



POLAR H10 N



MANUAL DEL USUARIO

Índice

Índice	2
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 HR	3
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10	3
Piezas del sensor de frecuencia cardíaca	3
Colocación del sensor de frecuencia cardíaca	4
Primeros pasos	5
Vinculación	5
Vincular con Polar Beat	5
Vincular con una unidad de pulsera Polar	5
Memoria del sensor	6
Utilización del sensor de frecuencia cardíaca en el agua	6
Actualización del firmware	6
Cuidado del sensor de frecuencia cardíaca	6
Conector	7
Después de cada uso	7
En caso necesario	7
Elástico	7
Después de cada uso	7
Después de cada cinco entrenamientos o al menos una vez a la semana	7
Otros aspectos a tener en cuenta	8
Almacenamiento	8
Pilas	8
Especificaciones técnicas	10

Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 HR

Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10

Este manual del usuario contiene instrucciones para el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10.

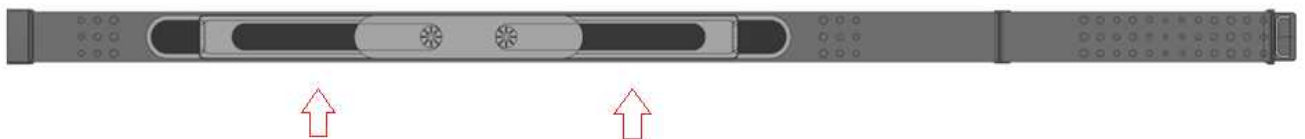
Polar H10 es un sensor de frecuencia cardíaca muy preciso incluido con el elástico Polar Pro. Polar H10, que ofrece una medición eléctrica sin interferencias y de alta calidad, se considera el sensor de frecuencia cardíaca más preciso en varias fuentes. Polar H10 se conecta y transfiere datos vía Bluetooth® y ANT+™, y ofrece una excelente variedad de opciones de conexión con sport watches, smart watches y apps de entrenamiento. También puedes tener dos conexiones simultáneas de Bluetooth. Polar H10 tiene memoria interna para una de las sesiones de entrenamiento y puedes sincronizar después tu sesión Polar Beat. El elástico Polar Pro se puede lavar en la lavadora.

La versión más reciente de este manual del usuario y los tutoriales de vídeo pueden consultarse en support.polar.com.



Piezas del sensor de frecuencia cardíaca

1. Las **áreas de electrodos** de plástico del reverso del elástico detectan la frecuencia cardíaca



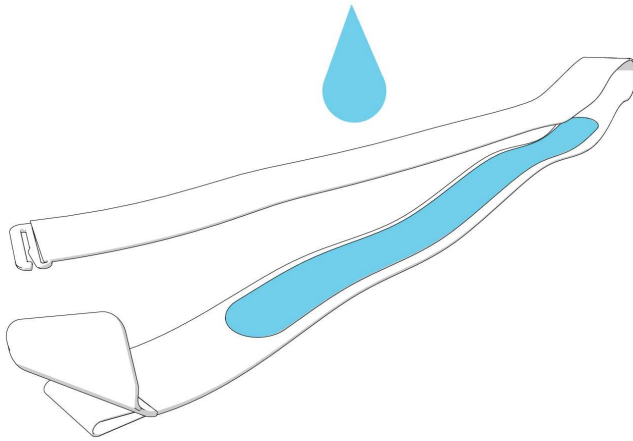
2. El **transmisor** envía la señal de frecuencia cardíaca al dispositivo receptor.



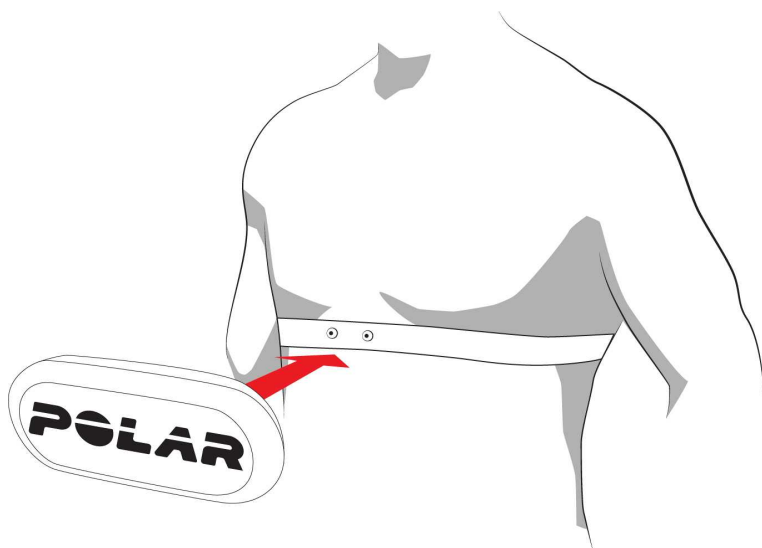
El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 permite entrenar en grupo sin interferencias con otros sensores.

Colocación del sensor de frecuencia cardíaca

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.



2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido, pero cómodo.
3. Coloca el transmisor.





Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen los electrodos húmedos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esto reducirá la vida útil del transmisor.

Para obtener más información, consulta [Cuidado del sensor de frecuencia cardíaca](#).

Primeros pasos

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 es compatible con dispositivos Bluetooth® y ANT+™ que admitan el servicio de frecuencia cardíaca. Se requiere una aplicación separada para ver los datos de frecuencia cardíaca en el dispositivo de recepción (por ejemplo, un smartphone). Se recomienda utilizar la aplicación Polar Beat pero también es posible utilizar otras aplicaciones.



Recuerda que el H10 transmite tu señal de frecuencia cardíaca de forma simultánea a través de Bluetooth y ANT+. Puedes desactivar la transmisión ANT+ en los ajustes de Beat dentro de Sensor FC.

Si tienes una cuenta de Polar Flow, Polar Beat sincroniza automáticamente tus archivos de entrenamiento con ella. Recuerda que debes iniciar una sesión en tu cuenta Polar Flow al iniciar Polar Beat para que funcione la sincronización.

Al utilizar el Polar H10 por primera vez, tienes que vincular el sensor de frecuencia cardíaca con tu dispositivo de recepción. Para más información acerca de la vinculación, consulta las instrucciones del fabricante de la aplicación móvil.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 es también compatible con los dispositivos de entrenamiento Polar que utilizan la tecnología GymLink. Para obtener más información, ve a support.polar.com.

Para garantizar un rango de transmisión suficiente del sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 al dispositivo de recepción, mantén el dispositivo en frente de ti. Un buen sitio es el bolsillo delantero o llevarlo fijado en una correa. No lleses el dispositivo de recepción en la espalda (por ejemplo, en un bolsillo trasero ni en una mochila).

Vinculación

Vincular con Polar Beat

Es necesario vincular el sensor de frecuencia cardíaca directamente con la app Polar Beat.

Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con Polar Beat:

1. [Colócate](#) el sensor.
2. Abre la app Polar Beat en tu dispositivo Android o iOS.
3. Ve a la sección ajustes de la app y busca el sensor de FC. Cuando se detecte tu sensor, toca VINCULAR.



Recuerda que el H10 transmite tu señal de frecuencia cardíaca de forma simultánea a través de Bluetooth y ANT+. Puedes desactivar la transmisión ANT+ en los ajustes de Beat dentro de Sensor FC.

Vincular con una unidad de pulsera Polar

Tienes que llevar puesto el sensor durante la vinculación.

Consulta el manual del usuario de tu unidad de pulsera Polar en support.polar.com para ver instrucciones de vinculación específicas.

Memoria del sensor

El H10 tiene una memoria interna que puede almacenar datos de frecuencia cardíaca de una sesión de entrenamiento. Inicia la sesión en la app móvil Polar Beat y la app transfiere además los datos del sensor después del entrenamiento. Es especialmente cómodo en deportes en los que no puedes llevar tu móvil o unidad de pulsera.

Para utilizarlo:

1. [Colócate el sensor](#).
2. Abre la app Polar Beat en el móvil en con el que hayas vinculado el sensor.
3. Selecciona tu perfil de deporte **Guardar FC con sensor e Iniciar**
4. Tras tu sesión de entrenamiento, puede detener la grabación tocando el botón de parar de la pantalla o quitando el conector del elástico.

Cuando vuelvas a estar dentro de la cobertura Bluetooth de tu móvil, Beat te ofrecerá automáticamente que descargues tu sesión de entrenamiento finalizada del sensor de memoria y que sincronices con tu agenda Flow. Si te has quitado el conector del elástico, vuelve a conectarlo en su elástico y ponte el sensor en el tórax para asegurarte de que la conexión es correcta con Beat y la transferencia de datos se realiza sin problemas.

Utilización del sensor de frecuencia cardíaca en el agua

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 es resistente al agua. La tecnología GymLink puede utilizarse en actividades acuáticas, pero la tecnología inalámbrica Bluetooth® no funcionará en el agua. Dese cuenta de que el agua de la piscina y el mar es muy conductora y los electrodos pueden provocar un cortocircuito y evitar que el sensor de frecuencia cardíaca detecte las señales eléctricas de medición.

Si utilizas bañador, conseguirás mejor rendimiento si te pones el sensor de frecuencia cardíaca debajo del bañador.

Actualización del firmware

Con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10, podremos aportar actualizaciones a tu sensor para mejorarlo o incluso aportarle nuevas funcionalidades. Podrás actualizar el firmware a través de Polar Beat o la app móvil Polar Flow.

Para poder recibir las actualizaciones de firmware, es necesario vincular tu sensor de frecuencia cardíaca H10 con Polar Beat o la app Polar Flow, Android o iOS. La app te avisará si hay alguna actualización disponible y te guiará para instalarla.



Si utilizas una versión de firmware anterior a la 3.3.1 para el H10, debes vincular el sensor con un dispositivo o aplicación Polar o de terceros después de restablecer, actualizar o sustituir la pila. [Consulta las instrucciones.](#)

Cuidado del sensor de frecuencia cardíaca

Sigue las instrucciones de mantenimiento para garantizar mediciones fiables de la frecuencia cardíaca y prolongar la vida útil del elástico textil, que con el tiempo se desgasta como cualquier otra prenda de vestir. Una limpieza adecuada tanto

del sensor como del elástico mantiene el dispositivo en condiciones óptimas de funcionamiento y comodidad. Además, recuerda que debes guardar correctamente el sensor de frecuencia cardíaca.

Conector



Después de cada uso

Para evitar la oxidación de los clips y la descarga de la pila:

- **Retira el conector de ambos clips del elástico**
- Enjuaga el conector con agua corriente y sécalo con una toalla suave.

En caso necesario

- Limpia el conector con una solución de jabón suave y agua cada. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).
- No introduzcas nunca el conector en la lavadora o secadora.

Elástico



Después de cada uso

- **Enjuaga el elástico con agua corriente.**
- Tiéndelo para secarlo, pero evita la luz solar directa.

Después de cada cinco entrenamientos o al menos una vez a la semana

- **Lava el elástico en la lavadora a 40 °C.** Las temperaturas más bajas no eliminan las impurezas del material del electrodo, y las temperaturas más altas pueden dañar el elástico. No utilices lejía ni suavizante.

- No sumerjas, planches ni limpies en seco el elástico ni uses lejía para limpiarlo. En la etiqueta del elástico encontrarás información detallada sobre cómo lavarlo.
- Se recomienda utilizar una bolsa de lavado.
- No introduces el elástico en la secadora ni utilices el programa de secado de la lavadora.
- Acuérdate de retirar el conector del elástico antes de lavarlo.
- Se recomienda el lavado a máquina. No obstante, también puedes lavar el elástico a mano con agua tibia (40 °C) y jabón suave para vajilla. Aclara bien el elástico después de lavarlo y tiéndelo para que se seque, pero evita exponerlo a la luz solar directa. No utilices jabones hidratantes ni jabones que contengan suavizante para la piel, ya que pueden dejar residuos en el elástico. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Otros aspectos a tener en cuenta

- No estires el elástico ni dobles en exceso las áreas de electrodos, ya que el elástico se podría dañar.
- Lava el elástico y el sensor después de cada uso en agua de mar o en una piscina con alto contenido en cloro..

La suciedad perjudica la elasticidad y el funcionamiento del elástico. Lava el elástico a menudo para mantener su funcionalidad y maximizar su vida útil. Si lo deseas, puedes lavar el elástico a diario.



Recuerda que el elástico no dura para siempre; se desgasta como cualquier otra prenda que uses y laves con regularidad. Aunque el elástico parezca estar en buen estado, los electrodos de su interior podrían estar desgastados, dando lugar a lecturas poco fiables. Cuando el elástico se desgaste, puedes solicitar un de sustitución como accesorio.

Almacenamiento

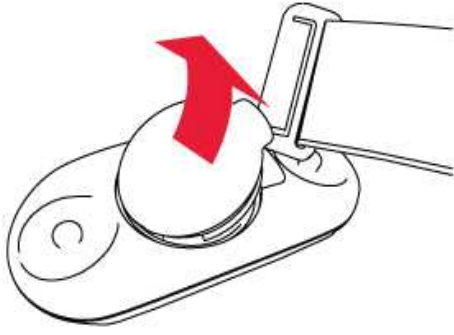
- **Seca y guarda el conector y elástico del sensor de frecuencia cardíaca por separado** para maximizar la vida útil de la pila del sensor.
- Lava el elástico y el conector antes de guardarlos durante un largo periodo de tiempo.
- Mantén el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco.
- No almacenes el sensor de frecuencia cardíaca si todavía está húmedo en materiales no transpirables, como, por ejemplo, una bolsa de deporte, ya que los clips podrían oxidarse.
- No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

Pilas

El nivel de pila de tu sensor de frecuencia cardíaca se muestra en el dispositivo receptor.

Todos los conectores disponen de pilas que el usuario puede cambiar. Para cambiar la pila tú mismo, sigue las instrucciones que se indican a continuación.

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip del elástico.

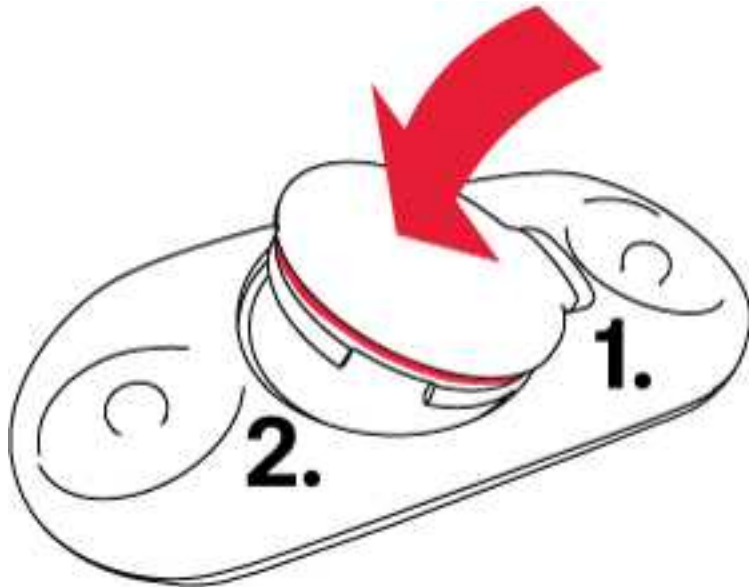


2. Retira la pila antigua de la tapa de la pila.
3. Introduce la nueva pila **CR2025** en el interior de la tapa **con el polo positivo (+) hacia abajo**.



4. Asegúrate de que la junta de estanquidad roja está en su sitio, limpia e intacta. Si la junta de estanquidad está dañada, sustitúyela por una nueva*.
5. Vuelve a colocar la tapa de las pilas. Alinea primero el saliente de la tapa de la pila con la ranura del conector, sujeta el saliente en su sitio con el dedo y, a continuación, presione el otro lado de la tapa de la pila en su posición. Tienes que oír un chasquido. Asegúrate de que la tapa del compartimento de la pila está bien cerrada para

mantener la junta de estanquidad en su sitio y conservar la estanqueidad del sensor.



Si utilizas una versión de firmware anterior a la 3.3.1 para el H10, debes vincular el sensor con un dispositivo o aplicación Polar o de terceros después de sustituir la pila. [Consulta las instrucciones.](#)

* Las juntas de estanquidad de repuesto pueden adquirirse en los Centros de servicio Polar.



Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acude inmediatamente al médico. Las pilas deben desecharse de acuerdo con la normativa local.

Especificaciones técnicas

Tipo de batería:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica 20,0 x 0,90 material sil- icona
Vida útil de la batería:	400 h
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del conector:	ABS, ABS + GF, PC, acero inoxidable
Material de la correa:	38 % poliamida, 29 % poliuretano, 20 % elastán, 13 % poliéster, impresiones de silicona

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 aplica las siguientes tecnologías patentadas, entre otras:

- Transmisión codificada OwnCode®

Utiliza tecnología inalámbrica Bluetooth® y ANT+™.