

**POLAR®**

**POLAR H10 N**



ユーザーマニュアル

# 目次

目次 .....	2
<b>Polar H10心拍センサー</b> .....	<b>3</b>
Polar H10 N心拍センサー .....	3
心拍センサーの各部 .....	3
心拍センサーを装着する .....	3
はじめに .....	4
Polar Beatをペアリングする .....	5
センサーのメモリ .....	5
水中で心拍センサーを使用する .....	5
ファームウェアのアップデート .....	5
心拍センサーのお手入れ .....	6
コネクタ .....	6
毎回の使用後に .....	6
必要に応じて .....	6
チェストストラップ .....	6
毎回の使用後に .....	7
5回のトレーニングの後、または少なくとも週に1回 .....	7
その他考慮すべきこと .....	7
保管 .....	7
電池 .....	8
技術仕様 .....	9

# Polar H10心拍センサー

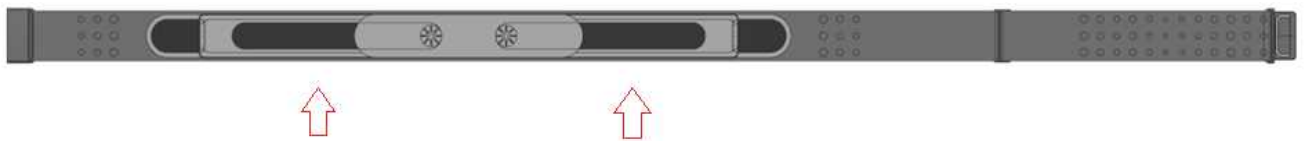
## Polar H10 N心拍センサー

本ユーザーマニュアルには、Polar H10 N心拍センサーに対する手順が含まれます。本ユーザーマニュアルの最新版およびビデオチュートリアルについては、[support.polar.com](https://support.polar.com)をご覧ください。



## 心拍センサーの各部

1. ストラップの背面のプラスチック製電極エリアが、心拍を検出します



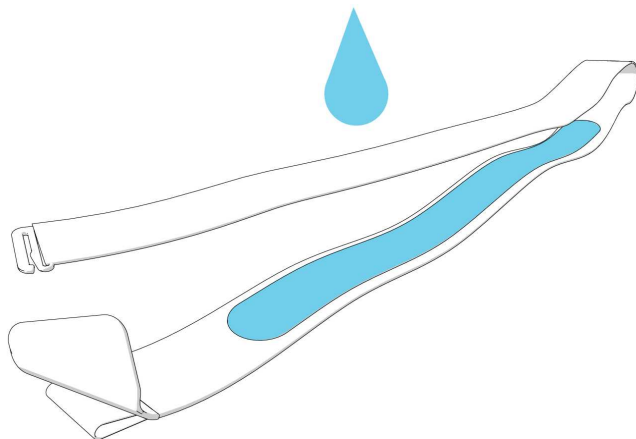
2. コネクタが、心拍信号を受信デバイスに送信します。



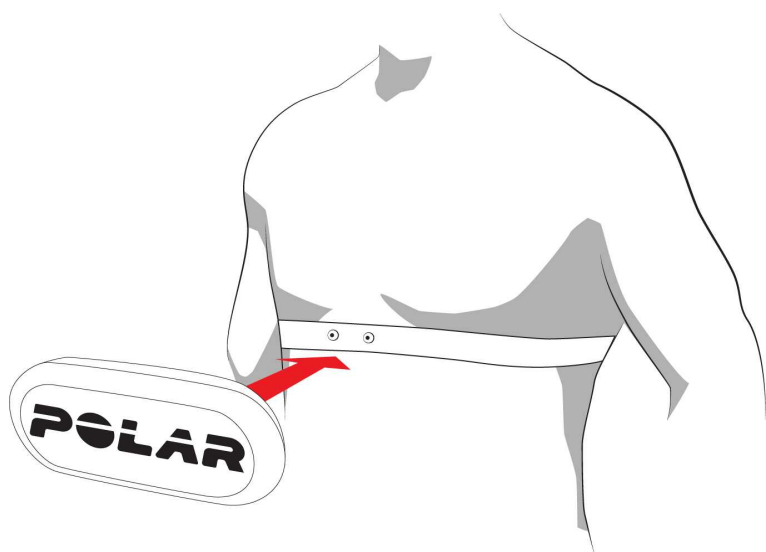
Polar H10 N心拍センサーにより、他の心拍センサーから干渉を受けることなく、グループでトレーニングすることができます。

## 心拍センサーを装着する

1. ストラップの電極部分を湿らせます。



2. 胸部にストラップを締め付け、ぴったりフィットするように調節します。
3. コネクタを取り付けます。



使用後は毎回 コネクタをストラップから外して、ストラップを流水ですすぎます。汗や湿気は、電極を湿らせ、心拍センサーをアクティブにしてしまう可能性があります。これにより、転送用電池の寿命が短くなります。

詳細は、[心拍センサーのお手入れ](#)をご確認ください。

## はじめに

Polar H10 N心拍センサーは、心拍数サービスをサポートするBluetooth® Smart Readyデバイスと互換性があります。受信デバイス（例えば、スマートフォン）上に心拍数データを表示するには、個別のアプリケーションが必要です。Polar Beatアプリケーションの使用を推奨しますが、他のアプリケーションを使用することもできます。Polar Flowアカウントをお持ちの場合、Polar Beatは、自動的にトレーニングファイルを同期します。Polar Beatによる同期を開始するには、Polar Flowアカウントにサインインする必要があることに注意してください。

初めてPolar H10 Nを使用するときは、心拍センサーを受信デバイスにペアリングする必要があります。ペアリングに関する詳細情報については、モバイルアプリケーションメーカーの手順を参照してください。

また、Polar H10 N心拍センサーは、GymLink技術を使用するPolar トレーニングコンピュータと互換性があります。詳細情報については、[support.polar.com](https://support.polar.com)にアクセスしてください。

受信デバイスを自分の前に置いて、Polar H10 N心拍センサーからの十分な伝送範囲を確保します。適切な場所は、前部のポケットかベルトです。受信デバイスを背中側(例えば、後部のポケットまたはリュックサック)に装着しないでください。

## Polar Beatをペアリングする

心拍センサーは、Polar Beatアプリで直接ペアリングする必要があります。

心拍センサーをPolar Beatアプリとペアリングするには:

1. センサーを**着用**します。
2. AndroidまたはiOSデバイス上でPolar Beatを開きます。
3. アプリおよび心拍センサーの設定セクションに進みます。センサーが検出されたら、ペアリングをタップします。

## センサーのメモリ

H10 Nには内蔵メモリがあり、一つのトレーニングセッションの心拍数データを保存できます。Polar Beatモバイルアプリでセッションを開始すると、トレーニング後にセンサーからデータを転送します。モバイルデバイスまたはリストユニットを携帯できないスポーツにおいて、特に便利です。

使用するには:

1. センサーを**着用**します。
2. センサーと**ペアリング**したモバイルデバイス上でPolar Beatアプリを開きます。
3. スポーツプロファイル、**センサーを使ってHRを保存**および**開始**を選択します。
4. トレーニングセッション後、画面にあるストップボタンをタップする、または、コネクタをストラップから外すことにより**記録を停止**できます。

モバイルデバイスのBluetooth範囲に戻った場合、Beatは自動的にセンサーメモリから終了したトレーニングセッションをダウンロードし、Flowダイアリーに同期することを通知します。コネクタをストラップから外した場合、Beatアプリと正しく接続し、データが円滑に転送できるよう、コネクタをストラップに再び取り付け、胸部のまわりにセンサーを装着します。

## 水中で心拍センサーを使用する

Polar H10 N心拍センサーは、防水性を有しています。GymLink技術を水中活動で使用することができますが、Bluetooth®無線技術は水中では動作しません。海水やプールの水は非常に伝導性が高く、電極が短絡して、心拍センサーが電気測定信号を検出できなくなる場合があることに注意してください。

水着を着る場合、正しい測定を得るには水着の下に着用してください。

## ファームウェアのアップデート

Polar H10心拍センサーでは、センサーにアップデートを実行して機能改善、または新しい機能を加えることができます。Polar BeatまたはPolar Flowモバイルアプリ経由でファームウェアを更新できます。

ファームウェアの更新を取得するには、H10心拍センサーは、Polar BeatまたはPolar Flowアプリ(AndroidまたはiOS)とペアリングする必要があります。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。



H10で3.3.1以前のバージョンのファームウェアを使用している場合は、リセット、アップデート、またはバッテリー交換を行った後に、Polarまたはサードパーティのデバイスもしくはアプリとのセンサーペアリングが必要となります。[手順を参照してください。](#)

## 心拍センサーのお手入れ

他の衣服と同様、時間の経過とともに摩耗するチェストストラップを長持ちさせ、信頼性の高い心拍数測定を保証するためには、このお手入れ方法に従ってください。センサーとチェストストラップの両方を清潔に保つことで、デバイスを最適な動作状態に保ち、快適な着け心地を実現します。また、心拍センサーを適切に保管することも忘れないでください。

### コネクタ



### 毎回の使用後に

スナップの酸化とバッテリーの消耗を防ぐ:

- チェストストラップの両方のスナップからコネクタを外します
- 流水でコネクタをすすぎ、柔らかいタオルで水分を拭き取って乾かします。

### 必要に応じて

- コネクタを低刺激石鹼と水溶液で洗浄します。アルコール、消毒剤や研磨剤( スチールウールや洗浄用の化学薬品) は絶対に使用しないでください。
- コネクタは洗濯機や乾燥機に絶対に入れないでください。

### チェストストラップ



## 毎回の使用後に

- チェストストラップを流水ですすぎます。
- 吊るして乾かしてください。直射日光は避けてください。

## 5回のトレーニングの後、または少なくとも週に1回

- チェストストラップは**40°C (104 °F)**で洗濯機洗いしてください。これよりも温度が低いと電極素材から不純物が除去されません。また、これよりも温度が高いとチェストストラップが損傷するおそれがあります。漂白剤または柔軟剤配合の洗剤を使用しないでください。
- チェストストラップを水に浸したり、アイロンをかけたり、ドライクリーニングや塩素系洗剤を使用したりしないでください。詳しくは、チェストストラップのラベルに記載のお手入れ方法を確認して下さい。
- 洗濯袋の使用をお勧めします。
- チェストストラップを乾燥機にかけたり、洗濯機の乾燥プログラムを使用しないでください。
- 洗濯前に、チェストストラップからコネクタを忘れずに外してください。
- 洗濯機で洗うことを強くお勧めします。しかしながら、チェストストラップは、ぬるま湯(40°C)と中性洗剤を使用して手洗いすることもできます。洗濯後はチェストストラップをよくすすぎ、干してください。直射日光は避けてください。チェストストラップに残留物が残る可能性があるため、保湿石鹸や皮膚軟化剤を含む石鹸を使用しないでください。アルコール、消毒剤や研磨剤(スチールウールや洗浄用の化学薬品)は絶対に使用しないでください。

## その他考慮すべきこと

- チェストストラップが損傷するおそれがあるため、チェストストラップを引き伸ばしたり電極部分を激しく曲げたりしないでください。
- 海水や塩素濃度の高いプールで使用した後は、チェストストラップとセンサーを毎回洗浄してください。

汚れは、チェストストラップの弾力性および機能を損ないます。チェストストラップの機能を維持し、寿命を最大限に延ばすためには、チェストストラップは頻繁に洗濯してください。必要であれば、チェストストラップは毎日洗ってもかまいません。



チェストストラップは永遠に使えるわけではありません。定期的に着用・洗濯する他の衣類と同じように、チェストストラップも消耗することをご留意ください。チェストストラップの状態が良いように見えても、中の電極が摩耗し、測定値の信頼性が落ちている可能性があります。チェストストラップが摩耗したら、代わりチェストストラップはアクセサリーとして購入することができます。

## 保管

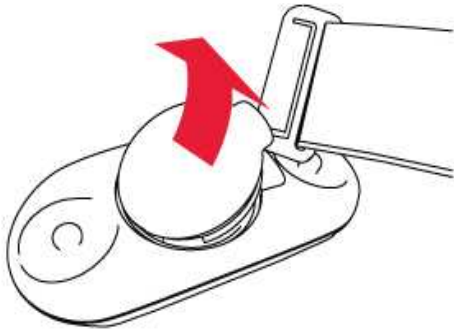
- 心拍センサーの電池寿命を最大限に延ばすために、心拍センサーのチェストストラップとコネクタを別々に乾かして、保管してください。
- 長期間保管する場合は、事前にチェストストラップとコネクタを洗ってください。
- 心拍センサーは、涼しく乾燥した場所に保管してください。
- 心拍センサーのスナップ部分の酸化を防ぐため、スポーツバッグなどの通気性の悪い素材の中に濡れた状態で保管しないでください。
- 心拍センサーを長時間直射日光にさらさないでください。

# 電池

心拍センサーの電池残量は受信デバイスに表示されます。

すべてのコネクタでは、ユーザーによる電池交換が可能です。電池を自分で交換するには、以下の手順に従ってください。

1. チェストストラップのクリップで電池カバーを開けます。



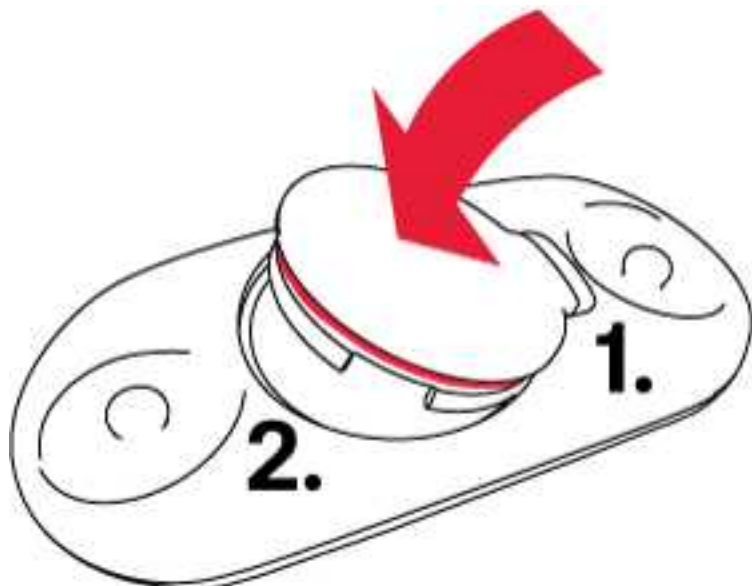
2. 電池カバーから古い電池を取り出します。
3. 新しい電池 **CR2025** を、プラス (+) 側が下になるようにカバー内に挿入します。



4. 赤いシーリングリングが所定の位置にあり、きれいで無傷であることを確認します。シーリングリングが損傷している場合は、新しいものと交換してください。
5. 電池カバーを所定の位置に戻します。まず、電池カバーの出っ張りをコネクタのスロットに合わせ、出っ張りを指で押さえ、それから電池カバーの反対側を押して元の位置に戻します。しっかりと入るとカチッという音がします。シーリングリングを所定の位置に



保持し、センサーの防水性を維持するため、電池カバーが適切に閉じられていることを確認してください。



H10で3.3.1以前のバージョンのファームウェアを使用している場合は、電池交換を行った後に、Polarまたはサードパーティのデバイスもしくはアプリとのセンサーペアリングが必要となります。[手順を参照してください。](#)

\* 交換用シーリングリングは、Polarサービスセンターでご購入いただけます。



電池はお子様の手の届かない安全な場所に保管するようにしてください。誤って電池を飲み込んでしまった場合は、直ちに医師に問い合わせてください。バッテリーは、地域の規則・規制に従って廃棄してください。

## 技術仕様

電池タイプ:	CR 2025
電池シーリングリング	O-リング 20.0x0.90 素材 シリコン
電池寿命:	400時間
動作温度:	-10°C ~ +50°C/14°F ~ 122°F
コネクタの素材:	ABS、ABS + GF、PC、ステンレス鋼
ストラップの素材:	38%ポリアミド、29%ポリウレタン、20%エラストラン、13%ポリエステル、シリコンプリント

Polar H10 N心拍センサーは、以下の特許取得済み技術も採用しています。

- OwnCode® コード化転送