

## HOLA:

¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas para utilizar tu mejor elección para tener una vida activa y más saludable.

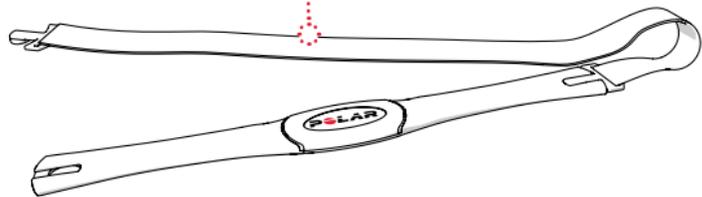


### POLAR FT1/FT2 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Iníciate en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca y aprende a entrenar dentro de tu zona objetivo de frecuencia cardíaca.

### HR SENSOR POLAR

Ponte el HR Sensor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en el monitor de frecuencia cardíaca.



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

## PRESENTACIÓN DEL FT1/FT2

Con el FT1/FT2, todo funciona con un solo botón. Puedes utilizarlo para pasar de una vista a otra, cambiar ajustes o confirmar selecciones.

- Cuando estés en el modo hora, pulsa el botón tantas veces como sea necesario para iniciar un ejercicio (EXE), comprobar la sesiones de entrenamiento anteriores (FILE (Archivo)) o editar ls ajustes (ZONE (Zona), TIME (Hora), DATE (Fecha), USER (Usuario). HORA, FECHA, USUARIO. Esperar a que la opción o el valor en cuestión aparezca y empiece a parpadear.

Mantén el pulsado el botón para volver al modo de hora.

### ¿LO SABÍAS?

Durante una sesión de entrenamiento, cambia de una vista a otra acercando tu monitor de frecuencia cardíaca al HR Sensor.

## PRIMEROS PASOS

Antes de empezar a entrenar con tu FT1/FT2, es necesario que realices un par de pasos.

- Primero, mantén pulsado el botón durante un segundo para activar tu monitor de frecuencia cardíaca.

- A continuación, además de ajustar la TIME (Hora) y DATE (Fecha), establece también los límites de zona objetivo y tu edad\*.



Establece los límites de frecuencia cardíaca de tu zona objetivo para asegurarte de que entrenas al nivel de intensidad adecuado.

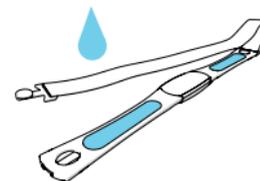


Con el FT2 también puedes definir tu edad para utilizar los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad, que te guían para que entres a la intensidad adecuada.

\*) Sólo se aplica en el monitor de frecuencia cardíaca Polar FT2.

## CÓMO PONERTE EL HR SENSOR

1. Sujeta un extremo del HR Sensor al elástico.
2. Humedece las dos áreas ranuradas de la parte posterior.



3. Fija el HR Sensor alrededor de tu tórax y ajusta el elástico para que quede ceñido.



4. Comprueba que las áreas ranuradas humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el texto del HR Sensor esté en posición vertical y en el centro del tórax.

• Enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).

## ENTRENAR CON TU FT1/FT2

### PARA PONERSE EN MARCHA...

1. Ponte tu monitor de frecuencia cardíaca y el HR Sensor. Asegúrate de que no haya cerca otros HR Sensor (en un radio de un metro), ya que puede interferir en el funcionamiento de tu monitor.
2. En el modo hora, pulsa una vez el botón para que aparezca **EXE** (Ejercicio).

La grabación comenzará en unos segundos. El símbolo de frecuencia cardíaca parpadea hasta que se detecta tu frecuencia cardíaca. Una vez que el monitor ha detectado tu frecuencia cardíaca, ningún otro sensor cercano afectará a tu información de entrenamiento.

Mientras entrenas, puedes ver tu frecuencia cardíaca, la duración de la sesión y la hora en tiempo real. Al saber cómo responde tu corazón al entrenamiento, puedes asegurarte de que cada sesión te proporcione los beneficios deseados. Más info en [polar.com/support](http://polar.com/support).

### ...Y CUANDO HAYAS ACABADO

Pulsa el botón para detener tu sesión de entrenamiento. Aparece **STOP** (Parar) y tu monitor de frecuencia cardíaca vuelve al modo hora en unos segundos.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Tanto el monitor de frecuencia cardíaca como el HR Sensor son adecuados para baño y natación (sumergibles hasta 30 m).

### MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Tipo de pila	CR 2025
Vida útil de la pila	2 años (1 hora de entrenamiento al día)
Temperatura de funcionamiento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Correa	Poliuretano termoplástico
Tapa trasera y hebilla de la correa	Acero inoxidable
	<i>Conforme a la Directiva de la UE 94/27/CE y la enmienda 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel de productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.</i>

### HR SENSOR

Vida útil de la pila	2500 horas de uso
Temperatura de funcionamiento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del transmisor	Poliuretano
Hebilla de la cinta	Poliuretano
Tejido de la cinta	46% nailon, 32% poliéster, 22% caucho natural (látex)

La pila del monitor de frecuencia cardíaca puede ser sustituida en centros especializados.

## OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO



[polar.com/support/FT1](http://polar.com/support/FT1)



[polar.com/support/FT2](http://polar.com/support/FT2)

### SÍGUENOS EN:



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



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



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



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

Compatible con productos Polar y muchas máquinas de gimnasio que utilizan



17952286.00 ESP 03/2014 WINLEE  
17952298.00 USA 03/2014 WINLEE

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT1 y FT2**  
GUÍA DE PRIMEROS PASOS