

# **POLAR CS600X™**

Guía de comienzo rápido

**POLAR®**  
LISTENS TO YOUR BODY

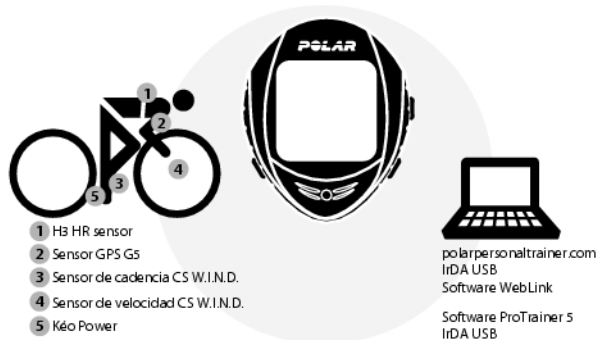
# Tabla de contenidos

<b>1. COMPONENTES DEL POLAR CS600X</b>		<b>4. ENTRENAMIENTO.....</b>	<b>15</b>
<b>CYCLING COMPUTER .....</b>	<b>4</b>	<b>Colocar el sensor de frecuencia</b>	
Accesorios opcionales .....	6	<b>cardíaca .....</b>	<b>15</b>
<b>2. PROCEDIMIENTOS INICIALES .....</b>	<b>7</b>	<b>Empezar a entrenar .....</b>	<b>16</b>
<b>Medir el tamaño de la rueda .....</b>	<b>7</b>	<b>5. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO .....</b>	<b>17</b>
<b>Ajustes básicos .....</b>	<b>9</b>	<b>6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE.....</b>	<b>18</b>
<b>Estructura de los menús .....</b>	<b>11</b>	<b>Cuidado y mantenimiento.....</b>	<b>18</b>
<b>Instalar el soporte para bicicleta .....</b>	<b>12</b>	Cuidados del producto .....	18
Instalar el cycling computer en el		Servicio técnico .....	19
soporte para bicicleta .....	12	Cambiar las pilas.....	19
<b>3. PREPARACIÓN PARA EL</b>		<b>Precauciones.....</b>	<b>22</b>
<b>ENTRENAMIENTO.....</b>	<b>13</b>	Interferencias durante el ejercicio .....	22
<b>Ajustes de la bicicleta.....</b>	<b>13</b>	Minimizar riesgos durante el	
<b>Utilizar un accesorio con tu cycling</b>		ejercicio.....	23
<b>computer CS600X.....</b>	<b>14</b>	<b>Especificaciones técnicas.....</b>	<b>24</b>

Garantía Internacional Limitada de	
Polar.....	27
Limitación de responsabilidades .....	28

# 1. COMPONENTES DEL POLAR CS600X CYCLING COMPUTER

¡Enhorabuena! Has adquirido un completo sistema de entrenamiento que se adapta perfectamente a tus necesidades de entrenamiento.



Esta guía te ayudará a usar tu nuevo cycling computer Polar CS600X. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [www.polar.com/es/ayuda/manuales](http://www.polar.com/es/ayuda/manuales). También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página [www.polar.com/es/comunidad\\_polar/videos](http://www.polar.com/es/comunidad_polar/videos).

- Cycling computer Polar CS600X: graba y muestra datos de ciclismo y ejercicio durante el ejercicio.
- Polar H3 HR sensor: envía la señal de frecuencia cardíaca al cycling computer. Incluye un transmisor y una cinta.
- Soporte para bicicleta Polar Bike Mount™: fija el soporte para bicicleta a tu bici e instala el cycling computer en él.
- Sensor de velocidad Polar™ W.I.N.D.: mide inalámbricamente la velocidad y la distancia en la bicicleta.
- CD-ROM: incluye el software **Polar ProTrainer 5™** y el Manual del usuario completo del cycling computer CS600X.

Con el software Polar ProTrainer 5 puedes planificar tus sesiones de entrenamiento de antemano con múltiples opciones de planificación y transferir los ajustes a tu producto Polar. Después del entrenamiento, puedes analizar los resultados con gráficos versátiles que puedes personalizar según tus necesidades.

También puedes transferir tus datos de entrenamiento al servicio web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). [Polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) es tu diario de entrenamiento online y tu comunidad interactiva de entrenamiento que ayuda a mantener tu motivación.



*Puedes descargar la versión más reciente del Manual del usuario completo y esta guía de primeros pasos en [www.polar.com/es/ayuda/manuales](http://www.polar.com/es/ayuda/manuales).*

### Accesorios opcionales

- Sensor de velocidad Polar™ W.I.N.D.: mide la velocidad y la distancia en la bicicleta.
- Sensor de cadencia Polar™ W.I.N.D.: mide la cadencia, es decir, las revoluciones por minuto de las bielas en la bicicleta.
- Sistema Polar LOOK Kéo Power: mide inalámbricamente la potencia, expresada en vatios, y la cadencia.
- Sensor Polar GPS G5™: proporciona datos de velocidad, distancia y posición, así como información de recorrido, en todos los deportes al aire libre, mediante la tecnología GPS (Global Positioning System).



*Transfiere tus datos de recorrido al software Polar ProTrainer 5 para verlos en Google Earth o para convertirlos en un archivo GPX. Para obtener más información, consulta la ayuda del software.*

## 2. PROCEDIMIENTOS INICIALES

### Medir el tamaño de la rueda

Antes de activar su cycling computer, deberá medir el tamaño de la rueda de su bicicleta.

Ajustar el tamaño de la rueda es un prerequisite para obtener información correcta sobre el pedaleo. Existen dos formas de determinar el tamaño de la rueda de su bicicleta:

#### Método 1

Buscar el diámetro en pulgadas o en formato ETRTO impreso en la rueda. Compararlo con el tamaño de rueda en milímetros de la columna derecha de la tabla ETRTO que hay en la página siguiente.



*Los tamaños de rueda de la tabla tienen un valor únicamente consultivo, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión del aire.*

#### Método 2

Mida el diámetro manualmente para obtener un resultado aún más preciso.

Utilice la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Dibuje una línea en el suelo para marcar el punto. Mueva la bicicleta hacia delante sobre una superficie plana hasta que la rueda realice una rotación completa. El neumático debería encontrarse perpendicular al suelo. Dibuje otra línea en el suelo en el punto de la válvula para marcar una rotación completa. Mida la distancia entre las dos líneas.

Reste 4 mm para tomar en consideración su peso sobre la bicicleta al calcular la longitud de la circunferencia de la rueda. Introduzca el valor obtenido en el cycling computer.

ETRTO	Diámetro de la rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de la rueda (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070

ETRTO	Diámetro de la rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de la rueda (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

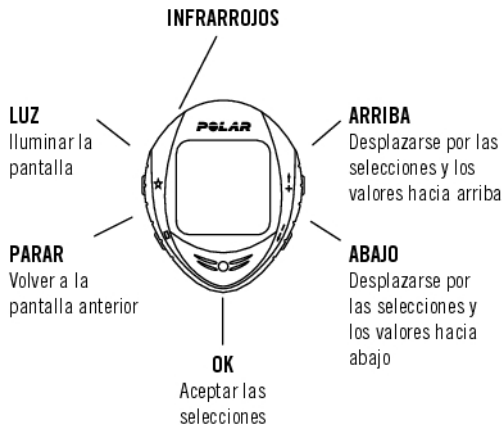


## Ajustes básicos

Antes de utilizar su cycling computer por primera vez, personalice los ajustes básicos. Introduzca los datos más precisos posibles para asegurarse de recibir información correcta acerca de su rendimiento en función de sus características personales.

Para ajustar los datos, utilice los botones ARRIBA y ABAJO, y acepte con OK. Los valores se desplazarán más rápidamente si mantiene presionados los botones ARRIBA o ABAJO.

1. Para activar su cycling computer, presione OK dos veces. Una vez activado, no es posible apagarlo de nuevo.
2. Aparecerá el logotipo de Polar. Presione OK.
3. **Idioma:** seleccione entre **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** o **Italiano**. Presione OK

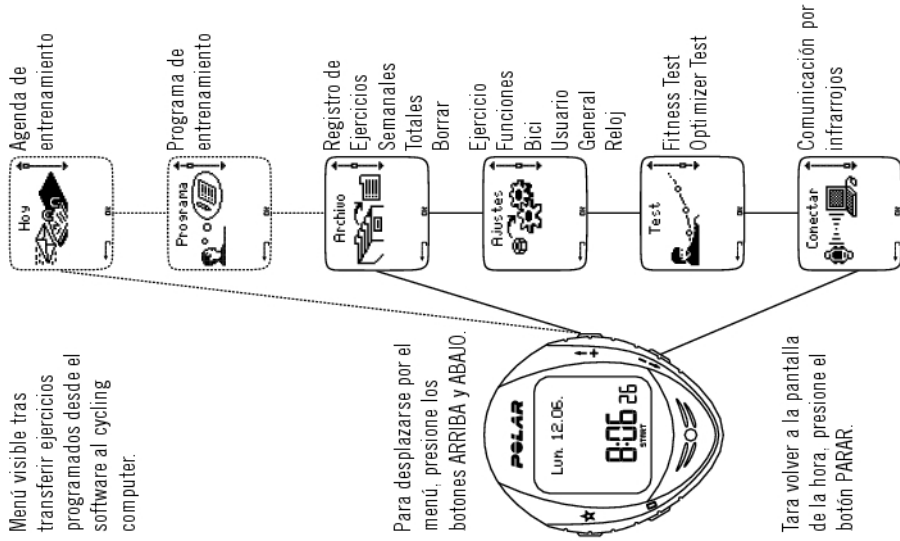


4. Aparece el mensaje **Iniciar con ajustes de bicicleta**. Presione OK.
5. **Número de bicis**: seleccione **1**, **2** ó **3**, dependiendo del número de bicicletas que vaya a usar. Si utiliza sólo una bicicleta, podrá introducir los ajustes de las bicicletas 2 o 3 posteriormente.
6. **Rueda**: introduzca el tamaño de la rueda (**mm**) de cada una de las bicicletas. Para más información, consulte el apartado Medir el tamaño de la rueda.
7. Aparece el mensaje **Ajustes básicos**. Presione OK y ajuste los datos siguientes:
8. **Hora**: seleccione **12 h** o **24 h**. Si ha seleccionado el valor **12 h**, elija **AM** o **PM** e introduzca la hora actual.
9. **Fecha**: introduzca la fecha actual en el formato dd = día, mm = mes, aa = año. Si ha seleccionado 12 h, ajuste la fecha del modo mm = mes, dd = día, aa = año.
10. **Unidades**: seleccione las unidades métricas (**kg/cm/km**) o imperiales (**lb/ft/mi**).
11. **Peso**: introduzca su peso actual. Para cambiar de unidades, mantenga presionado el botón de la LUZ.
12. **Estatura**: introduzca su estatura. En el formato lb/ft, introduzca primero los pies (ft) y, a continuación, las pulgadas (in).
13. **Nacimiento**: introduzca su fecha de nacimiento en el formato dd=día, mm=mes, aa=año.
14. **Sexo**: seleccione **Hombre** o **Mujer**.
15. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** o **No**. Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. El cycling computer mostrará la hora actual. Seleccione **No** si los valores son incorrectos y es preciso cambiarlos. Presione PARAR para volver a los datos que desea cambiar.



*Utilice el software Polar ProTrainer 5 para introducir todos los ajustes básicos.*

## Estructura de los menús



## Instalar el soporte para bicicleta

Podrá instalar el soporte para la bicicleta y el cycling computer en el lado izquierdo o en el lado derecho del manillar o en la tija.

1. Coloque la pieza de goma en el manillar o la tija y ponga el soporte encima.
2. Pase las bridas de plástico por encima del soporte y ajústelas alrededor del manillar o la tija. Fije con fuerza el soporte para la bicicleta. Corte el trozo sobrante de los extremos de las bridas.



## Instalar el cycling computer en el soporte para bicicleta

1. Coloque el cycling computer en el soporte para la bicicleta. Haga girar el cycling computer hacia la derecha hasta oír un sonido.
2. Podrá soltar el cycling computer presionándolo y girándolo a la vez hacia la izquierda.

### 3. PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

#### Ajustes de la bicicleta

El cycling computer permite definir preferencias para tres bicicletas diferentes. Introduzca los ajustes de la bicicleta y, a continuación, seleccione la bicicleta 1, 2 ó 3 al empezar la sesión de entrenamiento. La Bici 1 es la predeterminada.

**Seleccione Ajustes > Bici > Bici 1, Bici 2, Bici 3 u Otro mod.** Las bicicletas 2 y 3 se pueden activar o desactivar.

Seleccione **Otro mod.** para desactivar los sensores de velocidad, cadencia y potencia y para medir sólo los datos de frecuencia cardiaca, altitud y temperatura.

Para más información acerca de los ajustes de la bicicleta, consulte el manual del usuario.




## Utilizar un accesorio con tu cycling computer CS600X

El cycling computer Polar CS600X es compatible con los siguientes sensores Polar W.I.N.D:

**El sistema Polar LOOK Kéo Power, el sensor de velocidad Polar W.I.N.D, el sensor de cadencia Polar W.I.N.D y el sensor Polar GPS G5.**

Si adquieres un nuevo sensor, debes activarlo en el cycling computer y vincularlo al mismo. Esto es lo que se denomina "enseñar", y para ello sólo se requieren unos segundos. Configurar o "enseñar" el sensor hará que el cycling computer sólo reciba señales de tus sensores, con lo que podrás ejercitarte en grupo sin miedo a sufrir interferencias. Encontrarás más información en el apartado *Utilizar un nuevo accesorio* del Manual del usuario.

 *Antes de participar en un evento, asegúrate de haber realizado el proceso de configuración en casa. De este modo evitarás que se produzcan interferencias debidas a la transmisión de datos de largo alcance.*

Si compraste el sensor y el cycling computer como un conjunto, el sensor ya habrá sido configurado para funcionar en combinación con el cycling computer. En este caso, sólo deberás activar el sensor en el cycling computer. Encontrarás más información en el apartado *Ajustes de la bicicleta* del manual del usuario.

## 4. ENTRENAMIENTO

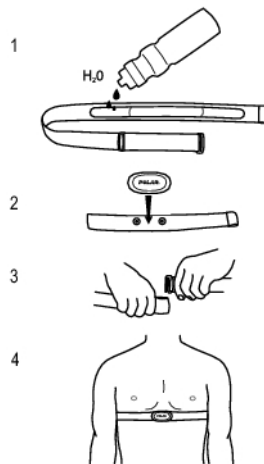
### Colocar el sensor de frecuencia cardíaca

Colócate el sensor de frecuencia cardíaca para medir la frecuencia cardíaca.

1. Humedece el área de los electrodos de la cinta.
2. Acopla el transmisor a la cinta.
3. Fija la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales y conecta la hebilla al otro extremo de la cinta.
4. Ajusta la longitud de la cinta para que quede ceñida pero cómoda. Comprueba que las zonas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del transmisor esté en posición centrada y vertical.

**i** *Separa el transmisor de la cinta y lava la cinta con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esto reducirá la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Para ver instrucciones de lavado más detalladas, consulta Información importante*

Para ver tutoriales en vídeo, visita  
[http://www.polar.com/es/comunidad\\_polar/videos](http://www.polar.com/es/comunidad_polar/videos).



## Empezar a entrenar

Ponte el sensor de frecuencia cardíaca y sujeta el cycling computer al soporte para bicicleta.

1. Inicia la medición de frecuencia cardíaca pulsando OK. El cycling computer cambia al modo de pausa.
2. Selecciona la bicicleta con la que vas a hacer ejercicio. Bici 1 se activa de forma predeterminada. Selecciona **Ajustes** > **Bici** > **Bici1** > OK. Selecciona **Otr. mod.** si sólo deseas grabar la frecuencia cardíaca.
3. En menos de cuatro segundos, aparecerá tu frecuencia cardíaca en la pantalla. El marco que rodea al símbolo de corazón indica que la transmisión está codificada. En función del sensor que estés utilizando, el símbolo de ciclista o de GPS (o ambos) de la esquina inferior izquierda de la pantalla parpadea hasta que se hayan encontrado todos los sensores.
4. Inicia el ejercicio pulsando OK. El tipo de ejercicio se muestra en la esquina superior izquierda.
5. Para poner en pausa la grabación del ejercicio, pulsa PARAR. Para detener completamente la grabación, selecciona SALIR.



Para usar en detalle los diferentes ajustes, selecciona **Ajustes**. Para más información acerca de los ajustes, consulta el Manual del usuario.



## 5. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

**Separa el transmisor de la banda después de utilizarlo.** Mantén el sensor de frecuencia cardíaca limpio y seco. Para obtener más información, consulta el apartado Cuidado y mantenimiento.

Revisa los datos del ejercicio en **Archivo**.

- El registro de **Ejercicios** muestra una lista de un máximo de 99 archivos de ejercicios.
- El resumen **Semanal** muestra resúmenes de las últimas 16 semanas.
- **Totales** incluye valores acumulativos grabados durante las sesiones de entrenamiento.
- **Borrar** archivos. Para ver los datos de los ejercicios, pulsa OK y desplázate hacia ARRIBA o ABAJO.

Para obtener un análisis completo, transfiere los datos a Polar ProTrainer 5.

Para más información acerca de cómo revisar la información de tu entrenamiento, consulta el Manual del usuario.



## 6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

### Cuidado y mantenimiento

#### Cuidados del producto

**Cycling computer:** Mantén limpio tu cycling computer. Límpialo con una solución de agua y jabón suave y luego acláralo con agua limpia. No sumerjas el cycling computer en agua. Sécalo cuidadosamente con un paño suave. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

**Transmisor:** Retira el transmisor de la cinta después de cada uso y seca el transmisor con un paño suave. Limpia el transmisor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

**Cinta:** Enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente la cinta con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la cinta. No sumerjas, plances ni limpies en seco la cinta ni uses lejía para limpiarla. No estires la cinta ni dobles en exceso las zonas de los electrodos.



*Consulta la etiqueta de la cinta para comprobar si se puede lavar a máquina. ¡No introduzcas nunca la cinta ni el transmisor en una secadora!*

**Seca y guarda la cinta y el transmisor por separado para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca.** Mantén el cycling computer y el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. No los guardes en un ambiente húmedo, en materiales no transpirables (una bolsa de plástico o una bolsa de deporte) ni en materiales conductores (una toalla húmeda). No los expongas a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolos por ejemplo en el interior de un vehículo o instalados en el soporte para la bicicleta cuando no los utilices.

El cycling computer y los sensores son sumergibles y pueden utilizarse con lluvia. Para mantener la resistencia al agua, no laves el cycling computer ni los sensores con un aparato de lavado a presión ni los sumerjas en agua. Evita que el cycling computer y los sensores reciban golpes fuertes, puesto que podrían sufrir daños. La temperatura de funcionamiento es de -10 °C a +50 °C / +14 a +122 °F.

## 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.

Encontrarás información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar en [www.polar.com/es/ayuda](http://www.polar.com/es/ayuda) y en los sitios web específicos de cada país.

Registra tu producto Polar en [https://register.polar.fi/register\\_your\\_product/?language=es](https://register.polar.fi/register_your_product/?language=es) para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios y así adaptarnos mejor a tus necesidades.



*El nombre de usuario de tu cuenta Polar siempre es tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña te permitirán registrar tu producto Polar, acceder a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) y al foro de debate de Polar y apuntarte a la lista de distribución de nuestro boletín de noticias.*

## Cambiar las pilas

Para obtener información acerca de la sustitución de la pila del **sensor de frecuencia cardíaca H3**, consulta el Manual del usuario completo en <http://www.polar.com/es/ayuda>.

Las pilas de los sensores de **velocidad y cadencia** no pueden sustituirse. Acude a un punto de servicio técnico autorizado de Polar para la sustitución de sensores de velocidad y cadencia.

Si necesitas instrucciones para cambiar la pila del sistema **Polar LOOK Kéo Power**, consulta el Manual del usuario de Polar LOOK Kéo Power.

El **sensor GPS G5** incorpora una batería interna recargable que no se puede retirar. Si necesitas instrucciones acerca de cómo recargar la batería, consulta el Manual del usuario del sensor GPS G5.

Puedes encontrar tutoriales en vídeo acerca de cómo cambiar las pilas en [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).



*No existe ningún vídeo tutorial exclusivo para cambiar la pila del CS600X, por lo que puedes ver el tutorial en vídeo para cambiar la pila del CS200, teniendo en cuenta que el tipo de pila es diferente.*

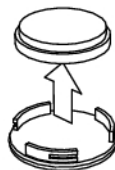
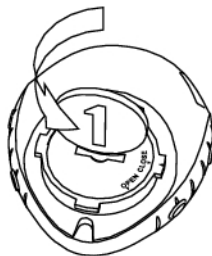
### **Pila del cycling computer**

Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la pila, ábrela sólo para cambiar la pila.

Los indicadores de poca carga de pila y **Batería baja** aparecen cuando queda un 10-15% de capacidad de la pila del cycling computer. Los sonidos de retroiluminación y del cycling computer se desactivan automáticamente cuando aparece el símbolo. Un uso excesivo de la retroiluminación agota la pila del cycling computer con mayor rapidez. En condiciones de frío puede aparecer el indicador de poca carga de pila, desapareciendo cuando vuelves a una temperatura más cálida.

Para cambiar la pila del cycling computer, necesitas una moneda y una pila (CR 2354).

1. Usando una moneda que entre justo en la ranura de la carcasa trasera, abre la tapa de la pila presionando ligeramente y desenroscando en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta la posición **OPEN**.
2. Retira la tapa de la pila. La pila está sujeta a la tapa, la cual debe levantarse con cuidado. Retira la pila y sustitúyela por una nueva. Ten cuidado de no dañar las roscas de la tapa trasera.
3. Coloca el polo negativo (-) de la pila hacia el cycling computer y el polo positivo (+) hacia la tapa.
4. La junta de estanquidad de la tapa del compartimento de la pila está unida también a la tapa. Antes de cerrar la tapa de la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad de la tapa no presenta daños y esté bien colocada en la ranura. Sustituye la junta de estanquidad sólo si está dañada.
5. Coloca la tapa del compartimento de la pila en su posición y gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj con una moneda hasta la posición **CLOSE**. ¡Asegúrate de que la tapa quede cerrada correctamente!



Si se usa siguiendo las instrucciones del fabricante, la junta de estanquidad de la pila durará toda la vida útil del cycling computer. Sin embargo, si la junta de estanquidad está dañada, debes sustituirla por una nueva.

Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en tiendas Polar bien surtidas y centros de servicio técnico Polar autorizados. En Estados Unidos y Canadá, las juntas de estanquidad de repuesto están disponibles en los puntos de servicio técnico autorizados por Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Visita [www.polar.com](http://www.polar.com) para localizar la tienda online shoppolar de tu país.

Después de cambiar la pila, vuelve a introducir los ajustes de hora y fecha en Ajustes básicos. Para más información, consulta Ajustes básicos.



*Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, consulta a un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.*



Peligro de explosión si se sustituye la pila por una de un tipo incorrecto.

## Precauciones

El cycling computer Polar muestra indicaciones de tu rendimiento. Se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. También mide la velocidad y la distancia en la bicicleta con un sensor de velocidad Polar W.I.N.D. El sensor Polar GPS G5 se ha diseñado para medir datos de velocidad, distancia y posición y para proporcionar información de recorrido. El sensor de cadencia Polar W.I.N.D. se ha diseñado para medir la cadencia en la bicicleta. El sistema Polar LOOK Kéo Power se ha diseñado para medir la potencia en la bicicleta. No debe utilizarse con otros fines.

## Interferencias durante el ejercicio

### **Interferencias electromagnéticas y máquinas de ejercicios.**

Pueden producirse interferencias cerca de microondas u ordenadores. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias al entrenar con el CS600X. Para evitar lecturas incorrectas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Las máquinas de ejercicios con componentes electrónicos o eléctricos, como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos, pueden causar señales

desviadas de interferencia. Para solucionar estos problemas, intenta lo siguiente:

1. Quitate el sensor de frecuencia cardíaca del tórax y utiliza la máquina de ejercicio como lo harías normalmente.
2. Mueve el cycling computer a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el sensor de frecuencia cardíaca en el tórax y mantén el cycling computer en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el cycling computer sigue sin funcionar con las máquinas de ejercicios, es posible que la máquina genere demasiado ruido eléctrico al realizar mediciones inalámbricas de frecuencia cardíaca.

### Minimizar 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, te recomendamos que

consultes a un médico antes de comenzar el 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 largo?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que pueden influir en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión arterial, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es 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 o continuar con una intensidad más suave.**

**¡Atención!** Si utilizas un marcapasos puedes utilizar los training computers 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 eres alérgico 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. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.



*El impacto de 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.*

## Especificaciones técnicas

### Cycling computer

Producto láser de clase 1	
Duración de la pila:	1 año de media
Tipo de pila:	CR 2354
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica de 20,0 x 1,0 Material: silicona
Temperatura de funcionamiento:	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Materiales:	Polímero termoplástico
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día con una temperatura de 25°C/77°F
Precisión del pulsómetro:	$\pm 1\%$ o 1 ppm (el valor que sea mayor). Esta definición es válida en condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240
Rango de visualización de la velocidad actual:	De 0 a 127 km/h o de 0 a 75 mph
Rango de visualización de la altitud:	De -550 m a +9000 m o de -1800 pies a +29500 pies
Intervalo de actualización de la altitud:	5 m / 20 pies



## Valores límite del cycling computer

Archivos máximos:	99
Tiempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Vueltas máximas:	99
Distancia total:	999.999 km / 621370 millas
Duración total:	9999 h 59 min 59 s
Calorías totales:	999.999 kcal
Número total de ejercicios:	9999
Ascenso total:	304795 m / 999980 pies

## Sensor de frecuencia cardíaca

Duración de la pila del Polar H3 HR Sensor:	1600 h
Tipo de pila:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica de 20,0 x 0,90, material silicona
Temperatura de funcionamiento:	De -10°C a +40°C / de 14°F a 104°F
Material del conector:	Poliamida
Material de la cinta:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

## Polar ProTrainer 5™

Requisitos del sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bits), Vista Puerto compatible con IrDA (dispositivo IrDA externo o puerto de IR interno) Además, para el software, el PC debe incorporar un procesador Pentium II a 200 MHz o superior, un monitor SVGA o de mayor resolución, 50 MB de espacio disponible en el disco duro y una unidad de CD-ROM.
-------------------------	---

## Polar WebLink con comunicación IrDA

Requisitos del sistema:	PC Windows® 2000/XP/Vista de 32/64 bits o Windows 7 de 32/64 bits Puerto compatible con IrDA (dispositivo IrDA externo o puerto de IR interno)
-------------------------	--

El cycling computer Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial. Además, el dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones cuando se participa en actividades aéreas o bajo el agua.

La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C). Los productos se dividen en cuatro categorías según su resistencia al agua. Observa la parte posterior de tu producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárala con la siguiente tabla. Recuerda que estas definiciones no serán necesariamente válidas para los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7*	No adecuado para bañarse o nadar. Protegido contra salpicaduras y gotas de lluvia. No lavar con agua a presión.
Sumergible**	No adecuado para nadar. Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No lavar con agua a presión.
Sumergible hasta 30/50 metros***	Adecuado para bañarse y nadar.
Sumergible hasta 100 metros	Adecuado para nadar y bucear (sin bombonas de aire).

\* Sistema Polar LOOK Kéo Power

\*\* Cycling computer Polar CS600X, sensor de velocidad CS W.I.N.D. y sensor de cadencia CS W.I.N.D.

\*\*\* El sensor de frecuencia cardíaca Polar H3 es sumergible hasta 30 m, pero no mide la frecuencia cardíaca en el agua.

### Garantía Internacional Limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos legales del consumidor en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable y vigente ni a los derechos del consumidor frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso de los consumidores que hayan comprado este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda para el brazo, la cinta elástica y las prendas Polar.

- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de tu país estipule lo contrario.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

### CE 0537

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE, 1999/5/CE y 2011/65/EU. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

La información regulatoria está disponible en [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

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

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. 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.

### Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a esta guía o a los productos que en él se describen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY