

BIENVENIDOS

¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas del CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVICIO WEB

Sólo tienes que registrarte e iniciar la sesión en el servicio. A continuación, instala **WebSync** para transferir tus datos de entrenamiento y para ajustar la configuración de tu CS500+.

Para transferir la información de tu entrenamiento, necesitarás la unidad de transferencia de datos **Polar DataLink** (se vende por separado).

Analiza tu entrenamiento, realiza un seguimiento de tu progreso y compártelo con tus amigos. También puedes monitorizar tu altitud de ciclismo desde una vista de gráfica.

Visita también el servicio web **Polar Flow** en polar.com/flow

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support. Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en polar.com/en/polar_community/videos que quizás quieras consultar.

HR SENSOR POLAR H3

Ponte el cómodo elástico y el sensor alrededor del tórax para obtener una frecuencia cardíaca de forma precisa en tu CS500+.

ACCESORIOS POLAR DISPONIBLES

- » El sensor de cadencia Polar CS W.I.N.D.™ mide tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real en revoluciones por minuto.
- » El sistema Polar LOOK Kéo Power se ha diseñado para medir la potencia en vatios y cadencia.

POLAR CS500+ CYCLING COMPUTER

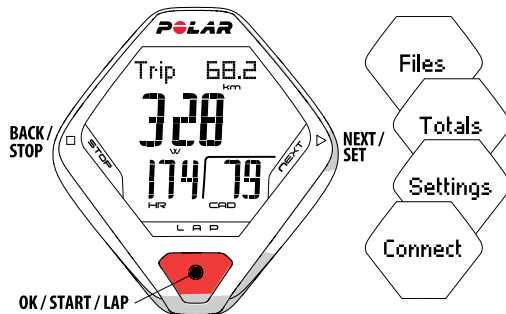
Muestra la frecuencia cardíaca, velocidad, distancia, altitud barométrica y temperatura en tiempo real. También se pueden monitorizar otros detalles específicos de ciclismo con accesorios. Puedes personalizar perfiles de bicicleta para 3 bicicletas diferentes.

La innovadora tecnología permite un funcionamiento sencillo y seguro incluso a gran velocidad.

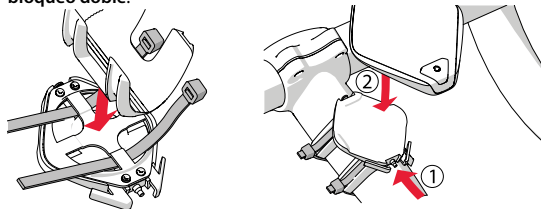
El sensor de cadencia Polar CS W.I.N.D.™ está incluido en el pack de tu producto. Instálalo en tu bicicleta como se indica en el manual de usuario y configúralo en **Settings - Bike Settings** desde tu CS500+.

CONOCE TU CS500+

Desplázate por el menú y los valores de ajuste pulsando **NEXT**. Confirma las selecciones con el botón **START**; con el botón **BACK** puedes poner en pausa, detener o cancelar las selecciones.



El cycling computer puede colocarse fácilmente en la potencia o manillar de tu bicicleta con el nuevo **Soporte para bicicleta de bloqueo doble**.



PRIMEROS PASOS

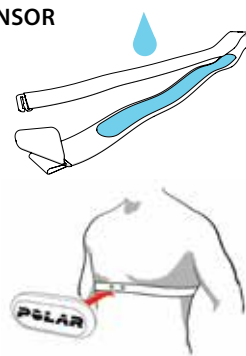
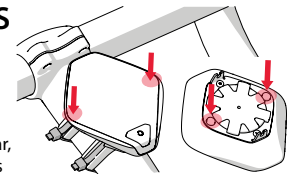
Puedes utilizar los botones de dos formas. Cuando el CS500+ esté instalado en un la potencia o en el manillar, presiona cuidadosamente los lados izquierdo y derecho. Cuando tengas el CS500+ en tu mano, utiliza los botones de liberación de la parte posterior.

Pulsa y mantén pulsado cualquier botón durante tres segundos para activar el CS500+ y ve a Ajustes básicos. Para obtener datos de entrenamiento personales y más precisos, es importante que indiques de forma exacta los ajustes físicos como edad y peso.

CÓMO PONERTE EL HR SENSOR

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.

Después del entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.



ENTRENAMIENTO CON TU CS500+

PARA PONERTE EN MARCHA

1. Ponte el HR Sensor (H3 o WearLink). El H3 se denominaba anteriormente WearLink y este nombre todavía se utiliza en la interfaz de usuario del CS500+.
2. Activa tu CS500+ pulsando cualquier botón durante tres segundos.
3. Espera hasta que el CS500+ detecte la señal de tu HR Sensor y se muestre en la pantalla el **WearLink Teach**. A continuación, pulsa **OK**. Esta acción se denomina programación y sólo es necesario realizarlo una vez.
4. Pulsa **OK** de nuevo para iniciar tu entrenamiento.

Puedes ver tres líneas de información de entrenamiento. Pulsa **NEXT** para ver todas las vistas de pantalla.

El número que aparece en la esquina superior izquierda indica la bicicleta que estás utilizando. Para cambiar la bicicleta, pulsa prolongadamente **NEXT** en el modo de hora.

PARA PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Para poner en pausa tu sesión de entrenamiento, pulsa **BACK**. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **START**. Para ver la información de entrenamiento hasta este momento pulsa **NEXT**. Consulta los detalles de tu entrenamiento desplazándote a **Files** y seleccionando la sesión de entrenamiento que desees ver.

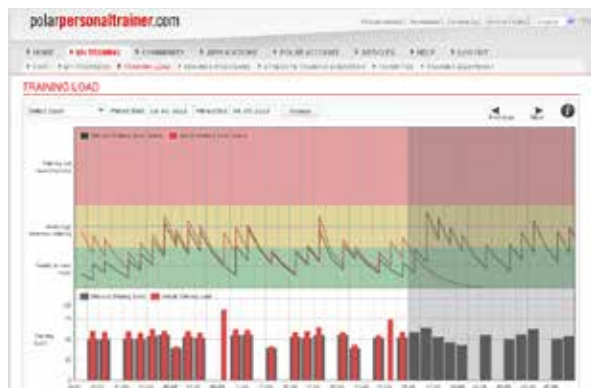


FUNCIONES CLAVE

UTILIZACIÓN DE POLARPERSONALTRAINER.COM

El programa de entrenamiento de resistencia de Polar para ciclistas te ayuda a mejorar tu rendimiento ciclista. El programa crea automáticamente objetivos de entrenamiento que aparecen en tu Agenda. Puedes personalizar el programa según tu nivel de forma física actual.

En polarpersonaltrainer.com puedes analizar fácilmente tus datos de entrenamiento y ver el equilibrio entre entrenamiento y descanso en la curva de carga de entrenamiento.



OWNZONE

Tu cycling computer determina automáticamente tu zona de intensidad de entrenamiento óptima individual; tu OwnZone. Polar OwnZone define tu zona de entrenamiento personal para el entrenamiento aeróbico. Tu OwnZone puede determinarse en 1-5 minutos durante un periodo de calentamiento.

RECORDATORIOS

Los recordatorios se muestran en Ajustes, si has activado la función de recordatorio en polarpersonaltrainer.com a través de WebSync. Puedes utilizar el recordatorio para indicar cuándo debes beber o comer para poder continuar con tu entrenamiento. Los recordatorios pueden estar basados por ejemplo, en calorías o duración.

INICIO AUTOMÁTICO

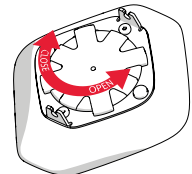
La función Inicio automático inicia o detiene automáticamente la grabación del entrenamiento automáticamente cuando has iniciado o detenido el ciclismo. La función Inicio automático requiere ajustes de tamaño de rueda.

CRONÓMETROS Y CALCULADOR DE HORA DE LLEGADA

Puedes utilizar los cronómetros, por ejemplo, como una herramienta de entrenamiento en el entrenamiento por intervalos para indicarte cuándo tienes que cambiar de un periodo más duro a otro más suave y viceversa. Fíjate una distancia objetivo y el CS500+ calculará la hora de llegada a tu destino según tu velocidad.

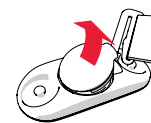
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL CS500+

Tipo de pila	CR2354
Duración de la pila	Promedio de 3 años (si entrena 1 h al día y 7 días a la semana de media)
Temperatura funcionamiento	de -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Resistencia al agua	IPX7. No adecuado para bañarse o nadar. Protegido contra salpicaduras y gotas de lluvia. No lavar con agua a presión



H3 HR SENSOR

Tipo de pila y vida útil	CR2025, 1600 horas de uso
Temperatura de funcionamiento	de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del sensor	ABS
Material del elástico	Poliamida, poliuretano, elastano, poliéster
Resistencia al agua	30 m. El HR Sensor es sumergible, pero no mide la frecuencia cardíaca en el agua.



1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip del elástico.
2. Inserta la pila nueva dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
3. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio.



Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO

polar.com/support/CS500+

SÍGUENOS EN:



[facebook.com/polarglobal](https://www.facebook.com/polarglobal)



twitter.com/polarglobal



[youtube.com/polar](https://www.youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://www.instagram.com/polarglobal)

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con



17953246.00 BUNDLE USA 07/2014 WINLEE
17953235.00 ES 07/2014 WINLEE / 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
GUÍA DE PRIMEROS PASOS