

POLAR®

POLAR H10



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

| | |
|---|----------|
| Sommaire | 2 |
| Capteur de fréquence cardiaque Polar H10 | 3 |
| Capteur de fréquence cardiaque Polar H10 | 3 |
| Composants de l'émetteur de fréquence cardiaque | 3 |
| Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place | 4 |
| Pour commencer | 5 |
| Association | 5 |
| Association à Polar Beat | 5 |
| Association à un récepteur Polar | 5 |
| Mémoire de l'émetteur | 6 |
| Utiliser votre émetteur de fréquence cardiaque dans l'eau | 6 |
| Mise à jour du firmware | 6 |
| Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque | 6 |
| Piles | 7 |
| Caractéristiques techniques | 8 |

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

Ce manuel d'utilisation contient les instructions relatives au capteur de fréquence cardiaque Polar H10.

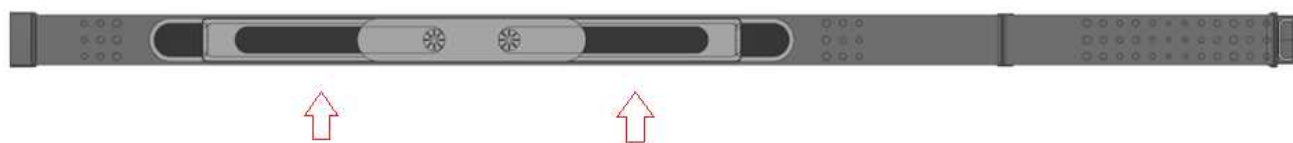
Le Polar H10 est un capteur de fréquence cardiaque ultra-précis qui accompagne la ceinture pectorale Polar Pro. Parce qu'il offre des mesures électriques de haute qualité et sans interférence, le Polar H10 est considéré par beaucoup comme le capteur de fréquence cardiaque le plus fiable de sa catégorie. Le Polar H10 se connecte et transfère les données via Bluetooth® et ANT+™, offrant ainsi une grande variété d'options de connexion aux montres cardio, smartwatches et applications d'entraînement compatibles. Vous pouvez également avoir deux connexions Bluetooth simultanées. Le Polar H10 est doté d'une mémoire interne pour une séance d'entraînement et vous pouvez synchroniser ultérieurement votre séance d'entraînement vers Polar Beat. La ceinture pectorale Polar Pro est lavable en machine.

La dernière version de ce manuel d'utilisation et des didacticiels vidéo sont disponibles à l'adresse support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor.



COMPOSANTS DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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



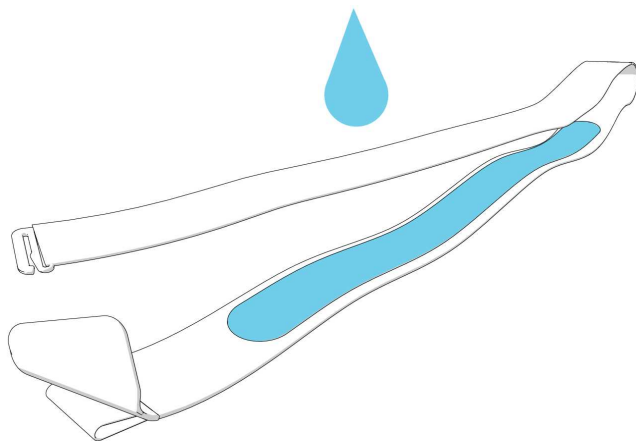
2. Le **connecteur** envoie le signal de fréquence cardiaque au dispositif de réception.



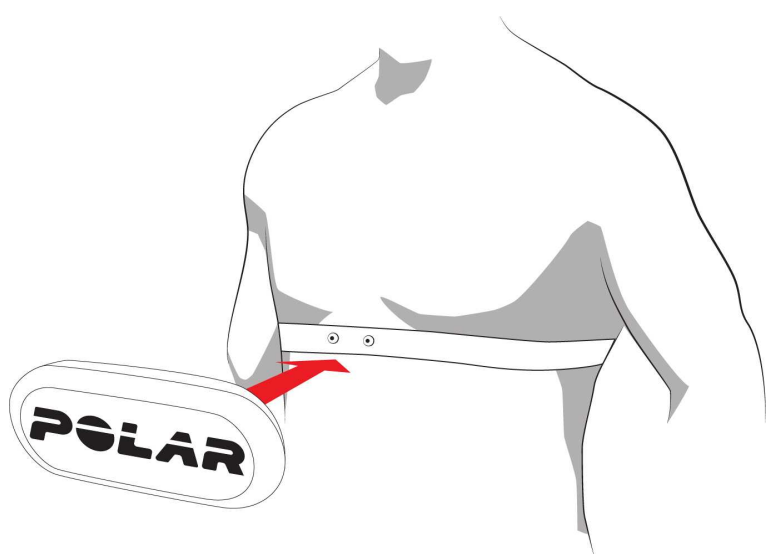
L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H10 permet de s'entraîner en groupe sans interférence avec d'autres émetteurs de fréquence cardiaque.

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.





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

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 est compatible avec les dispositifs Bluetooth® et ANT+™ prenant en charge le service de fréquence cardiaque. Une application séparée 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.



Notez que le H10 transmet votre signal de fréquence cardiaque simultanément via Bluetooth et ANT+. Vous pouvez désactiver la transmission ANT+ dans les réglages de Polar Beat, sous *Émetteur de FC*.

Si vous possédez un compte Polar Flow, Polar Beat synchronise automatiquement vos fichiers d'entraînement vers celui-ci. Veuillez noter que, pour que la synchronisation fonctionne, vous devez vous connecter à votre compte Polar Flow lors du démarrage de Polar Beat.

Lors de la première utilisation du Polar H10, vous devez associer le capteur 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.

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 est également compatible avec les cardiofréquencemètres Polar utilisant la technologie GymLink. Pour plus d'informations, rendez-vous sur support.polar.com.

Pour garantir une plage de transmission suffisante entre votre capteur de fréquence cardiaque Polar H10 et le dispositif de réception, tenez le dispositif devant vous, dans une poche avant ou fixé 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

ASSOCIATION À POLAR BEAT

Le capteur de fréquence cardiaque doit être associé directement dans l'application Polar Beat.

Pour associer un capteur de fréquence cardiaque à Polar Beat :

1. Mettez le capteur en place.
2. Ouvrez l'application Polar Beat sur votre dispositif Android ou iOS.
3. Accédez à la section de réglages de l'application et recherchez le capteur de fréquence cardiaque. Une fois votre capteur détecté, appuyez sur ASSOCIER.



Notez que le H10 transmet votre signal de fréquence cardiaque simultanément via Bluetooth et ANT+. Vous pouvez désactiver la transmission ANT+ dans les réglages de Polar Beat, sous *Émetteur de FC*.

ASSOCIATION À UN RÉCEPTEUR POLAR

Pour l'associer, vous devez mettre le capteur en place.

Pour obtenir des instructions d'association spécifiques, consultez le manuel d'utilisation de votre récepteur Polar à l'adresse support.polar.com.

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. N'oubliez pas que l'eau de mer et l'eau de piscine sont très conductrices et que les électrodes risquent de se court-circuiter, ce qui empêcherait la détection des signaux de mesure électriques par le capteur de fréquence cardiaque.

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 serez en mesure de mettre à jour le firmware via l'appli mobile Polar Beat ou Polar Flow.

Pour recevoir les mises à jour de firmware, votre capteur de fréquence cardiaque H10 doit être associé à l'application Polar Beat ou Polar Flow, sous 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.



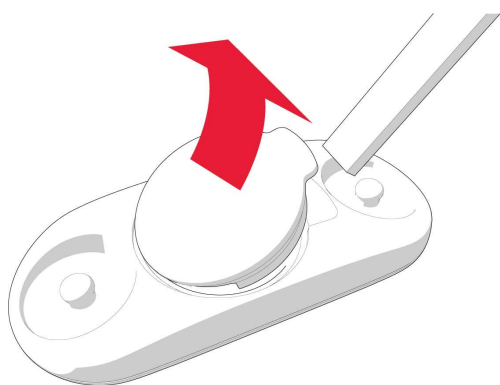
Vérifiez sur l'étiquette de la ceinture si celle-ci peut être lavée en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

PILES

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

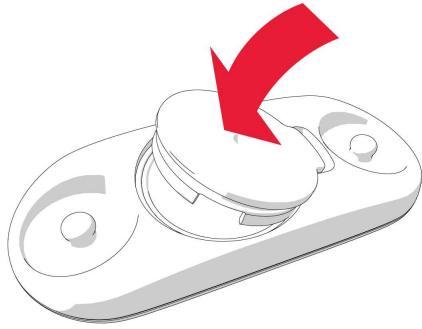
Tous les connecteurs sont dotés de piles remplaçables par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez les instructions ci-dessous.

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.



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 des joints d'étanchéité dans les Centres de service après-vente agréés Polar.



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 : | 400 h |
| Température de fonctionnement : | De -10 °C à +50 °C |
| Matériau du connecteur : | ABS, ABS + FIBRE DE VERRE, PC, acier inoxydable |
| Matériau de la ceinture : | 38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthane, 13 % polyester, empreintes silicone |

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 applique entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Transmission codée OwnCode®

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® et ANT+™.