



POLAR H10



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire	2
Émetteur de fréquence cardiaque H10	3
Émetteur de fréquence cardiaque H10	3
Composants de l'émetteur de fréquence cardiaque	3
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place	3
Pour commencer	4
Association à Polar Beat	4
Mémoire de l'émetteur	5
Utiliser votre émetteur de fréquence cardiaque dans l'eau	5
Mise à jour du firmware	5
Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque	5
Piles	6
Caractéristiques techniques	7

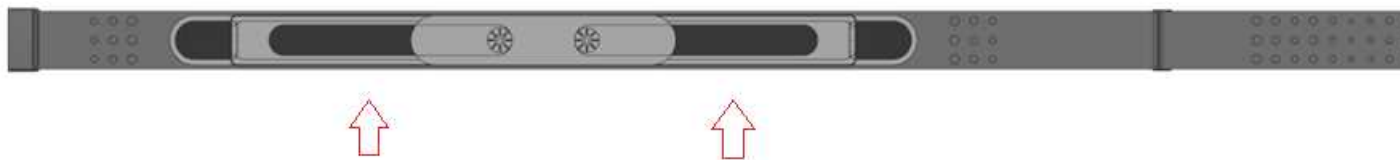
ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H10

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H10

Ce manuel d'utilisation contient les instructions relatives à l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10. La dernière version de ce manuel d'utilisation et des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://support.polar.com/fr/support/metteur_de_fr_quence_cardiaque_h10.

COMPOSANTS DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Les **électrodes** en plastique au dos de la ceinture détectent la fréquence cardiaque



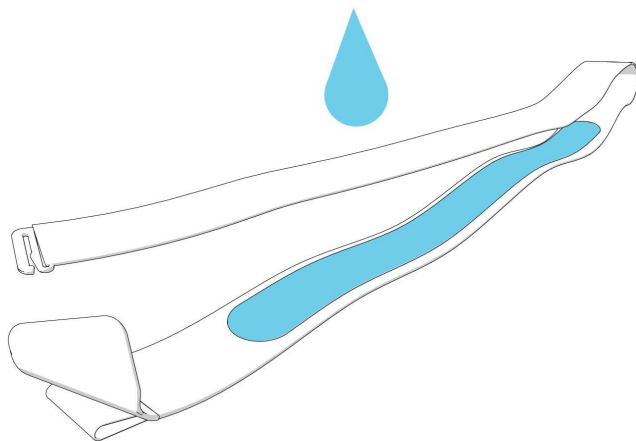
2. Le **connecteur** envoie le signal de fréquence cardiaque au dispositif de réception.



L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10 permet de s'entraîner en groupe sans interférence avec d'autres émetteurs de fréquence cardiaque.

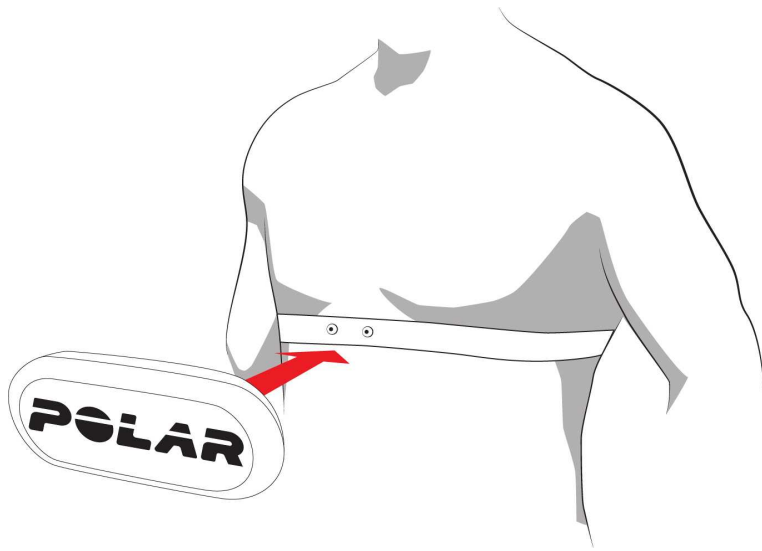
METTRE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN PLACE

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.



2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.

3. Fixez le connecteur.



i Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent maintenir les électrodes mouillées et l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Ceci réduit la durée de vie de la pile de l'émetteur.

Vous trouverez des instructions de lavage détaillées dans la section Entretien votre émetteur de fréquence cardiaque ou sur support.polar.com.

POUR COMMENCER

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10 est compatible avec les dispositifs Bluetooth® Smart prenant en charge le service de fréquence cardiaque. Une application distincte est nécessaire pour consulter les données de fréquence cardiaque sur le dispositif de réception (un smartphone par exemple). Il est recommandé d'utiliser l'application Polar Beat, mais il est également possible d'utiliser d'autres applications. Si vous possédez un compte Polar Flow, Polar Beat synchronise automatiquement vos fichiers d'entraînement vers ce dernier. Pour que la synchronisation fonctionne, vous devez vous connecter à votre compte Polar Flow au lancement de Polar Beat.

Lors de la première utilisation du Polar H10, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre dispositif de réception. Pour plus d'informations sur l'association, reportez-vous aux instructions du fabricant de l'application mobile.

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10 est également compatible avec les cardiofréquencemètres Polar utilisant la technologie GymLink. Pour plus d'informations, consultez la page support.polar.com.

Pour garantir une plage de transmission suffisante entre votre émetteur de fréquence cardiaque Polar H10 et le dispositif de réception, maintenez celui-ci devant vous. Il est judicieux de le placer dans une poche avant ou de le fixer sur une ceinture. Ne portez pas le dispositif de réception dans le dos (dans une poche arrière ou un sac à dos par exemple).

ASSOCIATION À POLAR BEAT

L'émetteur de fréquence cardiaque doit être associé directement dans l'application Polar Beat.

Pour associer un émetteur de fréquence cardiaque à Polar Beat :

1. **Mettez** l'émetteur en place.
2. Ouvrez l'application Polar Beat sur votre dispositif Android ou iOS.

3. Accédez à la section Réglages de l'application et recherchez Émetteur de FC. Une fois votre émetteur détecté, appuyez sur ASSOCIER.

MÉMOIRE DE L'ÉMETTEUR

Le H10 est doté d'une mémoire interne qui peut stocker les données de fréquence cardiaque d'une séance d'entraînement. Vous démarrez la séance dans l'application mobile Polar Beat et celle-ci transfère les données de l'émetteur après l'entraînement. Ceci s'avère particulièrement utile pour les sports où vous ne pouvez pas avoir votre mobile ou votre montre/bracelet avec vous.

Pour l'utiliser :

1. **Mettez** votre émetteur en place.
2. Ouvrez l'application Polar Beat sur le mobile auquel vous avez **associé** votre émetteur.
3. Sélectionnez votre profil sportif, **Sauvegarder FC avec capteur** et **Démarrer**
4. Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant sur le bouton d'arrêt à l'écran ou en retirant le connecteur de sa ceinture.

Lorsque vous revenez dans la plage de portée Bluetooth de votre mobile, Beat propose automatiquement de télécharger votre séance d'entraînement terminée depuis la mémoire de l'émetteur et de synchroniser votre journal Flow. Si vous avez retiré le connecteur de la ceinture, refixez-le dessus et mettez l'émetteur en place autour de votre poitrine pour garantir la connexion à Beat et le bon déroulement du transfert de données.

UTILISER VOTRE ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DANS L'EAU


L'émetteur de fréquence cardiaque H10 est résistant à l'eau. La technologie GymLink peut être utilisée pour les activités aquatiques, mais la technologie sans fil Bluetooth® ne fonctionne pas dans l'eau. Veuillez noter que l'eau de mer et l'eau de piscine sont très conductrices et que les électrodes peuvent entrer en court-circuit, empêchant l'émetteur de fréquence cardiaque de détecter les signaux ECG.

En cas d'utilisation d'un maillot de bain, il faut placer l'émetteur de fréquence cardiaque en-dessous pour obtenir des performances optimales.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Si vous possédez l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10, nous serons en mesure de fournir des mises à jour visant à l'améliorer, voire même le doter de nouvelles fonctionnalités. Vous pourrez mettre à jour le firmware via l'application mobile Polar Beat.

Pour recevoir les mises à jour du firmware, votre émetteur de fréquence cardiaque H10 doit être associé à l'application Polar Beat, Android ou iOS. L'application vous informera si une mise à jour est disponible et vous guidera tout au long de l'opération.

 *Il est nécessaire d'associer le capteur après mise à jour/remplacement de la pile si vous utilisez le H10 avec les dispositifs Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou des applications/dispositifs tiers. [Voir les instructions.](#)*

ENTREtenir VOTRE ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'émetteur de fréquence cardiaque est un instrument high-tech qui doit être manipulé avec précaution. Suivez les instructions d'entretien pour garantir des mesures fiables et optimiser la durée de vie de l'émetteur de fréquence cardiaque. Les instructions suivantes vous aideront à remplir vos obligations dans le cadre de la garantie.

Connecteur : détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Ceinture : après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

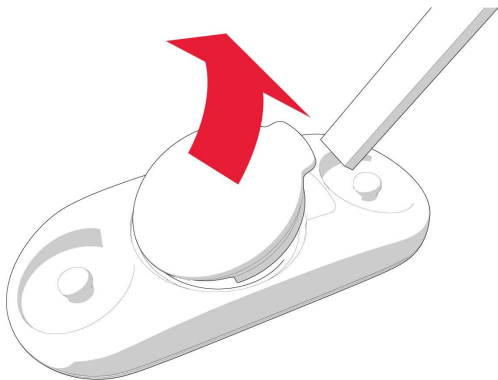
i Vérifiez sur l'étiquette de la ceinture si celle-ci peut être lavée en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

PILES

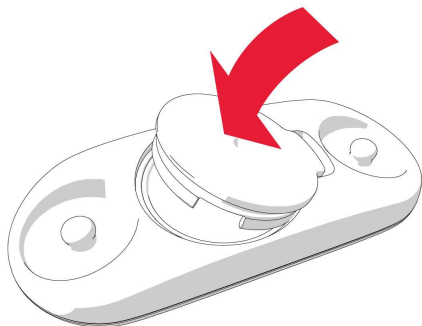
Le niveau de charge de la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque s'affiche sur le dispositif de réception.

Tous les connecteurs sont dotés de piles remplaçables par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez les instructions ci-dessous.

1. Soulevez le capot du compartiment à pile à l'aide d'un petit outil à tête plate.




2. Retirez la pile usagée du capot.
3. Insérez la pile neuve (CR2025) dans le capot, face négative (-) vers l'extérieur.
4. Alignez le rebord du capot du compartiment à pile avec la fente du connecteur et pressez le capot du compartiment à pile pour le remettre en place. Vous devez entendre un déclic.



i Il est nécessaire d'associer le capteur après mise à jour/remplacement de la pile si vous utilisez le H10 avec les dispositifs Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 ou des applications/dispositifs tiers. [Voir les instructions.](#)

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf.

Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

 *Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.*

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type de pile :	CR 2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Durée de vie de la pile :	400h
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériau du connecteur :	ABS, ABS + GF, PC, acier inoxydable
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthane, 13 % polyester, imprimés silicone

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Transmission codée OwnCode®