



POLAR H10 N



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	6
Association à Polar Beat	6
Association à un récepteur Polar	6
Mémoire de l'émetteur	6
Utiliser votre émetteur de fréquence cardiaque dans l'eau	6
Mise à jour du firmware	7
Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque	7
Connecteur	7
Après chaque utilisation	7
Si nécessaire :	8
Ceinture pectorale	8
Après chaque utilisation	8
Toutes les cinq séances d'entraînement ou au moins une fois par semaine	8
Autres éléments à prendre en compte	9
Rangement	9
Piles	9
Caractéristiques techniques	11

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.

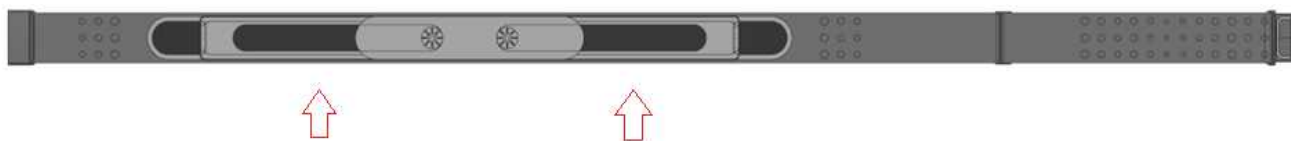
Le Polar H10 est un capteur de fréquence cardiaque ultra-précis qui accompagne la ceinture pectorale Polar Pro. Parce qu'il offre des mesures électriques de haute qualité et sans interférence, le Polar H10 est considéré par beaucoup comme le capteur de fréquence cardiaque le plus fiable de sa catégorie. 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.



Composants de l'émetteur de fréquence cardiaque

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



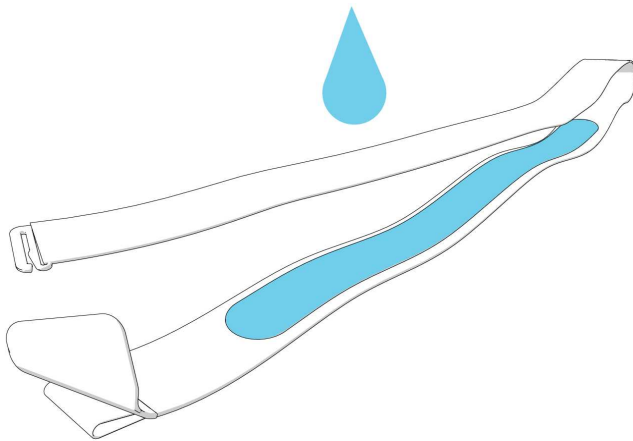
2. Le **connecteur** envoie le signal de fréquence cardiaque au dispositif de réception.



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

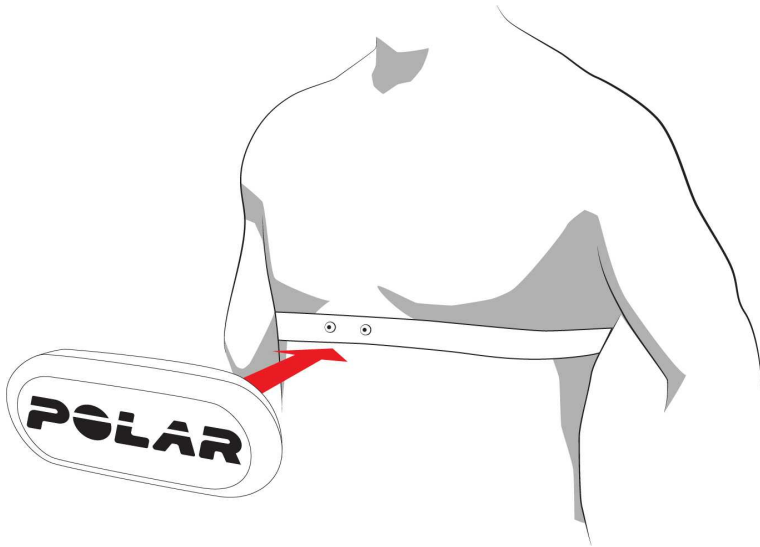
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place

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.

Pour en savoir plus, consultez les informations relatives au [Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque](#).

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

Avec le capteur de fréquence cardiaque Polar H10, nous pourrions apporter des mises à jour à votre capteur pour l'améliorer ou même lui apporter de nouvelles fonctionnalités. Vous serez en mesure de mettre à jour le firmware via l'application 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 indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération.



Il est nécessaire d'associer un capteur à un dispositif ou une application Polar ou tiers après une réinitialisation, une mise à jour ou un remplacement de la pile si vous utilisez une version de firmware antérieure à 3.3.1 pour le H10. [Voir les instructions.](#)

Entretien votre émetteur de fréquence cardiaque

Suivez les instructions d'entretien pour garantir des mesures fiables de la fréquence cardiaque et prolonger la durée de vie de la ceinture pectorale textile, qui s'use avec le temps comme n'importe quel autre vêtement. Garder le capteur et la ceinture propres permet au dispositif de fonctionner dans des conditions optimales et d'être confortable à porter. N'oubliez pas non plus de ranger correctement le capteur de fréquence cardiaque.

Connecteur



Après chaque utilisation

Pour éviter l'oxydation et l'épuisement de la pile :

- **Détachez le connecteur des deux boutons-pression de la ceinture pectorale**
- Rincez le connecteur à l'eau claire et séchez-le avec un chiffon doux.

Si nécessaire :

- Nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, de désinfectant ou de matériaux abrasifs (laine d'acier ou détergents chimiques).
- Ne mettez jamais le connecteur dans une machine à laver ou un sèche-linge.

Ceinture pectorale



Après chaque utilisation

- **Rincez la ceinture à l'eau claire.**
- Suspendez-la pour la faire sécher, mais évitez la lumière directe du soleil.

Toutes les cinq séances d'entraînement ou au moins une fois par semaine

- **Lavez la ceinture pectorale en machine à laver à 40°C.** Les températures inférieures n'éliminent pas les impuretés du matériau de l'électrode, et les températures plus élevées peuvent endommager la ceinture. N'utilisez pas d'eau de javel ni d'adoucissant.
- Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. Pour des instructions de lavage détaillées, regardez l'étiquette de votre ceinture pectorale.
- Il est recommandé d'utiliser un sac de lavage.
- Ne mettez pas la ceinture pectorale dans un sèche-linge et n'utilisez pas le programme de séchage d'une machine à laver.
- N'oubliez pas de détacher le connecteur de la ceinture avant de la laver.
- Nous recommandons vivement le lavage en machine. Cependant, vous pouvez également laver la ceinture à la main à l'eau tiède (40°C) avec un produit vaisselle doux. Rincez soigneusement la ceinture après l'avoir lavée et suspendez-la pour la faire sécher, mais évitez la lumière directe du soleil. N'utilisez pas de savon hydratant ou de savon comportant des adoucissants pour la peau, sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. N'utilisez jamais d'alcool, de désinfectant ou de matériaux abrasifs (laine d'acier ou détergents chimiques).

Autres éléments à prendre en compte

- N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes, car cela pourrait endommager la ceinture pectorale.
- Lavez la ceinture et le capteur après chaque utilisation dans l'eau de mer ou dans une piscine à forte teneur en chlore.

La saleté nuit à l'élasticité et au fonctionnement de la ceinture pectorale. Lavez souvent la ceinture pour préserver sa fonctionnalité et maximiser sa durée de vie. Si vous le souhaitez, la ceinture peut être lavée tous les jours.



N'oubliez pas que la ceinture pectorale n'est pas éternelle : elle s'use comme n'importe quel autre vêtement que vous portez et lavez régulièrement. Même si la ceinture semble être en bon état, les électrodes à l'intérieur peuvent être usées, ce qui entraîne des mesures peu fiables. Des ceintures de remplacement sont disponibles en tant qu'accessoires lorsque les vôtres sont usées.

Rangement

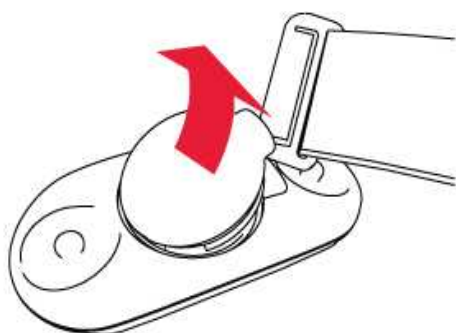
- **Séchez et rangez le capteur de fréquence cardiaque et le connecteur séparément** afin d'optimiser la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque.
- Lavez la ceinture et le connecteur avant un stockage prolongé.
- Conservez le capteur de fréquence cardiaque à l'abri de l'humidité et de la chaleur.
- Afin d'empêcher l'oxydation des boutons-pression, ne rangez pas le capteur de fréquence cardiaque encore humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport.
- N'exposez pas directement le capteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Piles

Le niveau de la pile de votre capteur de fréquence cardiaque s'affiche sur le dispositif récepteur.

Tous les connecteurs sont équipés de piles pouvant être remplacées par l'utilisateur. Pour remplacer la pile par vous-même, suivez les instructions ci-dessous.

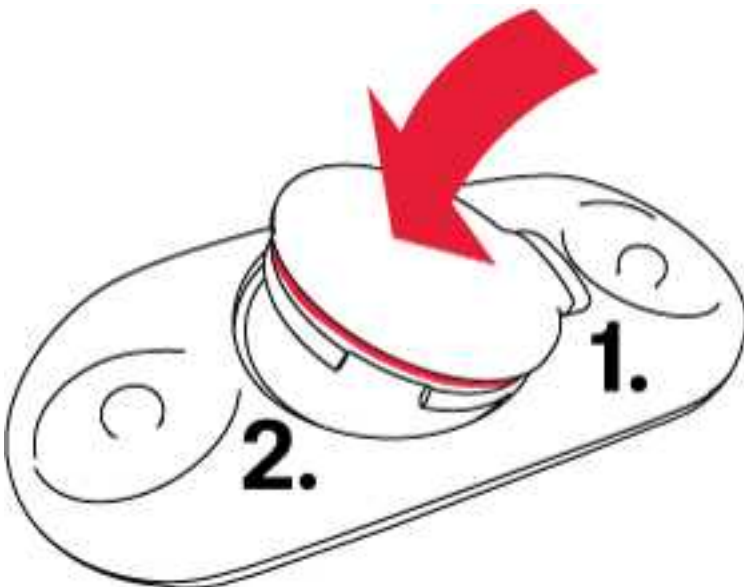
1. Ouvrez le couvercle de la pile en faisant levier à l'aide du clip de la ceinture pectorale.



2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la nouvelle pile **CR2025** à l'intérieur du couvercle, le **côté positif (+) vers le bas**.



4. Assurez-vous que le joint d'étanchéité rouge est en place, propre et intact. Si le joint d'étanchéité est endommagé, remplacez-le par un neuf.*
5. Remettez le couvercle de la pile en place. Alignez d'abord le rebord du couvercle de la pile avec la fente du connecteur, maintenez le rebord en place avec votre doigt, puis appuyez sur l'autre côté du couvercle de la pile pour le remettre en place. Vous devez entendre un déclic. Veillez à ce que le couvercle de la pile soit correctement fermé afin de maintenir le joint d'étanchéité en place et de préserver l'imperméabilité du capteur.





Il est nécessaire d'associer un capteur à un dispositif ou une application Polar ou tiers après un remplacement de la pile si vous utilisez une version de firmware antérieure à 3.3.1 pour le H10. [Voir les instructions.](#)

* Des joints d'étanchéité de remplacement peuvent être achetés dans les centres de service Polar.



Tenez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, contactez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut conformément aux réglementations locales.

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, 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+™.