

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Manual del usuario de la báscula Polar Balance	3
Introducción	3
Báscula Polar Balance	3
Unidad de muñeca Polar con seguimiento de actividad (Loop, V800, M400..)	3
Servicio de control de peso Polar Balance	4
Software Polar FlowSync	4
Polar Flow app (iOS y Android)	4
Primeros pasos	5
Presentación de la báscula Polar Balance	5
Desembala la báscula	5
Vincula la báscula con tu unidad de muñeca	6
Pésate	6
Inicia una sesión en el servicio web Polar Flow	7
Descarga la app Polar Flow	7
Sincroniza tu peso con el servicio de control de peso Balance	7
Control del peso	8
Perder peso	8
Definir objetivo de peso	8
Ajustar objetivo de peso	8
Mantener el peso	9
Ajustar objetivo de actividad diario	9

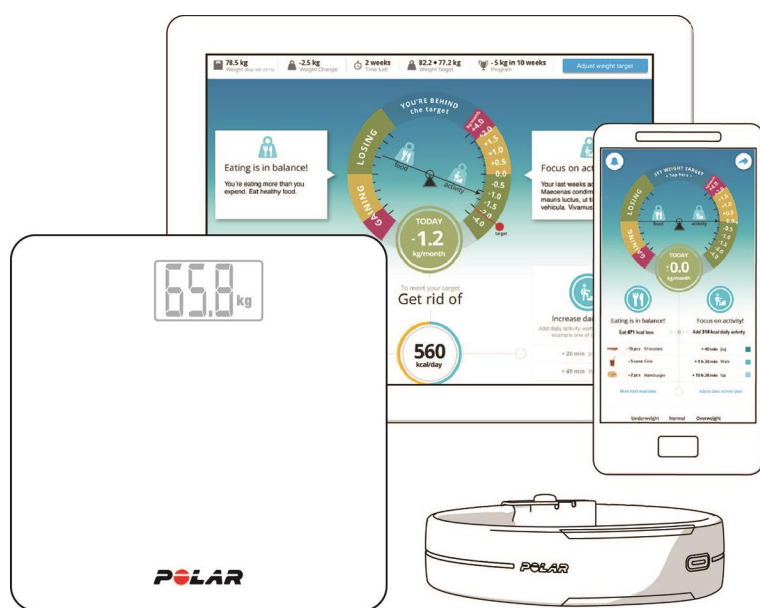
Uso diario	10
Velocímetro de pérdida/aumento de peso	11
Objetivo de actividad diario	11
Déficit calórico	11
Gráfico de tendencia de peso	11
IMC	11
Información importante	12
Especificaciones	12
Cambio de las pilas	12
Servicio técnico	12
Precauciones	12
Garantía internacional limitada de Polar	14
Limitación de responsabilidades	15

MANUAL DEL USUARIO DE LA BÁSCULA POLAR BALANCE

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nueva báscula Polar Balance! Junto con el servicio de control de peso Polar Balance y una unidad de muñeca Polar con función de control de actividad, obtendrás indicaciones personalizadas para mantener tu peso o perder peso. La app móvil Polar Flow también forma parte de la funcionalidad del servicio.

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nueva báscula Polar Balance. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en support.polar.com/es/support/polar_balance.



BÁSCULA POLAR BALANCE

Pésate subiendo a la báscula Polar Balance y continuación, sincroniza inalámbricamente tu peso con el servicio web a través de la app Polar Flow o conectando tu unidad de muñeca a tu ordenador con el cable USB. La balanza Polar Balance multiusuario puede vincularse con hasta 7 unidades de muñeca Polar diferentes y además también funciona como una báscula normal con *Bluetooth®* Smart.

UNIDAD DE MUÑECA POLAR CON SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD (LOOP, V800, M400..)

Obtén un objetivo de actividad personalizado basado en tu objetivo de peso actual del servicio de control de peso Polar Balance en tu unidad de muñeca Polar. La unidad de muñeca te permite ver al instante cuánta actividad has realizado durante el día y cuánta actividad necesitas acumular para lograr tu objetivo de actividad diario.

SERVICIO DE CONTROL DE PESO POLAR BALANCE

Polar Balance es parte del servicio web Polar Flow. Define un objetivo de peso y recibe un objetivo de actividad diario y consejos acerca de cuántas calorías menos necesitas consumir al día para lograr tu objetivo. Obtén indicaciones para equilibrar tu actividad y tu alimentación y sigue además tu tendencia de peso y consulta tu IMC online. Puedes encontrar todo esto en polar.com/flow.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

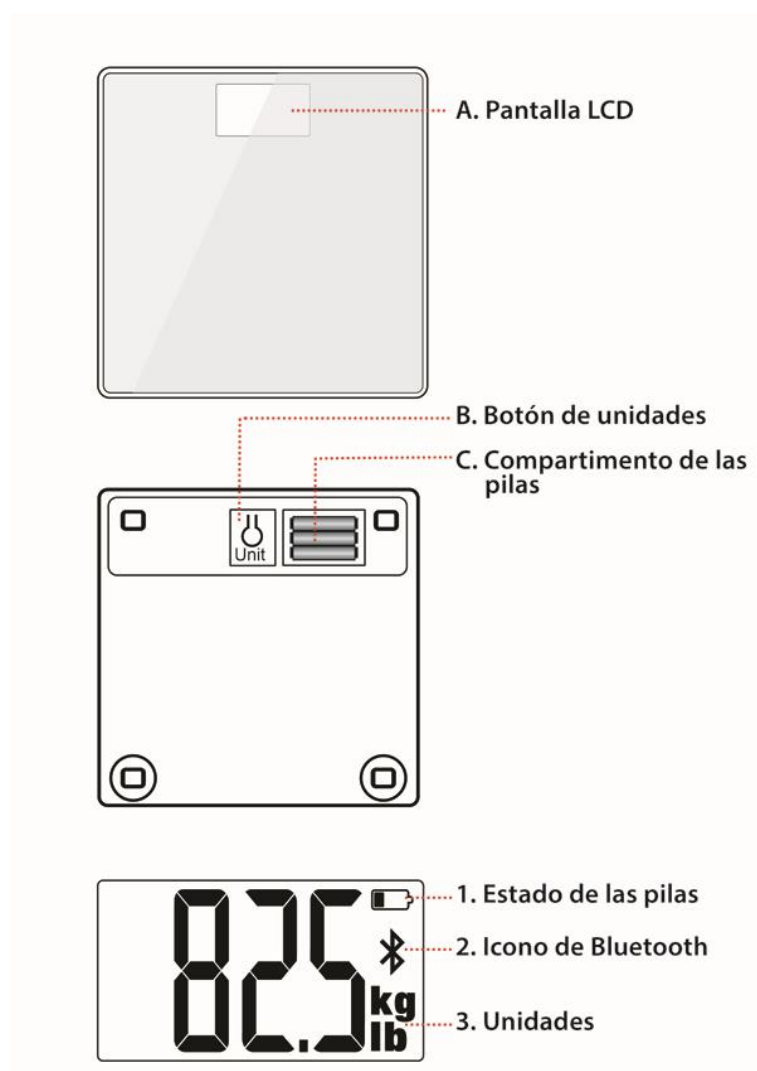
Polar FlowSync sincroniza los datos entre tu unidad de muñeca y el servicio web Polar Flow de tu ordenador. Ve a flow.polar.com/start para descargar e instalar el software FlowSync.

POLAR FLOW APP (IOS Y ANDROID)

Consulta tu actividad y progreso de un vistazo en tu teléfono. La app Polar Flow sincroniza tu actividad y tus datos de entrenamiento inalámbricamente con el servicio de control de peso Polar Balance. Puedes obtenerla en App StoreSM o Google PlayTM.


PRIMEROS PASOS

PRESENTACIÓN DE LA BÁSCULA POLAR BALANCE



DESEMBALA LA BÁSCULA

1. Abre la tapa de las pilas y **retira la tira de aislamiento**.
2. Cierra la tapa.
3. Pulsa el botón de unidades para elegir kilogramos (kg) o libras (lb). (La unidad en uso se muestra en la pantalla).
4. Coloca la báscula en el suelo.


 Utiliza las pilas que se suministran. Cuando tengas que cambiarlas, no utilices pilas recargables ni mezcles pilas usadas con nuevas. Asegúrate de que la báscula esté colocada sobre el suelo, las alfombras pueden distorsionar los resultados del peso.


VINCULA LA BÁSCULA CON TU UNIDAD DE MUÑECA

Antes de vincular la báscula con tu unidad de muñeca, asegúrate de que has realizado la configuración inicial de tu unidad de muñeca en el servicio web Flow. Consulta el manual del usuario de tu unidad de muñeca para obtener más información.

1. Súbete a la báscula, la pantalla muestra tu peso.
2. Después de que suene un tono, el icono de Bluetooth comienza a parpadear, lo que significa que ahora la conexión está activada. La báscula ya está lista para vincularse con una unidad de muñeca Polar, como un dispositivo de entrenamiento o un dispositivo de seguimiento de actividad.
3. Pulsa el botón* de tu unidad de muñeca y espera hasta que la pantalla de tu unidad de muñeca indique que la vinculación se ha completado.

*Si tu unidad de muñeca tiene un botón (por ejemplo, Polar Loop), púlsalo hasta que se encienda la pantalla y suéltalo. Si tu unidad de muñeca tiene cinco botones (por ejemplo Polar V800 y M400), pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante 2 segundos y espera. Con Polar A360, pulsa y mantén pulsado el botón lateral durante dos segundos y espera. Cuando se detecte la báscula, acepta la solicitud de vinculación.

 La báscula puede vincularse con 7 dispositivos Polar diferentes. Cuando el número de dispositivos vinculados supera los 7, se elimina la primera vinculación y se sustituye.

 Recuerda que si haces un restablecimiento de fábrica en tu unidad de muñeca tras la vinculación inicial, la unidad de muñeca debe vincularse de nuevo con la báscula. Además, si quitas o cambias las pilas de tu báscula, la unidad de muñeca debe vincularse de nuevo con la báscula.

PÉSATE

1. Súbete a la báscula, y después de que suene el tono pulsa el botón* de tu unidad de muñeca.
2. Tu peso está actualizado cuando en la pantalla de la báscula aparece OK y en la pantalla de tu unidad de muñeca se muestra tu peso.

*Si tu unidad de muñeca tiene un botón (por ejemplo, Polar Loop), púlsalo hasta que se encienda la pantalla y suéltalo. Si tu unidad de muñeca tiene cinco botones (por ejemplo Polar V800 y M400), pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante 2 segundos y espera. Con Polar A360, activa la pantalla pulsando el botón lateral. A continuación, pulsa el botón lateral y espera hasta que tu peso se muestra en la pantalla del A360. Acepta la actualización del peso.

- Si aparece **ERR**, la báscula no está en una superficie suficientemente nivelada o dura, o el peso sobre la báscula supera la capacidad de la báscula. Asegúrate de que no te mueves cuando estás encima de

la báscula y de que la báscula está en una superficie nivelada y dura.

- Si te bajas de la báscula antes de que alcance una lectura de peso final, la báscula se apaga en 5 segundos.
- La báscula es un instrumento de medición preciso que es más exacto cuando pesa un objeto inmóvil. Para asegurarte de que obtienes las lecturas más precisas, intenta colocarte en la misma área de la báscula y no moverte.

INICIA UNA SESIÓN EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

Inicia una sesión en Polar Flow en www.polar.com/flow con los mismos datos de cuenta Polar que creaste durante la configuración inicial de la unidad de muñeca.

DESCARGA LA APP POLAR FLOW

1. Descarga la app Polar Flow a tu teléfono desde App StoreSM o Google PlayTM.
2. Sincroniza tu unidad de muñeca con la app Polar Flow Para obtener más información, consulta el manual del usuario de tu unidad de muñeca Polar.

SINCRONIZA TU PESO CON EL SERVICIO DE CONTROL DE PESO BALANCE

Tras medir tu peso, es momento de actualizarlo con el servicio web Balance. Hay dos formas de sincronizar tu peso con el servicio:

- Sincronización inalámbrica a través de la app Polar Flow de tu teléfono.
- Conexión de tu unidad de muñeca Polar a tu ordenador con el cable USB.

Consulta el manual del usuario de tu unidad de muñeca Polar para obtener instrucciones detalladas para la sincronización.

CONTROL DEL PESO

Polar Balance te ofrece una indicación personalizada de cómo perder peso o mantenerlo. Se basa en tu información personal y física, tu historial de actividad, la cantidad de peso que quieres perder y el tiempo en el que quieres perderlo. No es necesario realizar cálculos separados de ingesta de calorías y alimentos diaria. Cuando empieces, selecciona la cantidad de peso que quieres perder y el tiempo en el que quieres perderlo. La cantidad máxima de peso que puedes seleccionar perder es el 10 por ciento de tu peso corporal. Además, tu objetivo de peso no puede estar por debajo del peso normal ($IMC < 18,5$).

La diferencia entre las calorías que ingieres y las que quemas se calcula a partir de tu gasto de energía y cambio de peso diarios. Basándose en esta información se puede obtener el déficit de energía diario que debes conseguir para lograr tu objetivo. El 60 por ciento de tu déficit de energía diario se consigue controlando la alimentación y el 40 por ciento aumentando la actividad diaria. Para lograr tu objetivo de peso tienes que cumplir ambos requisitos.

Polar Balance te proporciona un objetivo de actividad diario basado en el objetivo de calorías y también te indica cuántas calorías menos debes ingerir por día. Además, te ofrece sugerencias para lograr tu objetivo de actividad diario mediante indicaciones de minutos de actividad ligera (UP), moderada (WALK), o intensa (JOG), así como ejemplos de alimentos que tienen la cantidad de calorías que necesitas eliminar.

Es importante que te peses y sincronices tu peso con el servicio de control de peso todos los días. Basándose en la tendencia de peso corporal, las recomendaciones de nutrición pueden actualizarse automáticamente la primera vez después de cuatro días y después se actualizan siempre que lo necesitemos para lograr tu objetivo. Si tu peso no baja de la forma prevista y lograr tu objetivo puede ser no saludable, recibirás un nuevo periodo de tiempo más largo para lograr tu objetivo.

PERDER PESO

Si tu objetivo es perder peso, empieza definiendo un objetivo de peso. Para perder peso tienes que cumplir el objetivo de actividad diario así como el déficit de calorías.

DEFINIR OBJETIVO DE PESO

Cuando defines un objetivo de peso, el asistente te indicará qué periodo se recomienda para perder ese peso. No te permitirá definir un periodo de tiempo demasiado corto.

1. Haz clic en **Definir nuevo objetivo de peso**.
2. Selecciona la cantidad de peso que quieres perder.
3. Selecciona el tiempo en el que quieres perderlo.
4. Haz clic en **Definir nuevo objetivo de peso**.

AJUSTAR OBJETIVO DE PESO

Si en algún momento quieres cambiar tu objetivo de peso puedes hacerlo seleccionando **Ajustar objetivo de peso**.

1. Haz clic en **Ajustar objetivo de peso**.
2. Ajusta la cantidad de peso que quieres perder.
3. Ajusta el tiempo en el que quieres perderlo.
4. Haz clic en **Definir nuevo objetivo de peso**.

MANTENER EL PESO

También puedes utilizar el servicio sin un objetivo de pérdida de peso. Si tu objetivo es mantener el peso actual, el déficit de calorías recomendado puede cumplirse a través de la actividad o la alimentación. No tienes que cumplir ambos como cuando pierdes peso.

AJUSTAR OBJETIVO DE ACTIVIDAD DIARIO

Cuando tu objetivo es mantener tu peso actual, puedes ajustar tu objetivo de actividad diario, de forma que lo alcances eliminando suficientes calorías para mantenerte en tu peso actual.

1. Haz clic en **Ajustar objetivo de actividad diario**.
2. Haz clic en **Definir nuevo objetivo de actividad**.

USO DIARIO

Sigue los pasos siguientes a diario para asegurarte de que obtienes el máximo rendimiento del servicio de control de peso Polar Balance y logras tu objetivo.

1. Pésate subiendo a la báscula Polar Balance y actualiza tu peso en tu unidad de muñeca Polar.
2. Sincroniza tu peso y actividad en tu unidad de muñeca con el servicio Balance de forma inalámbrica a través de la app Polar Flow o conectándola a tu ordenador con el cable.
3. Obtendrás indicaciones personalizadas para la alimentación y la actividad desde el servicio web o desde la app móvil.
4. Consulta tu objetivo de actividad diario adaptado y actualizado de forma automática desde tu unidad de muñeca. Cúmplolo cada día hasta que hayas logrado tu objetivo de pérdida de peso.



VELOCÍMETRO DE PÉRDIDA/AUMENTO DE PESO

El velocímetro te muestra tu velocidad actual de pérdida/aumento de peso, en otras palabras cuánto peso perderás o aumentarás si mantienes el ritmo diario actual. Te muestra cuántas calorías tienes que eliminar al día para lograr tu objetivo de pérdida de peso y ejemplos de cómo lograrlo a través de la actividad y la alimentación.

OBJETIVO DE ACTIVIDAD DIARIO

Para lograr tu objetivo de peso tienes que cumplir tu objetivo de actividad diario. Recuerda sincronizarlo con tu unidad de muñeca todos los días. Tu unidad de muñeca te muestra cuánta actividad has acumulado para ese día, de forma que puedes ver cuánta actividad tienes que realizar aún para lograr tu objetivo.

DÉFICIT CALÓRICO

Para lograr tu objetivo de peso tienes que cumplir el déficit calórico (la cantidad de calorías que debes eliminar de tu ingesta diaria).

GRÁFICO DE TENDENCIA DE PESO

El gráfico de tendencia de peso te permite seguir tu progreso. Si marcas la casilla puedes elegir ver tu tendencia de peso, objetivo de peso, mediciones de peso y calorías.

IMC

Puedes ver cómo el IMC (índice de grasa corporal) se desarrolla en el gráfico. También te indica cuánto peso necesitas perder para estar dentro de un rango normal.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

ESPECIFICACIONES

Pila: 3 x Pilas alcalinas AAA de 1,5 V

Capacidad de peso máxima: 180 kg (397,8 lb)

Resolución de la pantalla de peso: 0,1 kg / 0,2 lb

Temperatura de funcionamiento: 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F)

CAMBIO DE LAS PILAS

La báscula Polar Balance utiliza tres pilas alcalinas AAA 1,5 V. Utiliza las pilas que se suministran. Cuando tengas que cambiarlas, no utilices pilas recargables ni mezcles pilas usadas con nuevas.

1. Abre la tapa de las pilas y retira las pilas usadas.
2. Coloque las nuevas pilas en su posición con los extremos + (positivo) y - (negativo) alineados correctamente.
3. Cierra la tapa.

 Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas el tipo de pila correcto.

SERVICIO TÉCNICO

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivos de entrenamiento, de seguimiento de actividad y accesorios) se han diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Los dispositivos de entrenamiento y de seguimiento de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y/o te muestran tu actividad. Los dispositivos de entrenamiento Polar con GPS integrado muestran la velocidad, distancia y ubicación. Con un accesorio Polar compatible, los dispositivos de entrenamiento Polar muestran la velocidad y distancia, cadencia, ubicación y salida de potencia. Consulta www.polar.com/es/productos/accesorios para obtener una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrica miden la altitud y otras variables.

No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Minimización de los riesgos durante el ejercicio: El ejercicio puede suponer ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos 5 años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, los medicamentos, las drogas, el alcohol y la nicotina. Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, se recomienda parar el ejercicio o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones Técnicas. Si te produce alguna reacción en la piel, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el sensor de frecuencia cardíaca.

Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos y puntos de acceso WLAN. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias. Para obtener más información, consulta, visita www.polar.com/support.

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se han vendido en EE.UU. o Canadá, la garantía es emitida por Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra. El periodo de garantía de la correa con cristales es de un (1) año. La garantía no cubre el desgaste normal de la batería ni otro desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, banda para el brazo, correas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos. La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto. La garantía no cubre productos que se han comprado de segunda mano. Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de los Servicios centrales de Polar autorizados, independientemente del país de adquisición. Esta garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa. **¡Debe conservar el comprobante como prueba de compra!** La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya comercializado inicialmente el producto. **Puedes encontrar los términos de la garantía internacional limitada de Polar Electro en www.polar.com/en/support/warranty.**

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente y otra información reguladora de los productos está disponible en www.polar.com/es/informacion_reguladora.



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana

también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

Los nombres y logotipos que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

1.1 ES 6/2017