

**POLAR®**

# POLAR H10



ユーザーマニュアル

# 目次

目次 .....	2
<b>Polar H10心拍センサー</b> .....	<b>3</b>
Polar H10心拍センサー .....	3
心拍センサーの各部 .....	3
心拍センサーを装着する .....	3
はじめに .....	4
Polar Beatをペアリングする .....	5
センサーのメモリ .....	5
水中で心拍センサーを使用する .....	5
ファームウェアの更新 .....	5
心拍センサーのお手入れ .....	6
電池 .....	6
技術仕様 .....	7

# POLAR H10 心拍センサー

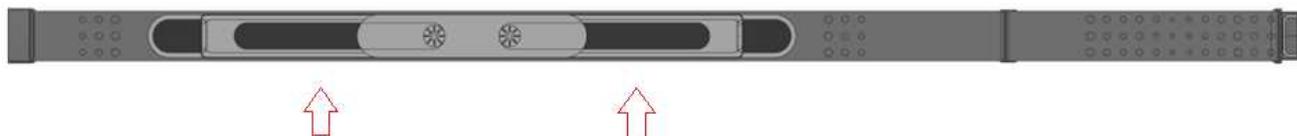
## POLAR H10 心拍センサー

本ユーザーマニュアルには、Polar H10心拍センサーに対する手順が含まれます。本ユーザーマニュアルの最新版およびビデオチュートリアルについては、<http://support.polar.com/ja/support/h10>をご覧ください。



## 心拍センサーの各部

1. ストラップの背面のプラスチック製電極エリアが、心拍を検出します



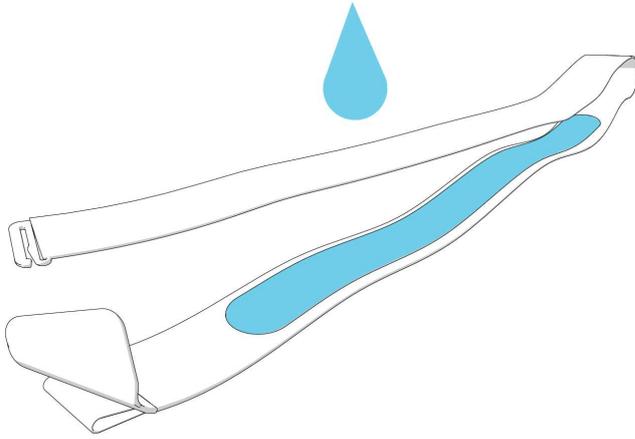
2. コネクタが、心拍信号を受信デバイスに送信します。



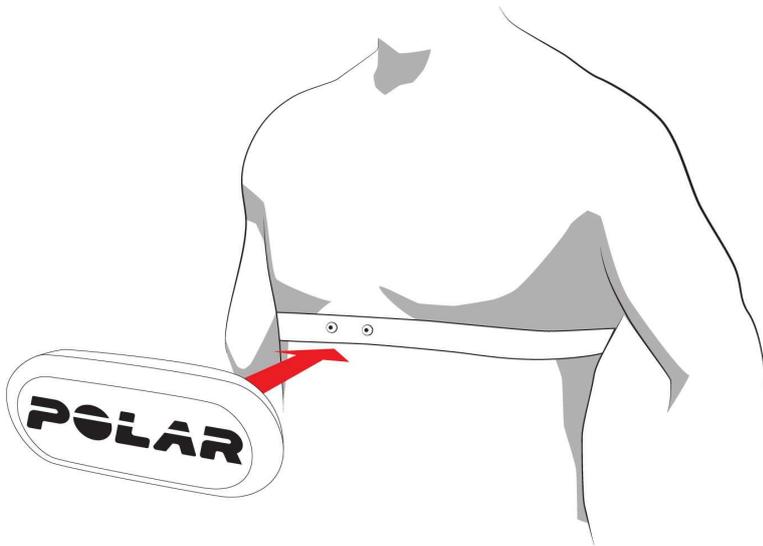
Polar H10心拍センサーにより、他の心拍センサーから干渉を受けることなく、グループでトレーニングすることができます。

## 心拍センサーを装着する

1. ストラップの電極部分を湿らせます。



2. 胸部にストラップを締め付け、ぴったりフィットするように調節します。
3. コネクタを取り付けます。



使用後は毎回 コネクタをストラップから外して、ストラップを流水ですすぎます。汗や湿気は、電極を湿らせ、心拍センサーをアクティブにしてしまう可能性があります。これにより、転送用電池の寿命が短くなります。

洗う手順の詳細については、心拍センサーのお手入れのセクションまたは[support.polar.com](https://support.polar.com)を参照してください。

## はじめに

Polar H10心拍センサーは、心拍数サービスをサポートするBluetooth® Smart Readyデバイスと互換性があります。受信デバイス(例えば、スマートフォン)上に心拍数データを表示するには、個別のアプリケーションが必要です。Polar Beatアプリケーションの使用を推奨しますが、他のアプリケーションを使用することもできます。Polar Flowアカウントをお持ちの場合、Polar Beatは、自動的にトレーニングファイルを同期します。Polar Beatによる同期を開始するには、Polar Flowアカウントにサインインする必要があることに注意してください。

初めて**Polar H10**を使用するときは、心拍センサーを受信デバイスにペアリングする必要があります。ペアリングに関する詳細情報については、モバイルアプリケーションメーカーの手順を参照してください。

また、Polar H10心拍センサーは、GymLink技術を使用するPolarトレーニングコンピュータと互換性があります。詳細情報については、[support.polar.com](https://support.polar.com)にアクセスしてください。

受信デバイスを自分の前に置いて、Polar H10心拍センサーからの十分な伝送範囲を確保します。適切な場所は、前部のポケットかベルトです。受信デバイスを背中側(例えば、後部のポケットまたはリュックサック)に装着しないでください。

## POLAR BEATをペアリングする

心拍センサーは、Polar Beatアプリで直接ペアリングする必要があります。

心拍センサーをPolar Beatアプリとペアリングするには:

1. センサーを**着用**します。
2. AndroidまたはiOSデバイス上でPolar Beatを開きます。
3. アプリおよび心拍センサーの設定セクションに進みます。センサーが検出されたら、ペアリングをタップします。

## センサーのメモリ

H10には内蔵メモリがあり、一つのトレーニングセッションの心拍数データを保存できます。Polar Beatモバイルアプリでセッションを開始すると、トレーニング後にセンサーからデータを転送します。モバイルデバイスまたはリストユニットを携帯できないスポーツにおいて、特に便利です。

使用するには:

1. センサーを**着用**します。
2. センサーと**ペアリング**したモバイルデバイス上でPolar Beatアプリを開きます。
3. スポーツプロファイル、**センサーを使ってHRを保存**および**開始**を選択します。
4. トレーニングセッション後、画面にあるストップボタンをタップする、または、コネクタをストラップから外すことにより記録を停止できます。

モバイルデバイスのBluetooth範囲に戻った場合、Beatは自動的にセンサーメモリから終了したトレーニングセッションをダウンロードし、Flowダイアリーに同期することを通知します。コネクタをストラップから外した場合、Beatアプリと正しく接続し、データが円滑に転送できるよう、コネクタをストラップに再び取り付け、胸部のまわりにセンサーを装着します。

## 水中で心拍センサーを使用する

Polar H10心拍センサーは、防水性を有しています。GymLink技術を水中活動で使用することができますが、Bluetooth®無線技術は水中では動作しません。海水やプールの水は非常に伝導性が高く、電極が短絡して、心拍センサーが電気測定信号を検出できなくなる場合があることに注意してください。

水着を使用すると、心拍センサーを装置することにより達成される性能が低下します。

## ファームウェアの更新

Polar H10心拍センサーでは、センサーにアップデートを実行して機能改善、または新しい機能を加えることができます。Polar BeatまたはPolar Flowモバイルアプリ経由でファームウェアを更新できます。

ファームウェアの更新を取得するには、H10心拍数センサーは、Polar BeatまたはPolar Flowアプリ(AndroidまたはiOS)とペアリングする必要があります。アプリが、利用可能なアップデートがあるかどうかを通知し、更新をガイドします。



H10をPolar M400、V650、M200、M600、またはサードパーティ製のアプリ/デバイスと使用している場合、更新/電池の交換後、センサーのペアリングが必要です。[指示を参照してください。](#)

# 心拍センサーのお手入れ

心拍センサーは、慎重に取り扱う必要があるハイテク装置です。心拍センサーの信頼性の高い測定を保証し、製品寿命を最大化するために、お手入れ手順に従ってください。次の手順により、お客様の保証を受けるための責任を満たすことができます。

**コネクタ:** 使用後は必ずストラップからコネクタを外し、コネクタを柔らかいタオルで乾かします。必要に応じて、コネクタを低刺激石鹼水で洗浄します。アルコールや研磨剤(スチールウールや洗浄用の化学薬品など)は絶対に使用しないでください。

**ストラップ:** 使用後、ストラップを流水ですすいしてから乾かしてください。必要に応じて、ストラップを低刺激石鹼水で優しく洗浄します。ストラップに残留物が残る可能性があるため、保湿石鹼、柔軟剤を使用しないでください。ストラップを長時間水に浸したり、アイロンをかけたり、漂白したりしないでください。ストラップを強く引き伸ばしたり、電極部分を折り曲げないでください。

心拍センサーの電池寿命を最大限に延ばすために、ストラップとコネクタを別々に乾かして、保管してください。心拍センサーは、涼しく乾燥した場所に保管してください。心拍センサーのスナップ部分の酸化を防ぐため、スポーツバッグなどの通気性の悪い素材の中に濡れた状態で保管しないでください。心拍センサーを長時間直射日光にさらさないでください。



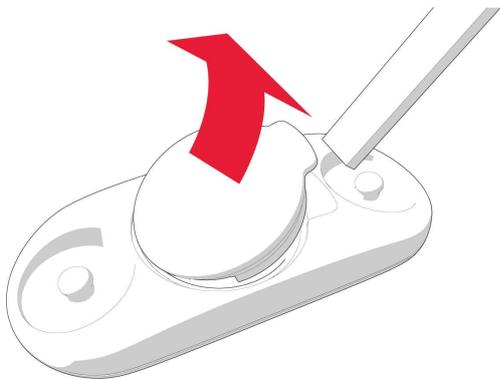
マシンが洗濯可能であるかどうかについては、ストラップ上のラベルを確認してください。ストラップまたはコネクタを乾燥機に入れないようにしてください。

## 電池

心拍センサーの電池レベルが、受信デバイス上に表示されます。

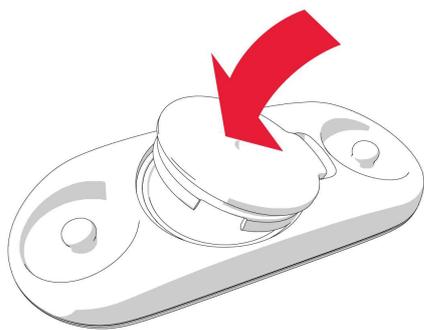
すべてのコネクタには、ユーザー交換可能な電池があります。電池をご自分で交換する場合、以下の手順に従ってください。

1. 小型マイナスドライバーを使って、電池カバーを開きます。



2. 電池カバーから電池を外します。
3. 新しい電池(CR2025)をカバーの内側にマイナス(-)側を外に向けて挿入します。

4. 電池カバーの引っ張りをコネクタのスロットに位置合わせし、電池カバーを所定の位置に押し込みます。パチンと音が鳴るはずですが。



H10をPolar M400、A300、M200、M600、またはサードパーティ製のアプリデバイスと使用している場合、更新/電池の交換後、センサーのペアリングが必要です。[指示を参照してください。](#)

電池を交換する際、シールリングを破損しないようにご注意ください。シールリングが破損した場合は、必ず新しいものに交換してください。シールリングは認定Polarサービスセンターで購入できます。



電池は子供の手の届かない場所に保管してください。飲み込んだ場合は、すぐに医師に相談してください。電池の廃棄は、お客様の地域の規定に従ってください。

## 技術仕様

電池タイプ:	CR 2025
電池シールリング	O-リング 20.0x0.90 素材 シリコン
電池寿命:	400時間
動作温度:	-10°C ~ +50°C/14°F ~ 122°F
コネクタの素材:	ABS、ABS + GF、PC、ステンレス鋼
ストラップの素材:	38%ポリアミド、29%ポリウレタン、20%エラストラン、13%ポリエステル、シリコンプリント

Polar H10心拍センサーは、以下の特許取得済み技術も採用しています。

- OwnCode® コード化転送