

HOLA:

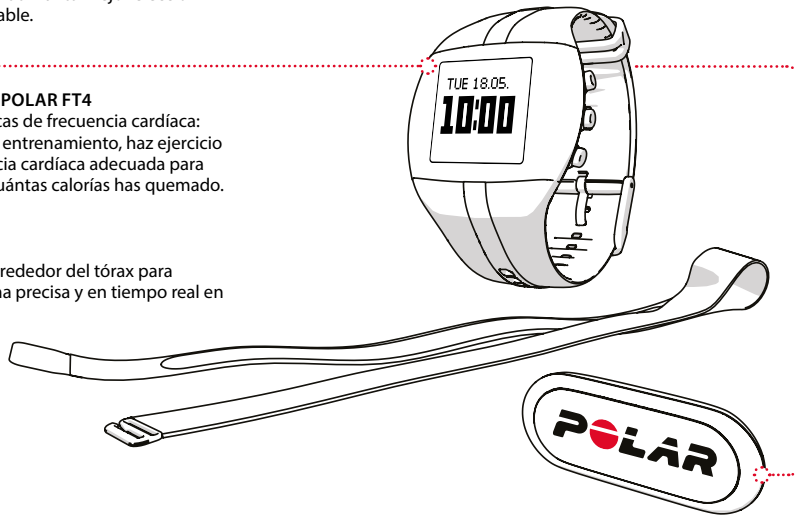
¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas para utilizar tu mejor elección para tener una vida activa y más saludable.

PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO POLAR FT4

Ponte en forma con las funciones básicas de frecuencia cardíaca: mide tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, haz ejercicio dentro de tu zona objetivo de frecuencia cardíaca adecuada para mejorar tu forma física y comprueba cuántas calorías has quemado.

HR SENSOR POLAR

Ponte el cómodo elástico y el sensor alrededor del tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en el pulsómetro de entrenamiento.



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.

PRESENTACIÓN DEL FT4

LUZ

- » Entrar al menú rápido
- » Encender la pantalla

ATRÁS

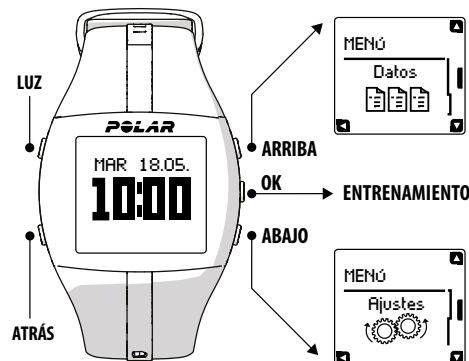
- » Volver al nivel anterior
- » Cancelar la selección

ARRIBA/ABAJO

- » Entrar y desplazarte dentro de los menús
- » Ajustar valores

OK

- » Confirmar selección
- » Entrar en el modo de entrenamiento



¿LO SABÍAS?

Puedes consultar la hora si acercas tu pulsómetro de entrenamiento al HR Sensor.

PRIMEROS PASOS

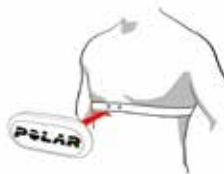
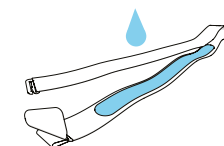
Antes de empezar a entrenar con tu FT4, es necesario que realices un par de pasos. Primero, mantén pulsado cualquier botón durante un segundo para activar tu pulsómetro de entrenamiento. A continuación, ve a los ajustes básicos.

Te rogamos que indiques de forma precisa tus ajustes. Marcarán una gran diferencia en la precisión con la que tu pulsómetro de entrenamiento podrá medir valores como los límites de frecuencia cardíaca y el consumo de calorías.

CÓMO PONERTE EL HR SENSOR

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

Retira el sensor y enjuaga la cinta con agua corriente después de cada uso. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.



ENTRENAR CON TU FT4

PARA PONERSE EN MARCHA

1. Ponte tu pulsómetro de entrenamiento y el HR Sensor.
2. En el modo de hora, pulsa **OK** una vez para abrir el modo en espera. Espera hasta que tu pulsómetro de entrenamiento detecte tu frecuencia cardíaca y pulsa **OK** de nuevo para empezar a grabar tu sesión de entrenamiento.

Puedes ver tu frecuencia cardíaca, calorías quemadas, duración de la sesión e información de la zona en tiempo real durante el entrenamiento. Mirando las cifras durante y tras el entrenamiento, sabrás rápidamente qué niveles son los adecuados para ti. Visita polar.com/support para conocer más acerca de los beneficios de entrenar a distintas intensidades.

PARA PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Para poner en pausa tu sesión de entrenamiento, pulsa el botón **ATRÁS**. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **OK**. Para parar la sesión, pulsa de nuevo **ATRÁS**.

Puedes obtener un resumen de tu último ejercicio al final de cada sesión. Te muestra:

- » cuánto ha durado el ejercicio
- » cuántas calorías has quemado
- » tu frecuencia cardíaca máxima y promedio
- » cuánto tiempo estuviste en la zona de mejora de forma física.

FUNCIONES CLAVE

SMART CALORIES



La función Smart Calories del FT4 cuenta tus calorías durante una sesión de entrenamiento según tu peso, altura, edad, sexo y la intensidad de tu entrenamiento.

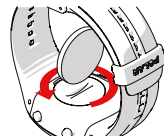
ZONE POINTER



FT4 te guía para que te entrenes dentro de la zona objetivo de frecuencia cardíaca adecuada con el fin de mejorar tu forma física. Durante el entrenamiento, la función ZonePointer muestra la intensidad de tu ejercicio con un símbolo de corazón moviéndose.

CAMBIAR LAS PILAS ES SENCILLO

PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO



1. Abre la tapa de la pila con una moneda.
2. Retira la pila usada con un objeto alargado, pequeño y rígido. Ten cuidado de no dañar el pulsómetro de entrenamiento.
3. Inserta la pila nueva con el lado positivo (+) orientado hacia fuera. Asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada.
4. Cierra la tapa de la pila.

HR SENSOR



1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la correa.
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila.
3. Inserta la pila nueva dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del transmisor y presiona la tapa para que quede en su sitio. Se debería escuchar un clic.

Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.



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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Tanto el pulsómetro de entrenamiento como el HR Sensor son adecuados para baño y natación (sumergibles hasta 30 m).

PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO

Tipo de pila
Vida útil de la pila
Temperatura de funcionamiento
Tapa trasera
Correa
Hebilla de la correa

CR1632
12 meses (30 minutos de entrenamiento al día)

-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F

Poliamida
Poliuretano
Acero inoxidable
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.

HR SENSOR

Tipo de pila
Vida útil de la pila
Junta de estanquidad de la pila
Temperatura de funcionamiento
Transmisor
Correa

CR 2025
1500 horas de uso

Junta tórica de 20,0 x 0,90 Material silicona

-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
ABS
38% poliamida, 29% poliuretano,
20% elastano, 13% poliéster

PARA OBTENER ASISTENCIA SOBRE EL PRODUCTO, VISITA



[polar.com/
support/FT4](http://polar.com/support/FT4)

SÍGUENOS EN:



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



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



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



[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

Compatible con productos Polar y algunas máquinas de gimnasio que utilizan



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT4
GUÍA DE PRIMEROS PASOS

17952313.00 ESP 03/2014 10011 /WINLEE
17952322.00 USA 03/2014 WINLEE