

# Polar H9 Polar H10

Guide de démarrage

**POLAR**

**POLAR** GymLink



Bluetooth

Model:  
H9: 1W  
H10: 1W

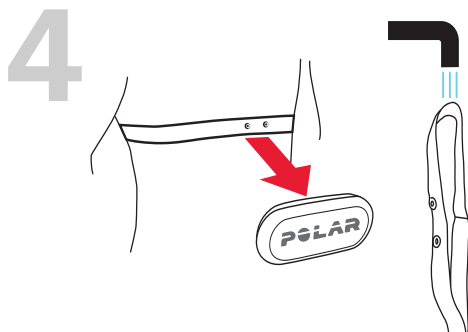
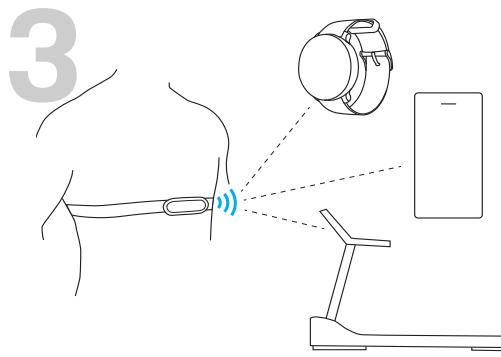
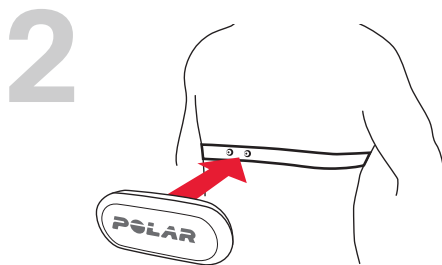
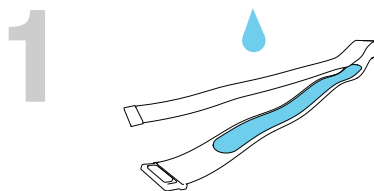


[support.polar.com](http://support.polar.com)



Manufactured by  
Polar Electro Oy

03/2024



FRANÇAIS

## Associer et utiliser

- Humidifiez la zone d'électrode de la ceinture.
- Fixez la ceinture autour de votre poitrine, réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée et attachez le connecteur.
- Associez le capteur à l'application Polar Flow :
  - » Téléchargez Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play.
  - » Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau.
  - » Allez dans le menu **Démarrer** de l'application. Dans l'onglet **Entraînement**, appuyez sur l'icône du menu, cherchez votre capteur et appuyez sur **Associer**.

Vous recevrez les dernières mises à jour du microprogramme de votre capteur via l'application Polar Flow.

Si vous utilisez le capteur avec une montre Polar ou un autre dispositif ou application, procédez également à l'association.

- Après l'entraînement, détachez le connecteur pour préserver la durée de vie de la batterie et rincez la ceinture pectorale à l'eau courante. Lavez régulièrement la ceinture à 40°C pour la garder propre.

Le H10 peut stocker les données de fréquence cardiaque d'une séance d'entraînement isolée. Démarrez la séance dans l'application Polar Beat. Après l'entraînement, l'application télécharge les données de la mémoire du capteur.

## Connectivité

Par défaut, le H10/H9 envoie le signal de fréquence cardiaque via Bluetooth, ANT+ et GymLink. Pour économiser la durée de vie de la batterie du capteur, désactivez les connexions dont vous n'avez pas besoin dans les réglages du capteur sur l'application Polar Flow ou Beat.

Le H10 peut être utilisé avec deux dispositifs Bluetooth en même temps, par exemple avec une montre Polar et un équipement de gymnastique. Activez le réglage de **deux dispositifs Bluetooth** via l'application Polar Flow ou Beat.

## Entretien

**Ceinture pectorale** : Après chaque utilisation, rincez-la à l'eau. Lavez-la régulièrement en machine à laver à 40°C. Ne la faites pas tremper, ne la passez pas au sèche-linge, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. Accrochez-la pour la faire sécher. N'étirez pas trop la ceinture et ne la pliez pas trop. N'oubliez pas que la ceinture s'utilise comme tout autre vêtement que vous portez et que vous lavez régulièrement.

**Connecteur** : Pour préserver la durée de vie de la batterie et éviter l'oxydation, détachez le connecteur de la ceinture pectorale après chaque utilisation et essuyez-le à l'aide d'une serviette douce.

Conservez le capteur de fréquence cardiaque à l'abri de l'humidité et de la chaleur. Ne l'exposez pas directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée. Ne le nettoyez pas avec de l'alcool ou un désinfectant.

## Besoin d'aide ?

Rendez-vous sur [support.polar.com/fr](http://support.polar.com/fr) pour accéder à des manuels d'utilisation plus détaillés, à des vidéos d'assistance et à des conseils de dépannage. Contactez-nous par chat ou par e-mail.

Pour des raisons de sécurité, veillez à bien utiliser la pile appropriée (CR2025). Conservez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.

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

App Store est une marque de service d'Apple Inc. Google Play est une marque déposée de Google Inc.