

POLAR®

POLAR H10 N



MANUALE D'USO

Indice

Indice	2
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10	3
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10	3
Parti del sensore di frequenza cardiaca	3
Indossare il sensore di frequenza cardiaca	4
Operazioni preliminari	5
Associazione	6
Associazione a Polar Beat	6
Associazione ad una unità da polso Polar	6
Memoria del sensore	6
Uso del sensore di frequenza cardiaca nell'acqua	6
Aggiornamento del firmware	7
Cura del sensore di frequenza cardiaca	7
Trasmittitore	7
Dopo ogni utilizzo	7
All'occorrenza	7
Fascia toracica	8
Dopo ogni utilizzo	8
Dopo ogni cinque allenamenti o almeno una volta alla settimana	8
Altre precauzioni	8
Conservazione	9
Batterie	9
Informazioni tecniche	11

Sensore di frequenza cardiaca Polar H10

Sensore di frequenza cardiaca Polar H10

Il presente manuale d'uso contiene istruzioni per il sensore di frequenza cardiaca Polar H10.

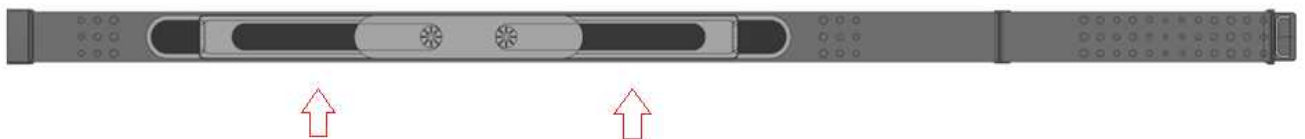
Polar H10 è un sensore di frequenza cardiaca di massima precisione che include la fascia toracica Polar Pro. Grazie alle misurazioni elettriche di qualità superiore e senza interferenze, Polar H10 è considerato il sensore di frequenza cardiaca più preciso da molte fonti. Polar H10 connette e trasferisce i dati tramite Bluetooth® e ANT+™ e offre così un'eccellente varietà di opzioni di connessione con sportwatch compatibili, smartwatch e app di allenamento. È inoltre possibile disporre di due connessioni Bluetooth simultanee. Polar H10 ha una memoria interna per registrare una sessione di allenamento che può essere poi sincronizzata con Polar Beat. La fascia toracica Polar Pro è lavabile in lavatrice.

La versione più recente del presente manuale d'uso e i tutorial video si trovano sul sito support.polar.com.



Parti del sensore di frequenza cardiaca

1. Gli **elettrodi** in plastico sull'altro lato dell'elastico rilevano la frequenza cardiaca



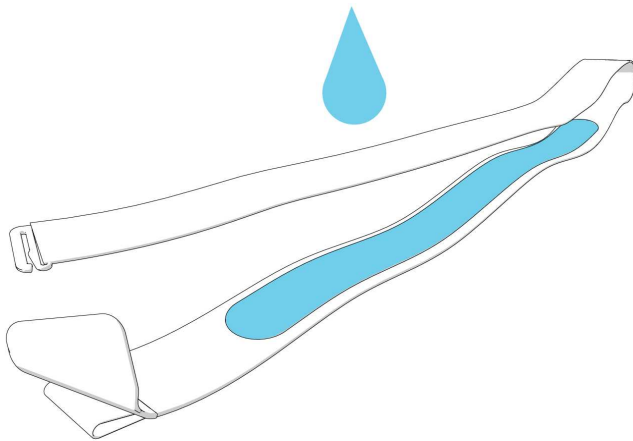
2. Il **trasmettitore** invia il segnale di frequenza cardiaca al dispositivo ricevente.



Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 consente di allenarsi in un gruppo senza interferenza da parte di altri sensori di frequenza cardiaca.

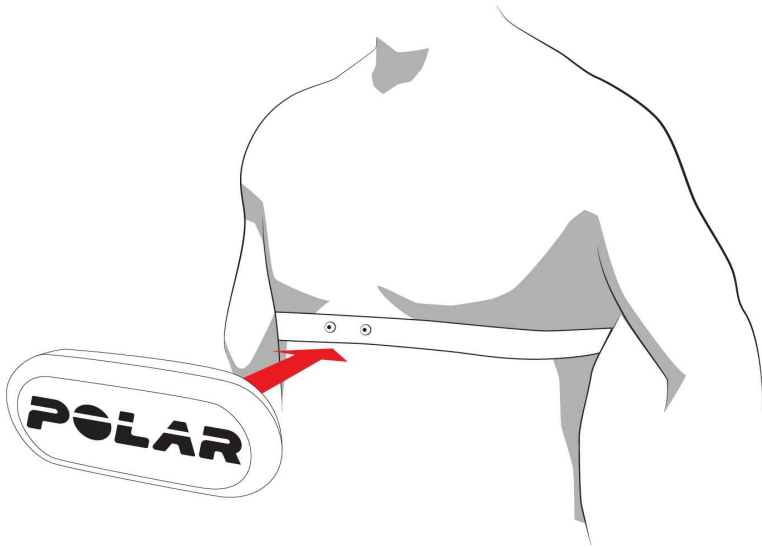
Indossare il sensore di frequenza cardiaca

1. Inumidire gli elettrodi dell'elastico.



2. Fissare l'elastico attorno al torace e regolare l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.

3. Agganciare il trasmettitore.



Dopo ogni uso, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Sudore e umidità possono mantenere bagnati gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivo. In tal modo si riduce la durata della batteria.

Per altre informazioni, vedi [Cura del sensore di frequenza cardiaca](#).

Operazioni preliminari

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è compatibile con dispositivi Bluetooth® e ANT+™ che supportano il servizio di frequenza cardiaca. È richiesta un'applicazione separata per visualizzare i dati di frequenza cardiaca sul dispositivo ricevente (ad esempio, uno smartphone). Si consiglia di utilizzare l'app Polar Beat, ma è anche possibile utilizzare altre app.



L'H10 trasmette il segnale di frequenza cardiaca simultaneamente tramite Bluetooth e ANT+. È possibile disattivare la trasmissione ANT+ dalle impostazioni di Beat in Sensore FC.

Se si dispone di un account Polar Flow, Polar Beat sincronizza automaticamente i file di allenamento con esso. È necessario accedere all'account Polar Flow quando si avvia Polar Beat perché funzioni la sincronizzazione.

Quando si utilizza Polar H10 per la prima volta, è necessario associare il sensore di frequenza cardiaca al dispositivo ricevente. Per ulteriori informazioni sull'associazione, consultare le istruzioni del produttore della mobile app.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è compatibile anche con training computer Polar tramite tecnologia GymLink. Per ulteriori informazioni, andare al sito support.polar.com.

Per garantire un raggio di trasmissione sufficiente dal sensore di frequenza cardiaca Polar H10 al dispositivo ricevente, tenere il dispositivo di fronte a sé. Un buon punto è in una tasca anteriore o fissato su una cintura. Non indossare il dispositivo ricevente sulla schiena (ad esempio, in una tasca posteriore o nello zaino).

Associazione

Associazione a Polar Beat

Il sensore di frequenza cardiaca deve essere associato direttamente nell'app Polar Beat.

Per associare un sensore di frequenza cardiaca con Polar Beat:

1. **Indossare** il sensore.
2. Aprire l'app Polar Beat sul dispositivo Android o iOS.
3. Andare alla sezione Impostazioni dell'app e trovare Sensore FC. Quando si trova il sensore, toccare ASSOCIA.



L'H10 trasmette il segnale di frequenza cardiaca simultaneamente tramite Bluetooth e ANT+. È possibile disattivare la trasmissione ANT+ dalle impostazioni di Beat in Sensore FC.

Associazione ad una unità da polso Polar

Durante l'associazione, è necessario indossare il sensore.

Per istruzioni specifiche di associazione, controllare il manuale d'uso dell'unità da polso Polar sul sito support.polar.com.

Memoria del sensore

L'H10 dispone di una memoria interna che consente di memorizzare i dati di frequenza cardiaca di una sessione di allenamento. Avviare la sessione nella mobile app Polar Beat per trasferire i dati dal sensore dopo l'allenamento. È particolarmente utile in sport in cui non è possibile portare con sé il dispositivo mobile o l'unità da polso.

Per utilizzarlo:

1. **Indossare** il sensore.
2. Aprire l'app Polar Beat sul dispositivo mobile a cui si è associato il sensore.
3. Selezionare il profilo sport, premere **Salva FC con il sensore** e **Avvio**
4. Dopo la sessione di allenamento, è possibile arrestare la registrazione toccando il pulsante di arresto sul display o rimuovendo il trasmettitore dall'elastico.

Quando si rientra nel raggio Bluetooth del dispositivo mobile, Beat offre automaticamente il download della sessione di allenamento terminata dalla memoria del sensore e sincronizza il diario di Flow. Se si è rimosso il trasmettitore dall'elastico, fissarlo di nuovo all'elastico e indossare il sensore sul torace per garantire una corretta connessione a Beat e un adeguato trasferimento dei dati.

Uso del sensore di frequenza cardiaca nell'acqua

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è resistente all'acqua. La tecnologia GymLink può essere utilizzata in attività acquatiche, ma la tecnologia wireless Bluetooth® non funziona in acqua. Tieni presente che l'acqua del mare e delle piscine è molto conduttiva e gli elettrodi possono andare in cortocircuito, impedendo il rilevamento dei segnali di misurazione elettrica da parte del sensore di frequenza cardiaca.

Quando si utilizza un costume da bagno intero, le migliori prestazioni si ottengono indossando il sensore di frequenza cardiaca sotto di esso.

Aggiornamento del firmware

Con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 potremo aggiornare il sensore per migliorarlo o aggiungervi anche nuove funzionalità. Potrai aggiornare il firmware tramite l'app per dispositivi Polar Beat o Polar Flow.

Per ricevere gli aggiornamenti per il firmware, il sensore di frequenza cardiaca H10 deve essere associato all'app Polar Beat o Polar Flow per Android o iOS. L'app ti informa se è disponibile un aggiornamento e fornisce tutte le indicazioni necessarie.



L'associazione del sensore con un dispositivo o un'app Polar o di terze parti è necessaria dopo un ripristino, un aggiornamento o una sostituzione della batteria se usi una versione del firmware precedente alla 3.3.1 per il modello H10. [Vedi le istruzioni.](#)

Cura del sensore di frequenza cardiaca

Segui le istruzioni per la cura per garantire misurazioni affidabili della frequenza cardiaca e prolungare la durata della fascia toracica in tessuto, che si consuma nel tempo come qualsiasi altro capo di abbigliamento. Un'adeguata pulizia del sensore e della fascia toracica mantiene il dispositivo in condizioni operative ottimali e confortevole da indossare. Ricorda anche di conservare correttamente il sensore di frequenza cardiaca.

Trasmettitore



Dopo ogni utilizzo

Per evitare l'ossidazione dei bottoni a pressione e il consumo della batteria:

- **Scollega il trasmettitore da entrambi i bottoni a pressione del cinturino**
- Sciacqua il trasmettitore sotto l'acqua corrente e asciugalo con un panno morbido.

All'occorrenza

- Pulisci il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro. Non usare mai alcool, disinfettanti o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).
- Non introdurre mai il trasmettitore in lavatrice o in asciugatrice.

Fascia toracica



Dopo ogni utilizzo

- **Sciacqua la fascia toracica sotto l'acqua corrente.**
- Stendila per farla asciugare, ma evita la luce diretta del sole.

Dopo ogni cinque allenamenti o almeno una volta alla settimana

- **Lava la fascia toracica in lavatrice a 40°C.** Temperature più basse non rimuovono le impurità dal materiale degli elettrodi, mentre quelle più elevate possono danneggiare la fascia toracica. Non usare candeggina o ammorbidenti.
- Non lasciare in ammollo, non stirare, non lavare a secco e non candeggiare la fascia toracica. Controlla l'etichetta sulla fascia toracica per istruzioni di lavaggio dettagliate.
- Consigliamo di inserirla in una borsa per lavaggi.
- Non introdurre la fascia toracica in un'asciugatrice e non usare il programma di asciugatura della lavatrice.
- Ricordati di scollegare il trasmettitore dalla fascia toracica prima di lavarla.
- Consigliamo il lavaggio in lavatrice. Tuttavia, puoi anche lavare a mano la fascia toracica usando acqua tiepida (40° C) con un detersivo per piatti delicato. Sciacqua accuratamente la fascia toracica dopo il lavaggio e stendila per farla asciugare, ma evita la luce diretta del sole. Non usare saponi idratanti, in quanto possono lasciare residui. Non usare mai alcool, disinfettanti o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Altre precauzioni

- Non distendere la fascia toracica e non piegare l'area degli elettrodi bruscamente, per evitare di danneggiare la fascia.
- Lava la fascia toracica e il sensore dopo ogni utilizzo in acqua di mare o in una piscina ad alto contenuto di cloro.

Lo sporco deteriora l'elasticità e il funzionamento della fascia toracica. Lava spesso la fascia toracica per preservarne la funzionalità e prolungarne al massimo la durata. Se vuoi, la fascia toracica può essere lavata ogni giorno.



Ricorda, la fascia toracica non dura per sempre, ma si consuma come qualsiasi altro indumento che indossi e lavi regolarmente. Anche quando la fascia toracica sembra in buone condizioni, gli elettrodi al suo interno possono essere usurati, causando letture inaffidabili. Sono disponibili altre fasce toraciche di ricambio come accessori quando la tua si usura.

Conservazione

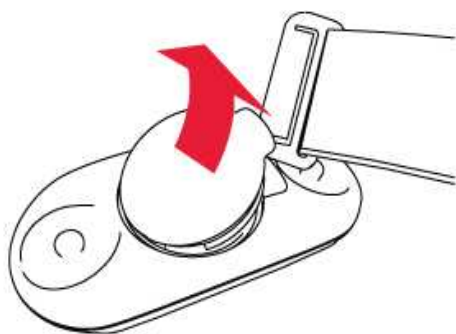
- **Asciuga e conserva separatamente la fascia toracica con sensore di frequenza cardiaca e il trasmettitore** per ottimizzare la durata della batteria.
- Lava la fascia toracica e il trasmettitore prima di conservarli a lungo.
- Conserva il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto.
- Per impedire l'ossidazione dei bottoni a pressione, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato all'interno di materiali non traspiranti, ad esempio una borsa sportiva.
- Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Batterie

Il livello della batteria del sensore di frequenza cardiaca viene visualizzato sul dispositivo ricevente.

Tutti i trasmettitori sono dotati di batterie sostituibili dall'utente. Per sostituire la batteria in autonomia, segui le istruzioni di seguito.

1. Apri il coperchio della batteria usando la clip sulla fascia toracica.

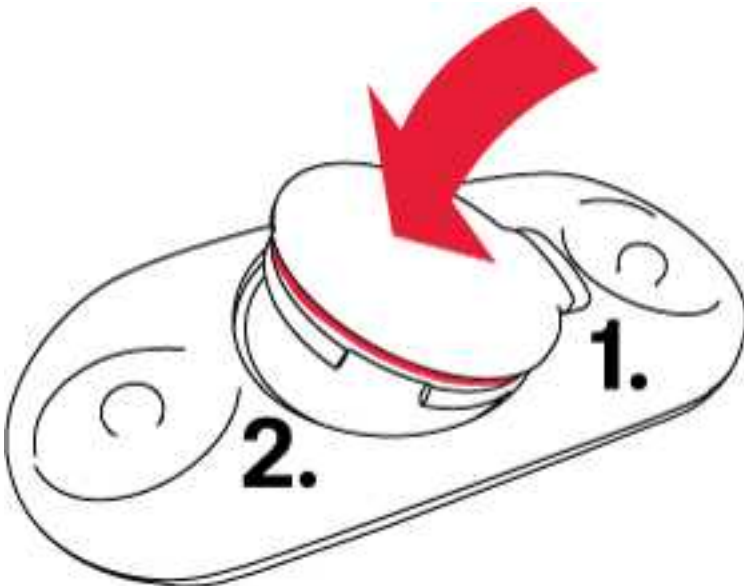


2. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio.

3. Inserisci la nuova batteria **CR2025** all'interno del coperchio **con il lato positivo (+) rivolto verso il basso**.



4. Assicurati che la guarnizione rossa sia al suo posto, pulita e intatta. Se la guarnizione è danneggiata, sostituiscila con una nuova*.
5. Riposiziona il coperchio della batteria. Per prima cosa, allinea la sporgenza sul coperchio della batteria alla fessura sul trasmettitore, tieni la sporgenza ferma in posizione con il dito e quindi premi l'altro lato del coperchio della batteria. Devi sentire uno scatto. Assicurati che il coperchio della batteria sia chiuso correttamente per mantenere la guarnizione in posizione e per preservare l'impermeabilità del sensore.





Dopo la sostituzione della batteria, il sensore deve essere associato a un dispositivo o a un'app Polar o di terze parti se usi una versione del firmware precedente alla 3.3.1 per il modello H10. [Vedi le istruzioni.](#)

* Puoi acquistare guarnizioni sostitutive presso un Centro Assistenza Polar.



Tieni le batterie lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingerimento, contatta immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

Informazioni tecniche

Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Durata della batteria:	400 ore
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiale del trasmettitore:	ABS, ABS + GF, PC, acciaio inox
Materiale dell'elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere, stampe in silicone

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Trasmissione codificata OwnCode®

Usa tecnologia Bluetooth® e ANT+™ wireless.