



# POLAR H9



MANUEL D'UTILISATION

# SOMMAIRE

Sommaire .....	2
<b>Capteur de fréquence cardiaque Polar H9 .....</b>	<b>3</b>
Capteur de fréquence cardiaque Polar H9 .....	3
Composants de l'émetteur de fréquence cardiaque .....	4
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place .....	4
Pour commencer .....	5
Association .....	6
Association à Polar Beat .....	6
Association à un récepteur Polar .....	6
Utiliser votre émetteur de fréquence cardiaque dans l'eau .....	6
Mise à jour du firmware .....	6
Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque .....	7
Piles .....	7
Caractéristiques techniques .....	8

# CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H9

## CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H9

Ce manuel d'utilisation contient les instructions relatives au capteur de fréquence cardiaque Polar H9.

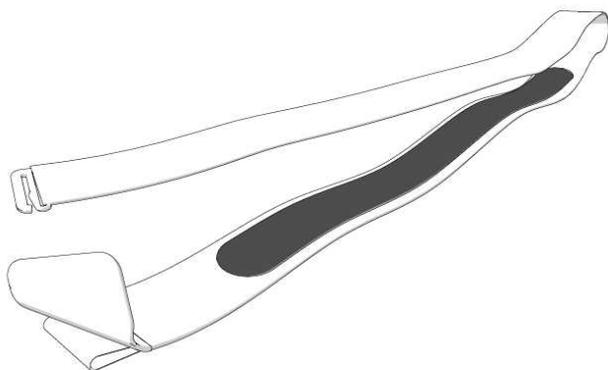
Le Polar H9 est un capteur de fréquence cardiaque haute qualité pour vos sports quotidiens. Il est livré avec la ceinture Polar Soft Strap et surveille votre fréquence cardiaque précisément. Le Polar H9 est optimal en association avec l'application Polar Beat ainsi qu'avec de nombreuses applications tierces : transformez votre téléphone en tracker fitness en toute simplicité. En outre, les technologies Bluetooth, ANT+ et 5 kHz permettent une connexion à divers dispositifs sportifs et appareils d'entraînement. Grâce à la ceinture pectorale, le Polar H9 réagit instantanément aux variations physiologiques et indique avec précision le nombre de calories brûlées.

La dernière version de ce manuel d'utilisation et des didacticiels vidéo sont disponibles à l'adresse [support.polar.com/fr/support/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/fr/support/h9-heart-rate-sensor).



## COMPOSANTS DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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



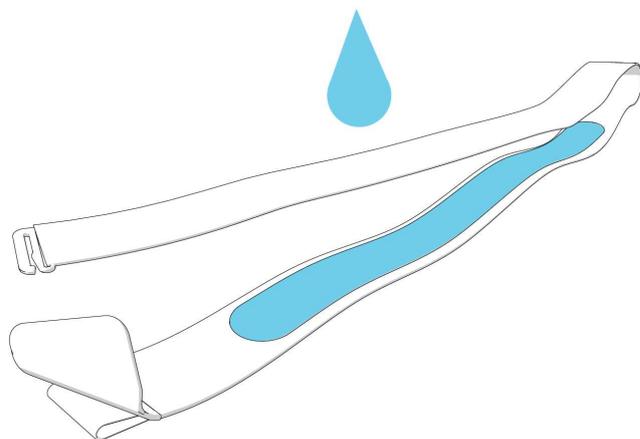
2. Le **connecteur** envoie le signal de fréquence cardiaque au dispositif de réception.



L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H9 permet de s'entraîner en groupe sans interférence avec d'autres émetteurs de fréquence cardiaque.

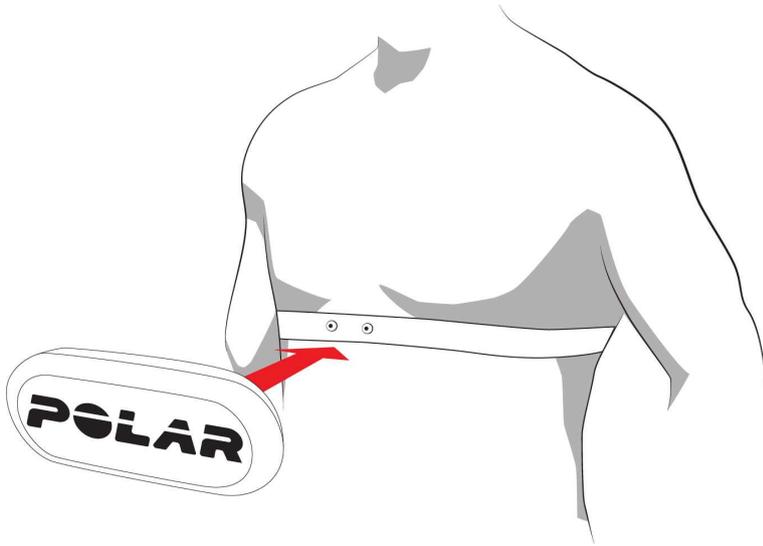
## METTRE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN PLACE

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.



**i** 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 de votre émetteur de fréquence cardiaque ou sur [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POUR COMMENCER

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H9 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.

**i** Notez que le H9 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 H9, 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 H9 est également compatible avec les cardiofréquencemètres Polar utilisant la technologie GymLink. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [support.polar.com](http://support.polar.com).

Pour garantir une plage de transmission suffisante entre votre capteur de fréquence cardiaque Polar H9 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 H9 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](https://support.polar.com).

## UTILISER VOTRE ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DANS L'EAU

L'émetteur de fréquence cardiaque H9 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 H9, 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 H9 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 H9 avec les dispositifs Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V 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.

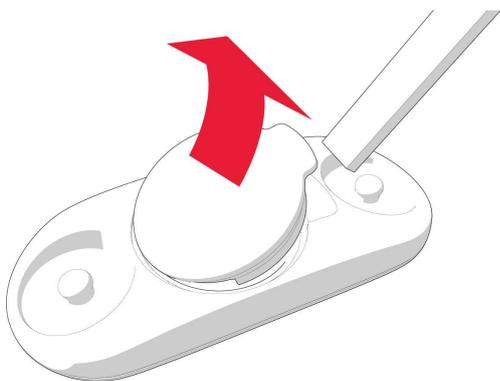
 Vérifiez sur l'étiquette de la ceinture si celle-ci peut être lavée en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

## PILES

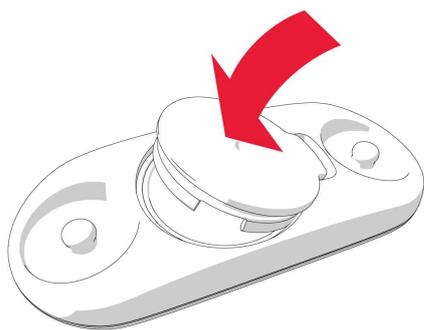
Le niveau de charge de la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque s'affiche sur le dispositif de réception.

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.



**i** Il est nécessaire d'associer le capteur après mise à jour/remplacement de la pile si vous utilisez le H9 avec les dispositifs Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600, Vantage M, Vantage V 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 les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

**i** 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 % élasthanne, 13 % polyester

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H9 applique entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Transmission codée OwnCode®

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