

**POLAR®**

# POLAR H10



用户手册

# 目录

目录 .....	2
<b>Polar H10 心率传感器 .....</b>	<b>3</b>
Polar H10 心率传感器 .....	3
心率传感器部件 .....	3
佩戴心率传感器 .....	3
入门 .....	4
配对 .....	5
与 Polar Beat 配对 .....	5
与 Polar 手腕装置配对 .....	5
传感器内存 .....	5
在水中使用时的心率传感器 .....	5
固件更新 .....	5
保养您的心率传感器 .....	6
电池 .....	6
技术规格 .....	7

# POLAR H10 心率传感器

## POLAR H10 心率传感器

本用户手册包含 Polar H10 心率传感器的说明。

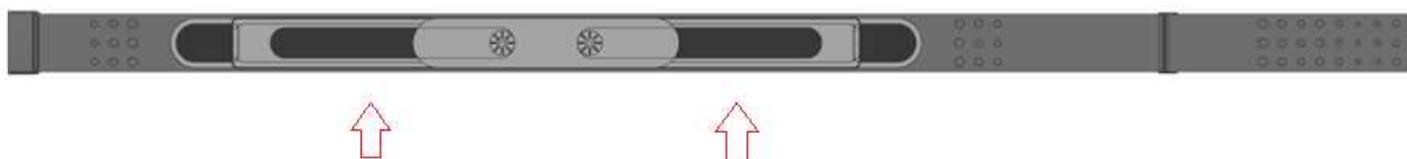
Polar H10 是一款极为精确的心率传感器，配有 Polar Pro 胸带。可实现最高品质且无干扰的 ECG 测量的 Polar H10 被很多人视为最精确的心率传感器。Polar H10 通过 Bluetooth® 和 ANT+™ 连接并传输数据，并通过兼容的运动手表、智能手表和训练应用程序提供各种出色的连接选项。您还可以同时拥有两个 Bluetooth 连接。Polar H10 具有用于一节训练课的内存，之后您可以将训练课同步到 Polar Beat。Polar Pro 胸带可机洗。

本用户手册和视频教程的最新版本可以在 [support.polar.com/en/H10\\_heart\\_rate\\_sensor](https://support.polar.com/en/H10_heart_rate_sensor) 上找到。



## 心率传感器部件

1. 胸带背面的塑料电极区域检测心率



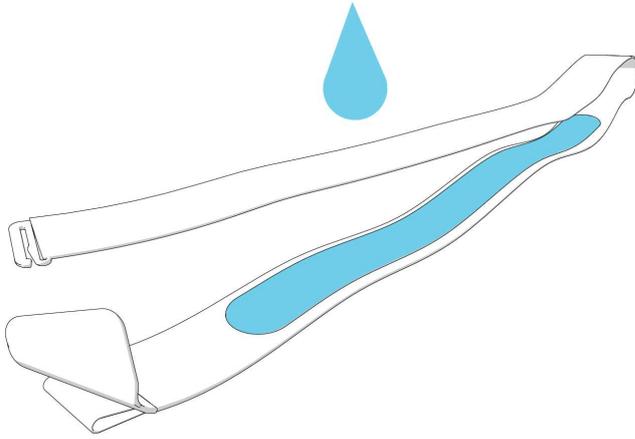
2. **连接器** 将心率信号发送至接收设备。



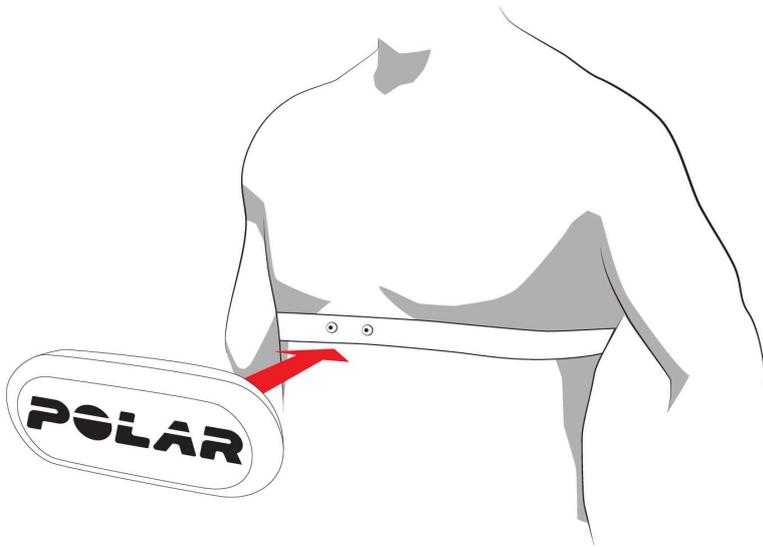
Polar H10 心率传感器支持小组训练，不受其他心率传感器干扰。

## 佩戴心率传感器

1. 将胸带上的电极区弄湿。



2. 将胸带束紧在胸部并调整胸带至舒适位置。
3. 连接传感器。



**i** 每次使用后，从胸带上解开传感器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会弄湿电极并使心率传感器保持启动状态。这会减少传感器的电池寿命。

查看 [Caring for Your Heart Rate Sensor](#) (保养您的心率传感器) 章节或请访问 [support.polar.com](http://support.polar.com) 了解清洗的详细说明。

## 入门

Polar H10 心率传感器与支持心率服务的 **Bluetooth®** 和 **ANT+™** 设备兼容。在接收设备(例如智能手机)上查看心率数据需要单独的应用程式。建议使用 **Polar Beat** 应用程式，但也可以使用其他应用程式。

**i** 注意，H10 会通过 **Bluetooth** 和 **ANT+** 同时传输您的心率信号。您也可以在 **HR** 传感器下通过 **Beat** 设置关闭 **ANT+** 传输。

如果您有 **Polar Flow** 账户，**Polar Beat** 会自动将您的训练文件同步到该账户。请注意，在启动 **Polar Beat** 进行同步时，您必须登录 **Polar Flow** 账户。

首次使用 **Polar H10** 时，您需要将心率传感器与您的接收设备配对。有关配对的更多信息，请参见移动应用程式制造商的说明。

Polar H10 心率传感器也与采用 GymLink 技术的 Polar 训练电脑兼容。如需更多信息，请访问 [support.polar.com](http://support.polar.com)。

为确保从 Polar H10 心率传感器到接受设备具有足够的传输距离，请将设备放置在您的前面。最好放在前口袋中或固定在皮带上。不要将接收设备戴在背后(例如，放在后口袋或背包中)。

## 配对 与 POLAR BEAT 配对

心率传感器需要直接在 Polar Beat 应用程序中配对。

将心率传感器与 Polar Beat 配对：

1. 佩戴传感器。
2. 在 Android 或 iOS 设备上打开 Polar Beat 应用程序。
3. 转到该应用程序的设置部分并找到 HR 传感器。找到您的传感器后，轻触 PAIR(配对)。

 注意，H10 会通过 Bluetooth 和 ANT+ 同步传输您的心率信号。您可以在 HR 传感器下通过 Beat 设置关闭 ANT+ 传输。

## 与 POLAR 手腕装置配对

配对时您需要佩戴传感器。

请访问 [support.polar.com](http://support.polar.com) 查看 Polar 手腕装置的用户手册，以获得具体的配对说明。

## 传感器内存

H10 的内存只能存储一节训练的心率数据。您在 Polar Beat 移动应用程序上开始训练，训练结束后，它会从传感器传输数据。特别是运动中您无法随身携带移动或手腕装置，使用起来很方便。

使用方法：

1. 佩戴您的传感器。
2. 在已经与您的传感器配对的移动设备上打开 Polar Beat 应用程序。
3. 选择您的运动资料，将心率保存到传感器并点击开始
4. 训练结束后，您可以点击显示屏上的停止按钮或从胸带上取下连接器以停止记录。

当您回到您移动设备的蓝牙范围中，Beat 会自动从传感器上下载您完成的训练并同步到您的 Flow 日志中。如果您已经从胸带上取下连接器，重新进行连接并在胸口佩戴传感器，以保证成功连接到 Beat 以及数据传输的顺利。

## 在水中使用您的心率传感器

Polar H10 心率传感器防水。GymLink 技术可在水中使用，但 Bluetooth® 无线技术不行。请注意，海水和池水传导性很强，电极可能出现短路，阻碍心率传感器检测到 ECG 信号。

如果穿有泳衣，将心率传感器置于泳衣下面以达到最佳性能。

## 固件更新

借助 Polar H10 心率传感器，我们可以更新您的传感器，改善其性能，或添加新功能。通过 Polar Beat 或 Polar Flow 移动应用程序，您将能投升级固件。

若要接收固件更新，您的 H10 心率传感器需要与 Polar Beat 或 Polar Flow 應用程式 (Android 或 iOS 版) 进行配对。如果有可用更新，此應用程式会出现提示并指导您进行操作。

**i** 在升级/更换电池后，如果需要 H10 与 Polar A360、M400、A300、M450、V650、M200、M600 或第三方应用/设备配合使用，则需要进行传感器配对。[看到说明](#)。

## 保养您的心率传感器

心率传感器属于高科技设备，应谨慎对待。遵照维护说明，以确保测量的可靠并最大程度上延长心率传感器的寿命。以下说明将帮助您履行保障义务。

**连接器：**每次使用后将传感器从胸带上取下，并用软毛巾擦干传感器。必要时，用稀释的肥皂水溶液清洁传感器。切勿使用酒精或任何磨擦材料 (如钢丝球或化学清洁剂)。

**胸带：**每次使用后，用自来水冲洗胸带，并悬挂晾干。必要时，用稀释的肥皂水溶液轻轻地清洗胸带。请勿使用浸湿的肥皂，因为它们会在胸带上留下残留物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿拉伸胸带或急剧地弯曲电极区域。

**晾干并分开存放胸带和连接器以最大程度延长心率传感器电池的使用寿命。**将心率传感器存放在阴凉干燥的地方。为防止搭扣氧化，请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料中，如运动背包。请勿让心率传感器长时间暴露在直射阳光下。

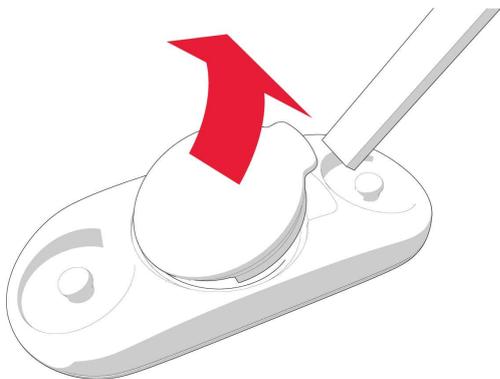
**i** 查看您胸带上的标签，确认是否可以机洗。请勿将胸带或连接器放入烘干机里！

## 电池

您的心率传感器的电量显示在接收设备上。

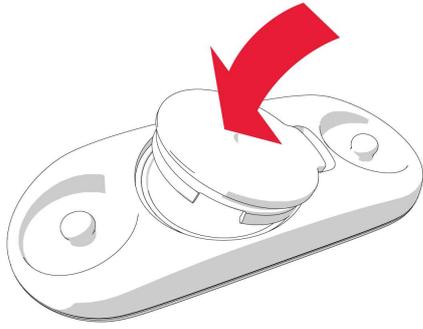
所有的连接器都配有用户可进行更换的电池。自行更换电池时，请谨慎遵照如下说明。

1. 使用小型平头工具撬开电池盖。



2. 从电池盖取出旧电池。
3. 把新电池 (CR2025) 放入盖内，阴极 (-) 朝外。

4. 将电池盖上凸起的部分插入连接器上的凹槽，把电池盖按回原处。您会听到咔嚓的声音。



**i** 在升级/更换电池后，如果需要 H10 与 Polar A360、M400、A300、M450、V650、M200、M600 或第三方应用/设备配合使用，则需要进行传感器配对。[看到说明。](#)

更换电池时，请确保密封环没有破损，如果破损，应该更换一个新的。

您可以从设备齐全的 Polar 零售商和授权的 Polar 服务中心购买密封环/电池元件。在美国和加拿大，授权的 Polar 服务中心还提供其他密封环。在美国境内，还可以在 [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) 上购买密封环/电池元件。

**i** 请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即就医。应按照当地法规正确处理电池。

## 技术规格

电池型号：	CR 2025
电池密封圈	O 型圈 20.0 x 0.90 材料：有机硅
电池使用寿命：	400 小时
工作温度：	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
连接器材料：	ABS、ABS + GF、PC、不锈钢
带子材料：	38% 聚酰胺、29% 聚氨酯、20% 氨纶、13% 涤纶、有机硅印花

Polar H10 心率传感器应用以下专利技术以及其他技术：

- OwnCode® 编码传输

采用无线 Bluetooth® 和 ANT+™ 技术。