

**POLAR®**

# POLAR H10



使用者手冊

# 目錄

目錄 .....	2
<b>Polar H10 心率傳感器</b> .....	<b>3</b>
Polar H10 心率傳感器 .....	3
心率傳感器部件 .....	3
佩戴心率傳感器 .....	4
入門 .....	4
配對 .....	5
與 Polar Beat 配對 .....	5
與 Polar 手腕裝置配對 .....	5
傳感器內存 .....	5
在水中使用您的心率傳感器 .....	5
固件更新 .....	6
保養您的心率傳感器 .....	6
電池 .....	6
技術規格 .....	7

# POLAR H10 心率傳感器

## POLAR H10 心率傳感器

本用戶手冊包含 Polar H10 心率感測器的說明。

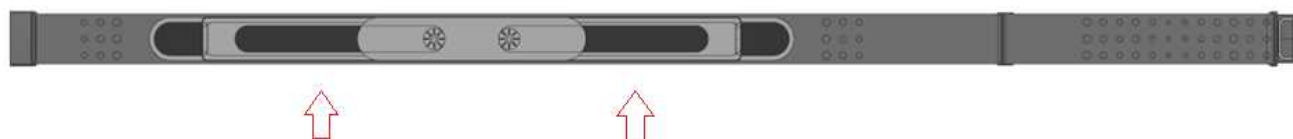
Polar H10 是一款極為精確的心率感測器，配有 Polar Pro 胸帶。Polar H10 提供優越而抗干擾的電訊號測量功能，獲多方評為最準確的心率傳感器。Polar H10 透過 Bluetooth® 和 ANT+™ 連接並傳輸資料，並透過相容的運動手錶、智慧手錶和訓練應用程式提供各種出色的連接選項。您還可以同時擁有兩個 Bluetooth 連接。Polar H10 具有用於一節訓練課的記憶體，之後您可以將訓練課同步到 Polar Beat。Polar Pro 胸帶可機洗。

本使用者手冊和視訊教程的最新版本可以在 [support.polar.com/en/H10\\_heart\\_rate\\_sensor](https://support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor) 上找到。



## 心率傳感器部件

1. 胸帶背面的塑料電極區檢測心率



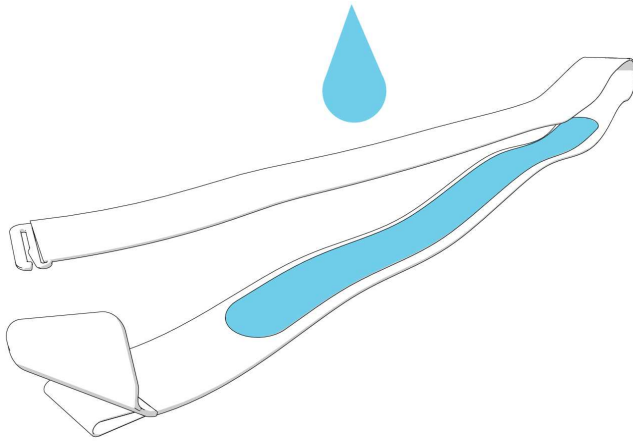
2. 連接器將心率信號發送至接收設備。



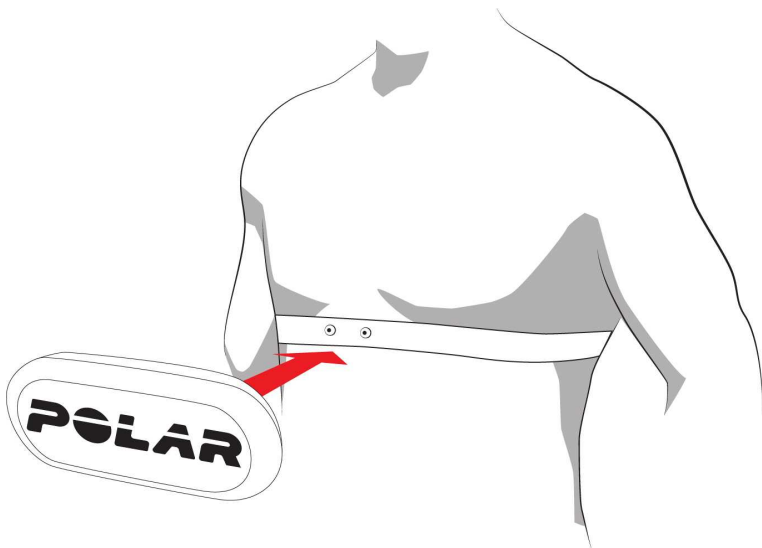
Polar H10 心率傳感器支持小組訓練，不受其他心率傳感器干擾。

# 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。



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。這會減少傳輸器的電池壽命。

有關更多資訊，請參見[保養您的心率傳感器](#)

## 入門

Polar H10 心率感測器與支援心率服務的 Bluetooth® 和 ANT+™ 設備相容。在接收設備(例如智慧手機)上查看心率資料需要單獨的應用程式。建議使用 Polar Beat 應用程式，但也可以使用其他應用程式。



注意，H10 會透過 Bluetooth 和 ANT+ 同時傳輸您的心率信號。您也可以在 HR 感測器下透過 Beat 設置關閉 ANT+ 傳輸。

如果您有 Polar Flow 帳戶，Polar Beat 會自動將您的訓練檔同步到該帳戶。請注意，在啟動 Polar Beat 進行同步時，您必須登錄 Polar Flow 帳戶。

首次使用 **Polar H10** 時，您需要將心率感測器與您的接收設備配對。有關配對的更多資訊，請參見移動應用程式製造商的說明。

Polar H10 心率感測器也與採用 GymLink 技術的 Polar 訓練電腦相容。如需更多資訊，請造訪 [support.polar.com](http://support.polar.com)。

為確保從 Polar H10 心率感測器到接收設備具有足夠的傳輸距離，請將設備放置在您的前面。最好放在前口袋中或固定在皮帶上。不要將接收設備戴在背後(例如，放在後口袋或背包中)。

## 配對

### 與 POLAR BEAT 配對

心率感測器需要直接在 Polar Beat 應用程式中配對。

將心率感測器與 Polar Beat 配對：

1. **佩戴**感測器。
2. 在 Android 或 iOS 設備上打開 Polar Beat 應用程式。
3. 轉到該應用程式的設置部分並找到 HR 感測器。找到您的感測器後，輕觸 PAIR(配對)。



注意，H10 會透過 Bluetooth 和 ANT+ 同步傳輸您的心率信號。您可以在 HR 感測器下透過 Beat 設置關閉 ANT+ 傳輸。

### 與 POLAR 手腕裝置配對

配對時您需要佩戴感測器。

請造訪 [support.polar.com](http://support.polar.com) 查看 Polar 手腕裝置的使用者手冊，以獲得具體的配對說明。

## 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，海水及泳池水均為良導體，電極可能出現短路，妨礙心率傳感器對電訊號的檢測。

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。透過 Polar Beat 或 Polar Flow 行動應用程式，您將能投升級固件。

若要接收固件更新，您的 H10 心率傳感器需要與 Polar Beat 或 Polar Flow 應用程式 (Android 或 iOS 版) 進行配對。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。



在升級/更換電池後，如果需要 H10 與 Polar M400、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。不要使用保溼的肥皂進行清洗，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。



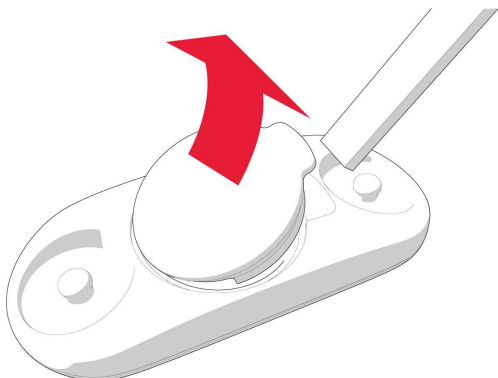
檢視您胸帶上的標籤，確認是否可以機洗。與同類顏色一同清洗。請勿將胸帶或連接器放入烘乾機里！

## 電池

您的心率傳感器的電量顯示在接收設備上。

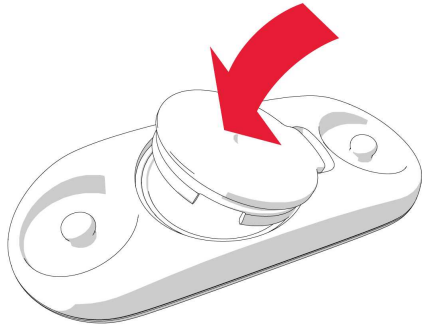
所有的連接器都配有用戶可進行更換的電池。自行更換電池時，請遵循以下指示：

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。



在升級/更換電池後,如果需要 H10 與 Polar M400、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。您可以在授權的 Polar 服務中心購買密封環。



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

電池型號:	CR 2025
電池密封圈	O 型圈 20.0 x 0.90 材料:有機矽
電池使用壽命:	400 小時
工作溫度:	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
連接器材料:	ABS、ABS + GF、PC、不銹鋼
帶子材料:	38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 氨綸、13% 滌綸、有機矽印花

Polar H10 心率感測器應用以下專利技術以及其他技術:

- OwnCode® 編碼傳輸

採用無線 Bluetooth® 和 ANT+™ 技術。