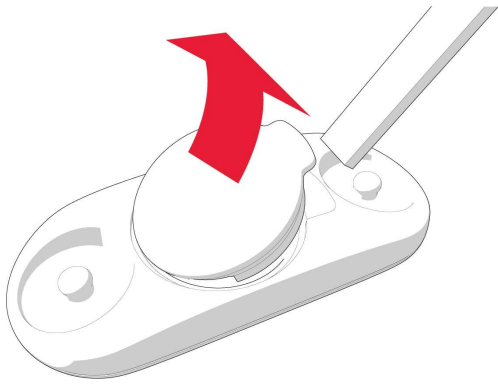
i 檢視您胸帶上的標籤，確認是否可以機洗。請勿將胸帶或連接器放入烘乾機里！

電池

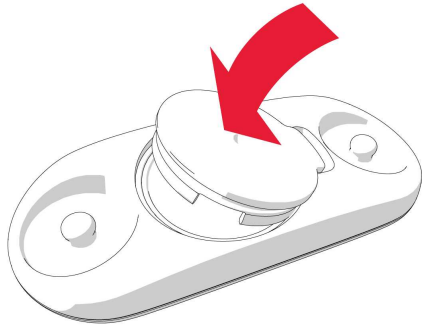
您的心率傳感器的電量顯示在接收設備上。

所有的連接器都配有用戶可進行更換的電池。自行更換電池時，請遵循以下指示：

1. 使用小型平頭工具撬開電池蓋。



2. 從電池蓋取出舊電池。
3. 把新電池 (CR2025) 放入蓋內，陰極 (-) 朝外。
4. 將電池蓋上凸起的部分插入連接器上的凹槽，把電池蓋按回原處。您會聽到咔嚓的聲音。



i 在升級/更換電池後，如果需要 H10 與 Polar A360、M400、A300、M450、V650、M200、M600 或協力廠商應用/裝置配合使用，則需要進行傳感器配對。

更換電池時，請確保密封環沒有破損，如果破損，應該更換新品。

您可以從設備齊全的 Polar 零售商和授權的 Polar 服務中心，購買密封環/電池元件。在美國和加拿大，授權的 Polar 服務中心還提供額外的密封環。在美國境內，密封環/電池元件也可在 www.shoppolar.com 購買。

i 請勿讓兒童拿到電池。如果誤吞電池，請立即送醫治療。電池應按照當地法規正確棄置。

技術規格

電池類型：	CR 2025
電池密封環	O 型環，20.0 x 0.90，材料為硅酮
電池使用壽命：	400 小時
操作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
傳感器材質：	ABS 塑料、玻纖增強 ABS 塑料、聚碳酸酯、不鏽鋼
胸帶材質：	聚酰胺 38%、聚氨酯 29%、氨綸 20%、聚酯 13%，硅酮印花

Polar H10 心率傳感器應用以下專利技術，包括：

- OwnCode® 加密傳輸