



POLAR H9



MANUEL D'UTILISATION

Sommaire

Sommaire	2
Capteur de fréquence cardiaque Polar H9	3
Capteur de fréquence cardiaque Polar H9	3
Composants du capteur de fréquence cardiaque	3
Pour commencer	4
Compatibilité et connectivité	4
Portée de transmission Bluetooth	4
Première utilisation	4
Mettre en place le capteur de fréquence cardiaque	4
Association	6
Associer le capteur à l'application Polar Flow	6
Associer le capteur à une montre Polar	7
Supprimer l'association	7
Supprimer l'association avec l'application Flow	7
Supprimer l'association avec une montre Polar	8
S'entraîner avec Polar H9	8
S'entraîner avec l'application Polar Flow	8
S'entraîner avec une montre Polar	9
Utiliser votre capteur de fréquence cardiaque dans l'eau	9
Réglages du capteur	9
Mise à jour du firmware	11
Réinitialiser le capteur	11
Réinitialisation via l'application Flow	12
Réinitialisation en retirant la pile	13
Piles	13
Entretien de votre émetteur de fréquence cardiaque	14
Connecteur	14
Après chaque utilisation	14
Si nécessaire :	15
Ceinture pectorale	15
Après chaque utilisation	15
Toutes les cinq séances d'entraînement ou au moins une fois par semaine	15
Autres éléments à prendre en compte	15
Rangement	16
Précautions d'emploi	16
Interférences pendant l'entraînement	16
Santé et entraînement	16
Attention	17
Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité	18
Caractéristiques techniques	18
Garantie internationale Polar	19
Informations réglementaires	20
Décharge de responsabilité	20

Capteur de fréquence cardiaque Polar H9

Capteur de fréquence cardiaque Polar H9

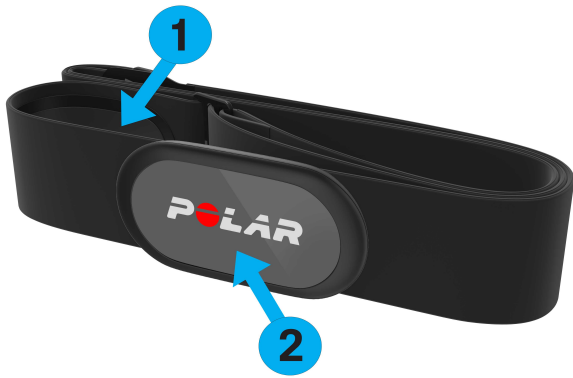
Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouveau capteur de fréquence cardiaque Polar H9. Vous trouverez la dernière version du manuel et des didacticiels vidéo sur support.polar.com.

Polar H9 est un capteur de fréquence cardiaque haute qualité conçu pour les activités sportives quotidiennes. Il est livré avec la confortable ceinture Polar Soft Strap lavable en machine et effectue avec précision un suivi de votre fréquence cardiaque. Polar H9 est optimal en association avec l'application Polar Flow ainsi qu'avec de nombreuses applications tierces : transformez votre téléphone en tracker fitness en toute simplicité. En outre, les technologies Bluetooth®, ANT+™ et 5 kHz permettent une connexion à divers dispositifs sportifs et appareils de salles de sport. Grâce à la ceinture pectorale, Polar H9 réagit instantanément aux variations physiologiques et indique avec précision le nombre de calories brûlées. De plus, le capteur de fréquence cardiaque Polar H9 permet de s'entraîner en groupe sans interférence avec d'autres capteurs de fréquence cardiaque.



Composants du capteur de fréquence cardiaque

1. Les **électrodes** en plastique situées au dos de la sangle détectent la fréquence cardiaque.
2. Le **connecteur** envoie le signal de fréquence cardiaque au dispositif récepteur.



Pour commencer

Compatibilité et connectivité

Par défaut, le H9 envoie le signal de fréquence cardiaque via Bluetooth®, ANT+™ et Polar GymLink (5 kHz). Il est compatible avec les dispositifs Bluetooth® et ANT+™ prenant en charge le service de fréquence cardiaque, ainsi qu'avec les montres Polar plus anciennes et les équipements de gymnastique dotés de la technologie 5 kHz.

Une application séparée est nécessaire pour consulter les données de fréquence cardiaque sur le dispositif de réception mobile. Il est recommandé d'utiliser l'application Polar Flow, mais il est également possible d'utiliser d'autres applications.



Notez que le H9 transmet votre signal de fréquence cardiaque simultanément via Bluetooth et ANT+. Les deux connexions sont activées par défaut. Pour économiser la durée de vie de la batterie, vous pouvez désactiver les connexions dont vous n'avez pas besoin depuis les réglages du capteur dans l'application Polar Flow après avoir associé le capteur à l'application.

Portée de transmission Bluetooth

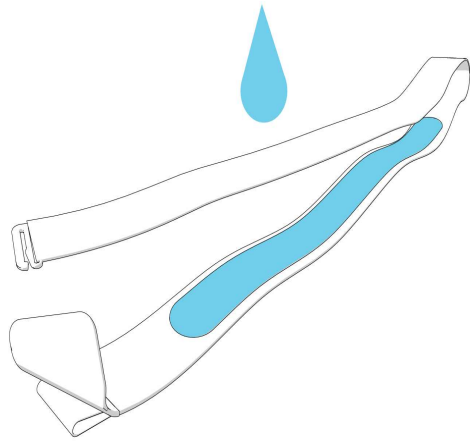
Pour garantir une plage de transmission suffisante entre votre H9 et le dispositif de réception, tenez le dispositif devant vous, dans une poche avant ou fixé sur une ceinture. Ne portez pas le dispositif de réception dans le dos (dans une poche arrière ou un sac à dos par exemple). Vous trouverez plus d'informations sur la portée de la transmission Bluetooth sur support.polar.com.

Première utilisation

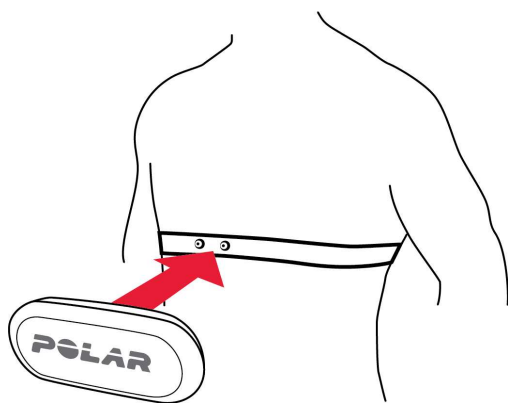
Pour commencer à utiliser votre Polar H9, associez-le d'abord à l'application Polar Flow. Vous obtiendrez les dernières mises à jour du firmware de votre capteur via l'application. Si vous utilisez le capteur avec une montre Polar ou un autre dispositif ou application, procédez également à l'association. Reportez-vous au chapitre [Association](#) pour obtenir des instructions sur l'association de votre H9 à l'application Flow et aux montres Polar. Si vous utilisez le H9 avec un dispositif ou une application d'un autre fabricant, consultez les instructions du fabricant pour plus d'informations sur l'association.

Mettre en place le capteur de fréquence cardiaque

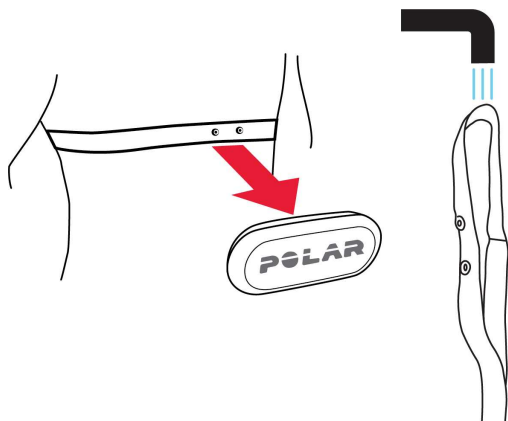
1. Humidifiez la zone d'électrode de la ceinture.



2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
3. Fixez le connecteur.



4. Après l'entraînement, détachez le connecteur pour préserver la durée de vie de la batterie et rincez la ceinture pectorale à l'eau courante. Lavez régulièrement la ceinture à 40°C pour qu'elle reste propre.





Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture et rincez celle-ci à l'eau. La sueur et l'humidité peuvent maintenir les électrodes mouillées et le capteur de fréquence cardiaque activé, ce qui réduit la durée de vie de la pile du capteur. Lavez régulièrement la ceinture à 40°C pour qu'elle reste propre. Pour un entretien adéquat, veuillez vous référer aux instructions détaillées de la section [Entretien de votre capteur de fréquence cardiaque](#).

Association

Commencez à utiliser votre H9 en l'associant à l'application Polar Flow. Vous serez ainsi assuré de recevoir les dernières mises à jour du firmware.

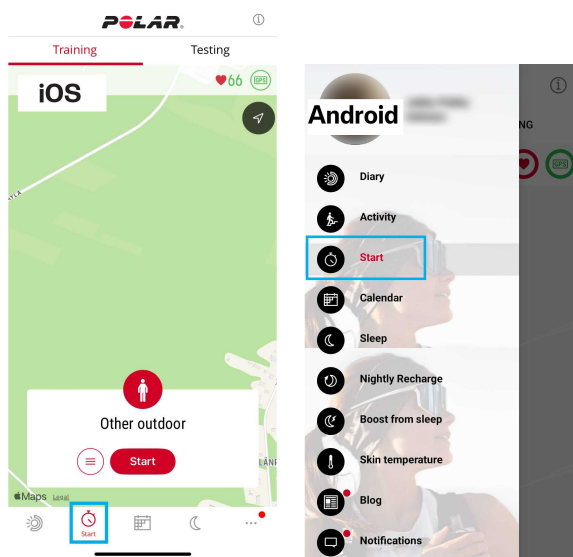


Veuillez noter que l'association doit être effectuée via l'application Flow, et non dans les réglages Bluetooth de votre téléphone.

Si vous utilisez le H9 avec une montre Polar ou un autre dispositif, procédez également à l'association.

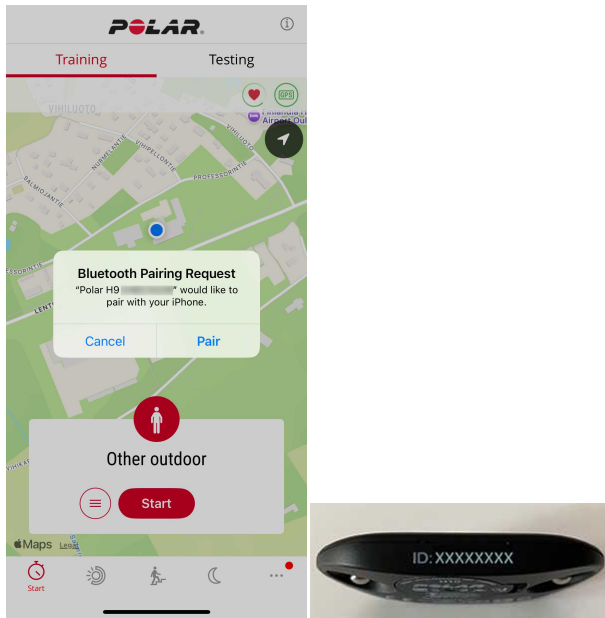
Associer le capteur à l'application Polar Flow

1. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play.
2. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau.
3. [Mettez](#) le capteur en place.
4. Allez dans **Démarrer** dans le menu principal.



5. Une demande d'association Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'application Flow. Assurez-vous que le numéro d'identification du capteur figurant dans la demande d'association correspond à celui imprimé sur le côté de votre capteur. Acceptez la demande d'association Bluetooth en appuyant sur **Associer** dans l'application. Une fois

l'association terminée, votre fréquence cardiaque s'affiche en haut de la vue **Entraînement** dans l'application.



Associer le capteur à une montre Polar

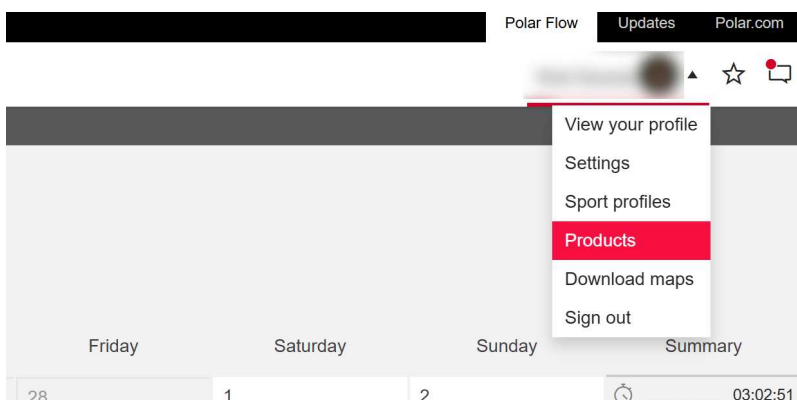
Pour obtenir des instructions d'association spécifiques, consultez le manuel d'utilisation de votre montre Polar sur support.polar.com.

Supprimer l'association

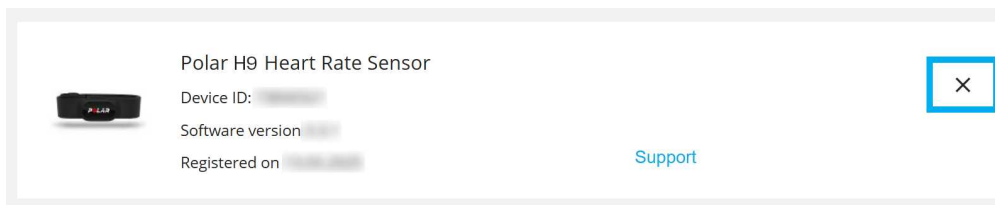
Supprimer l'association avec l'application Flow

Pour supprimer l'association avec l'application Flow, vous devez 1) supprimer le capteur de la liste des **produits** dans le service Web Polar Flow et 2) supprimer le capteur de la liste des dispositifs Bluetooth associés sur votre dispositif mobile.

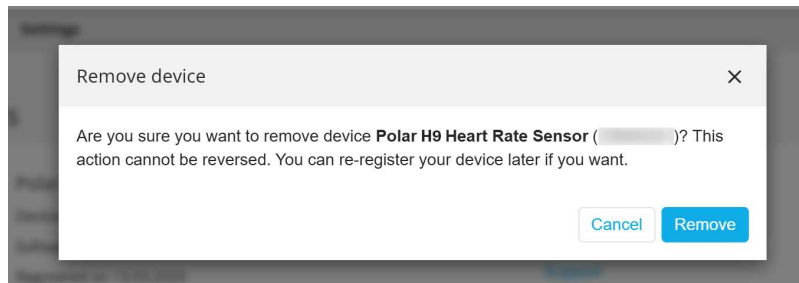
1. Allez sur flow.polar.com et connectez-vous.
2. Cliquez sur votre nom dans l'angle supérieur droit, puis choisissez **Produits**.



3. Recherchez le produit dans la liste et cliquez sur l'icône de suppression (X).



4. Confirmez en cliquant sur **Supprimer**.



5. Sur votre dispositif mobile, supprimez votre H9 de la liste des dispositifs Bluetooth associés :
 - iOS : Paramètres > Bluetooth > appuyez sur « i » en regard de Polar H9 > Oublier cet appareil.
 - Android : Paramètres > Bluetooth > appuyez sur l'icône représentant une roue dentée en regard de votre Polar H9, puis sur Dissocier.

Supprimer l'association avec une montre Polar

Pour obtenir des instructions, consultez le manuel d'utilisation de votre montre Polar sur support.polar.com.

S'entraîner avec Polar H9



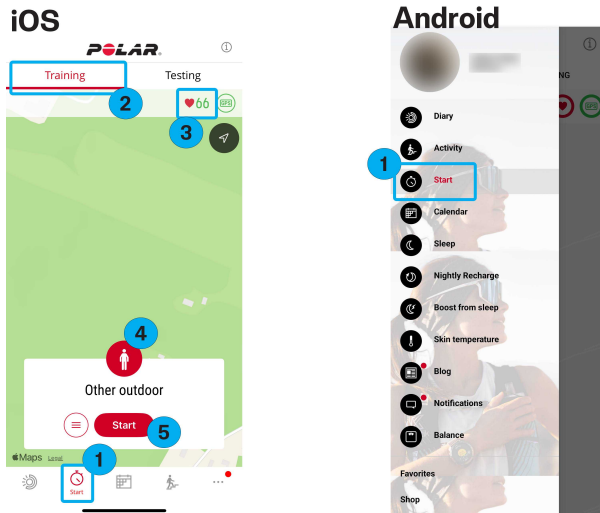
Après l'entraînement, détachez le connecteur pour préserver la durée de vie de la batterie et rincez la ceinture pectorale à l'eau courante. Lavez régulièrement la ceinture à 40°C pour la garder propre. Pour un entretien adéquat, veuillez vous référer aux instructions détaillées de la section [Entretien votre capteur de fréquence cardiaque](#).

S'entraîner avec l'application Polar Flow

Vous pouvez enregistrer vos séances d'entraînement avec les données de fréquence cardiaque dans l'application Polar Flow si vous portez un capteur de fréquence cardiaque associé. Voir le chapitre [Association](#) pour savoir comment associer le capteur à l'application.

1. [Mettez](#) votre capteur en place.
2. Ouvrez l'application Flow, allez dans **Démarrer** dans le menu principal (1) et sélectionnez **Entraînement** en haut de la page (2). L'application Flow commence à détecter votre fréquence cardiaque et l'affiche en haut de la page (3).
3. Sélectionnez un profil sportif en appuyant sur l'icône correspondante (4).
4. Appuyez sur **Démarrer** pour lancer la séance d'entraînement (5).

5. Pour mettre fin à la séance d'entraînement, appuyez sur **Pause**, puis longuement sur **Stop** pour enregistrer la séance.



Pour des instructions plus détaillées sur l'entraînement avec l'application Flow, consultez [Enregistrement de séances d'entraînement avec l'application Polar Flow](#) sur le site Web d'assistance Polar.

S'entraîner avec une montre Polar

Pour utiliser votre capteur de fréquence cardiaque avec une montre Polar, vous devez d'abord associer les dispositifs. Pour obtenir des instructions détaillées sur l'association et l'entraînement, consultez le manuel d'utilisation de votre montre Polar sur support.polar.com.

Utiliser votre capteur de fréquence cardiaque dans l'eau

Polar H9 est résistant à l'eau. La technologie Polar GymLink peut être utilisée dans les activités aquatiques, mais les technologies sans fil Bluetooth® ou ANT+ ne fonctionnent 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.

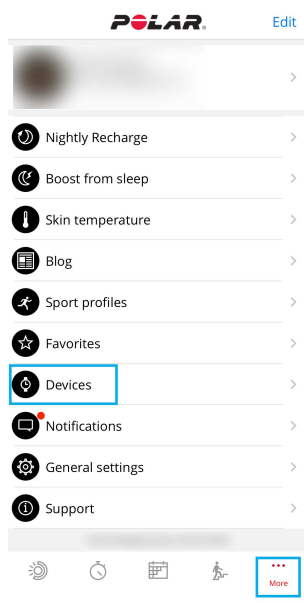
Si vous portez un maillot de bain, la meilleure performance est obtenue en portant le capteur de fréquence cardiaque sous le maillot.

Consultez le chapitre [Réglages du capteur](#) pour savoir comment activer la transmission GymLink depuis l'application Flow.

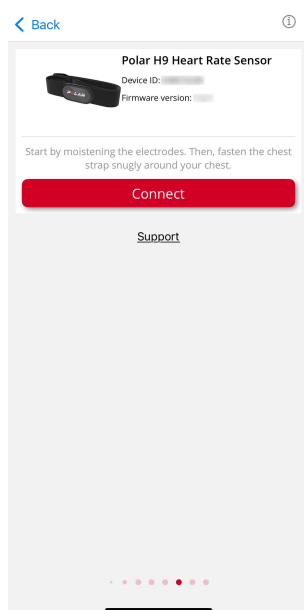
Réglages du capteur

Vous pouvez ajuster les réglages de votre capteur de fréquence cardiaque H9 via l'application Polar Flow après avoir [associé](#) le capteur à l'application.

1. **Mettez** l'émetteur de fréquence cardiaque en place.
2. Ouvrez l'application Flow et allez dans **Dispositifs** dans le menu principal.



3. Si vous avez plusieurs dispositifs, balayez vers la gauche ou la droite pour parcourir la liste des appareils et trouver Polar H9.
4. Appuyez sur **Connecter** pour afficher les réglages.



FC visible pour tous : activée par défaut. Quand cette fonction est activée, vous diffusez publiquement votre fréquence cardiaque en direct, ainsi, toute application compatible ou tout dispositif à proximité peut détecter votre fréquence cardiaque. Désactivez cette fonction pour optimiser la durée de vie de la batterie et rendre le capteur invisible aux autres dispositifs compatibles.

ANT+ : activé par défaut. Lorsque **ANT+** est activé, votre capteur est visible par les équipements de gym ou les dispositifs d'entraînement utilisant ANT+ qui peuvent ainsi détecter votre fréquence cardiaque.

GymLink : activé par défaut. Lorsqu'il est activé, vous pouvez utiliser votre capteur avec des équipements de sport ou des dispositifs d'entraînement compatibles (5 kHz), par exemple avec les montres Polar plus anciennes.

Réinitialisation aux valeurs d'usine : [Réinitialise votre capteur de fréquence cardiaque](#) à ses réglages d'usine et efface la mémoire du capteur.

Mise à jour du firmware

Avec le capteur de fréquence cardiaque Polar H9, 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 Polar Flow. Pour recevoir les mises à jour du firmware, votre H9 doit être [associé](#) à l'application. 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 1.2.1 pour le H9.

Réinitialiser le capteur

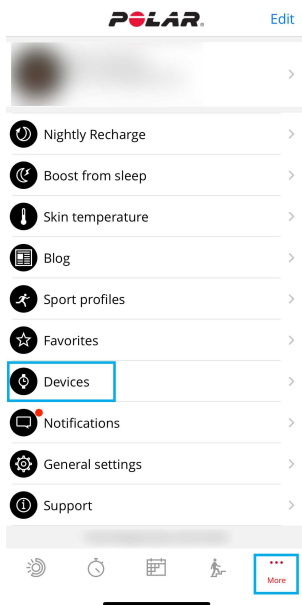
La réinitialisation du capteur de fréquence cardiaque efface la mémoire du capteur et rétablit la configuration d'usine. La réinitialisation peut être utilisée comme méthode de [dépannage](#) si le capteur ne fonctionne pas comme il le devrait. Réinitialisez également le capteur si vous envisagez de le vendre.



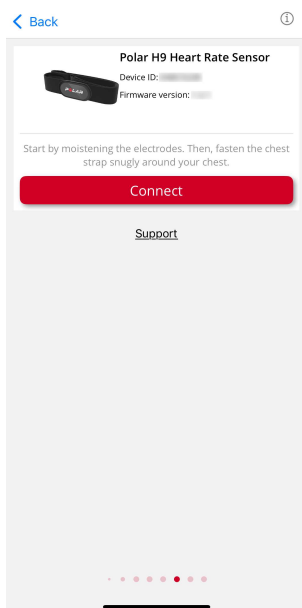
Il est nécessaire d'associer un capteur à un dispositif ou une application Polar ou tiers après une réinitialisation, une mise à jour ou un remplacement de la pile si vous utilisez une version de firmware antérieure à 1.2.1 pour le H9.

Réinitialisation via l'application Flow

1. **Mettez** l'émetteur de fréquence cardiaque en place.
2. Ouvrez l'application Flow et allez dans **Dispositifs** dans le menu principal.



3. Si vous avez plusieurs dispositifs, balayez vers la gauche ou la droite pour parcourir la liste des appareils et trouver Polar H9.
4. Appuyez sur **Connexion**.



5. Appuyez sur **Réinitialisation aux valeurs d'usine** pour rétablir la configuration d'usine de votre dispositif et supprimer toutes les données personnelles.

Réinitialisation en retirant la pile

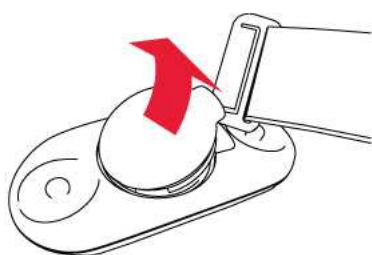
1. Retirez la pile.
2. Avec vos doigts, appuyez sur les boutons-pression métalliques qui s'attachent à la ceinture pectorale pendant au moins 10 secondes.
3. Attendez 30 secondes, puis remettez la pile en place.

Piles

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

Le capteur de fréquence cardiaque est doté d'une pile pouvant être remplacée 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.

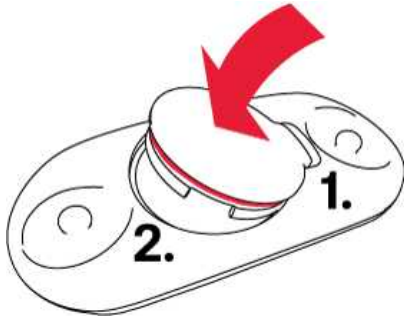


2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la nouvelle pile **CR2025** à l'intérieur du couvercle, **le côté positif (+) vers le bas**. Nous recommandons d'utiliser des piles de marques réputées, telles que Panasonic et Maxell, car leur qualité de fonctionnement s'est avérée fiable avec les capteurs de fréquence cardiaque Polar.



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 du compartiment à 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.



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



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 1.2.1 pour le H9. [Voir les instructions.](#)



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.

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.

Précautions d'emploi

Le capteur Polar H9 est conçu pour mesurer la fréquence cardiaque. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le dispositif n'est pas à but médical et ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Interférences pendant l'entraînement

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par exemple, affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Santé et entraînement

L'entraînement peut comporter des risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la tension artérielle, les contions psychologiques et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le pacemaker. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les pacemakers ou autres dispositifs implantés, compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans les [caractéristiques techniques](#). En cas de réaction cutanée, arrêtez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez-en également le service clientèle Polar.



Sous l'effet combiné de l'humidité et de la forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. De plus, ce processus peut faire déteindre les vêtements de couleur foncée sur les dispositifs d'entraînement plus clairs. Pour préserver la couleur claire de votre dispositif aussi longtemps que possible, veillez à porter des vêtements qui ne déteignent pas pendant votre entraînement. Si vous appliquez du parfum, une lotion, un écran solaire, de l'anti-moustique ou un désinfectant sur votre peau, assurez-vous qu'il n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez par temps froid (-20 °C à -10 °C / -4 °F à 14 °F), nous vous conseillons de porter votre dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement contre votre peau.

Attention

Ce produit n'est pas un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants et des animaux. Ce produit contient de petits composants qui peuvent présenter un risque d'étouffement.

Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité

Polar offre à ses clients un service d'assistance pour les produits de cinq ans minimum, à compter de la date de lancement des ventes du produit. Le service d'assistance pour les produits inclut les mises à jour de firmware nécessaires pour les dispositifs Polar et les corrections pour les vulnérabilités critiques si besoin. Polar surveille en permanence les occurrences de vulnérabilités connues. Veuillez mettre à jour votre produit Polar régulièrement et dès que l'application mobile Polar Flow vous informe de la disponibilité d'une nouvelle version de firmware.

Veuillez noter que lorsque la diffusion ANT+ ou Bluetooth (c'est-à-dire la fréquence cardiaque visible par tous) est activée et que votre capteur de fréquence cardiaque transmet le signal ANT+ ou Bluetooth, tout dispositif compatible utilisant la technologie sans fil ANT+ ou Bluetooth Smart peut recevoir le signal. Cela signifie que ces connexions ne sont pas sécurisées du point de vue de la confidentialité des utilisateurs.

Avant de remettre le dispositif à un tiers à des fins de test ou pour le vendre, vous devez le [réinitialiser afin de rétablir la configuration d'usine](#) et le supprimer de votre compte Polar Flow. Une réinitialisation à la configuration d'usine rétablit les réglages d'origine du capteur et le dispositif ne peut plus être relié à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, connectez-vous au service Web Polar Flow, cliquez sur votre nom en haut en droite, puis sur Produits et cliquez sur l'icône de suppression (X) à côté du dispositif que vous souhaitez supprimer.

Les séances d'entraînement sont également enregistrées sur votre dispositif mobile avec l'application Polar Flow. Pour plus de sécurité, il est possible d'activer diverses options d'amélioration de la sécurité sur votre appareil mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrement du dispositif. Pour savoir comment activer ces options, consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile.

Lors de l'utilisation du service Web Polar Flow, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Polar Flow sur un ordinateur public, n'oubliez pas d'effacer le cache et l'historique de navigation, afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De plus, n'autorisez pas le navigateur de l'ordinateur à stocker ou mémoriser votre mot de passe pour le service Web Polar Flow s'il ne s'agit pas de votre ordinateur privé.

Vous pouvez signaler tout problème de sécurité à security@polar.com. Vous pouvez également contacter le [service clientèle Polar](#).

Veuillez également consulter la [Note sur la confidentialité](#) de Polar et la [FAQ Confidentialité](#).

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
Services pris en charge :	<p>Service de fréquence cardiaque Bluetooth®</p> <p>Profil du capteur de fréquence cardiaque ANT+™</p> <p>GymLink, 5 kHz (envoi de la fréquence cardiaque uniquement)</p>

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H9 applique entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Transmission codée OwnCode®

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® et ANT+™.

Garantie internationale Polar

- Polar Electro Oy délivre une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est délivrée par Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat.
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas non plus les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie délivrée par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !
- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlande www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos figurant dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et l'utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

Informations réglementaires



Ce produit est conforme aux Directives européennes 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles à l'adresse www.polar.com/fr/informations_reglementaires.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des appareils électroniques soumis à la Directive 2012/19/UE du Parlement européen et du Conseil relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), et que les batteries et accumulateurs utilisés dans ces produits sont conformes à la Directive (UE) 2023/1542 du Parlement européen et du Conseil du 12 juillet 2023 relative aux batteries ainsi qu'aux déchets de batteries. Ces produits et les batteries/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à réduire l'impact des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques, ainsi que les batteries et les accumulateurs.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prend aucun engagement et n'accorde aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy n'est aucunement responsable des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

2.0 FR 12/2025