

# POLAR H9 POLAR H10

## Guide de démarrage

Find product support  
<http://support.polar.com/fr/H9>  
<http://support.polar.com/fr/H10>

Compatible with



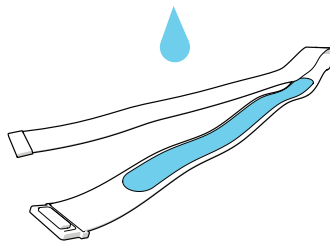
MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

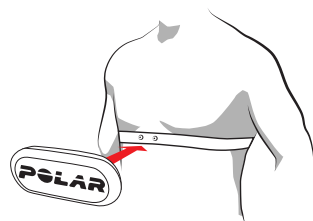
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

01/2020

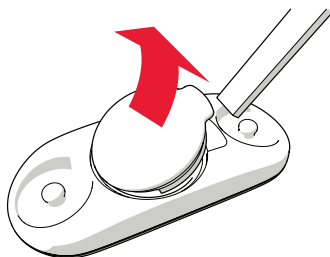
1.



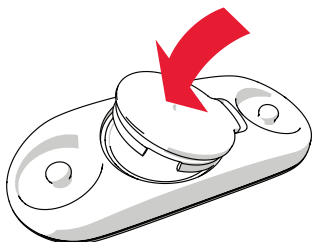
2.



3.



4.




Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce guide, nous allons vous aider à démarrer votre entraînement avec le H9/H10 fréquence cardiaque.

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide à l'adresse [support.polar.com](http://support.polar.com). Pour plus d'aide, vous pouvez aussi visionner le support vidéo.

### Mise en place de l'émetteur de fréquence cardiaque

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture (illustration 1).
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
3. Fixez le connecteur (illustration 2).

 Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour la nettoyer.


### Démarrage

Vous pouvez utiliser votre Polar H9/H10 avec de nombreuses applications d'entraînement telles que Polar Beat, ainsi qu'avec de nombreux produits Polar et dispositifs ANT+. Consultez la liste des produits et dispositifs compatibles sur [support.polar.com](http://support.polar.com).

Pour commencer à utiliser votre H9/H10, associez-le d'abord à l'application ou au produit Polar. Pour obtenir des instructions plus détaillées, reportez-vous au manuel du développeur de l'application ou au manuel d'utilisation de votre produit Polar.

Le H10 permet d'enregistrer une séance d'entraînement juste avec le capteur, le tout depuis l'application Polar Beat.

Notez que le signal de fréquence cardiaque envoyé par votre H9/H10 ne traverse pas le corps humain. Vous ne devez donc pas laisser le dispositif de réception dans un sac à dos, par exemple, mais quelque part devant vous.

 Par défaut, le H9/H10 envoie également votre signal de fréquence cardiaque via ANT+. Si vous le souhaitez, vous pouvez désactiver cette option dans les réglages Polar Beat.

### Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque


**Connecteur** : Afin de prolonger la durée de vie de la pile et d'empêcher l'oxydation du mousqueton, détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux.

**Ceinture** : Rincez à l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement. Pour obtenir des instructions de lavage détaillées, consultez l'étiquette de la ceinture.

N'oubliez pas que la ceinture a une durée de vie limitée ; elle s'use comme tout autre vêtement que vous portez et lavez régulièrement.

### Remplacement facile de la pile

1. Pour ouvrir le compartiment de la pile, faites lever avec un petit outil à tête plate. (Illustration 3).
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve (CR 2025) dans le couvercle, borne négative (-) vers le haut.
4. Alignez le bord du couvercle du compartiment à pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle en place (illustration 4). Vous devez entendre un cliquetis.

 Pour des raisons de sécurité, veuillez à utiliser le bon modèle de pile (CR2025).

Pour obtenir des informations sur les matériaux, consultez les manuels d'utilisation disponibles à l'adresse [support.polar.com/fr/H9](http://support.polar.com/fr/H9) et [support.polar.com/fr/H10](http://support.polar.com/fr/H10).

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquences ISM 2,402 - 2,480 GHz et présente une puissance maximale de 6,9 mW.