



Polar FT4
Manual del Usuario

TABLA DE CONTENIDOS

1. BENEFICIOS DE UTILIZAR EL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO POLAR FT4	3
2. PRIMEROS PASOS	4
Conoce cómo funciona tu Training Computer Polar FT4	4
Botones y menú del Polar FT4	4
Ajustes básicos	5
3. ENTRENAR	6
Colocarte el transmisor.....	6
Empezar a entrenar.....	6
Durante el entrenamiento	6
Detener o pausar el entrenamiento	7
4. DESPUÉS DE ENTRENAR	8
Resumen del entrenamiento	8
Revisar los datos de los entrenamientos	8
Archivos de entrenamiento.....	8
Totales	9
Transferir datos	9
5. AJUSTES.....	10
Ajustes del reloj	10
Ajustes de entrenamiento	10
Información del usuario	10
Ajustes generales.....	11
6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE	12
Cómo cuidar de tu Training Computer Polar FT4.....	12
Instrucciones de lavado del transmisor WearLink	12
Reparaciones.....	12
Cambiar las pilas	12
Precauciones.....	13
Resolución de problemas	14
Especificaciones técnicas	15
Garantía Internacional Limitada de Polar	16
Limitación de responsabilidades.....	16

1. BENEFICIOS DE UTILIZAR EL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO POLAR FT4



SENCILLEZ

Con el training computer Polar FT4, entrenar en base a la frecuencia cardiaca es más fácil que nunca.

MOTIVACIÓN

El FT4 te aconseja y motiva para que siempre entrenes con la intensidad correcta para mejorar al máximo tu condición física.

PLACER

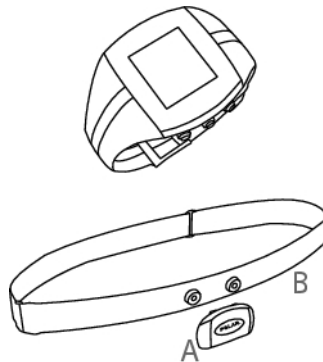
El transmisor textil de Polar WearLink® hace que disfrutes todavía más de tu entrenamiento.

2. PRIMEROS PASOS

Conoce cómo funciona tu Training Computer Polar FT4

El **training computer** registra y muestra tu frecuencia cardíaca y otros datos durante el entrenamiento.

El transmisor **WearLink®** es el encargado de transmitir la señal de frecuencia cardíaca al ordenador de entrenamiento. El transmisor WearLink está formado por un transmisor (A) y una banda (B).



Puede descargarse la última versión del manual del usuario desde www.polar.fi/support.

También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Registra tu producto Polar en <http://register.polar.fi/> para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor tus necesidades.

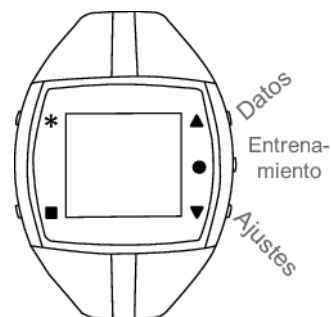
Botones y menú del Polar FT4

▲ ARRIBA:

- Acceder al menú.
- Moverte por las listas de selección.
- Ajustar valores.
- Cambiar el aspecto del training computer con una pulsación larga en el modo de hora.

● OK:

- Confirmar las selecciones.
- Seleccionar el tipo de entrenamiento o los ajustes del entrenamiento.



▼ ABAJO:

- Acceder al menú.
- Moverse por las listas de selección.
- Ajustar valores.

■ ATRÁS:

- Salir del menú.
- Volver al nivel anterior.
- Cancelar la selección.
- Dejar los ajustes sin modificar.
- Volver al modo de hora con una pulsación larga.

* LUZ:

- Iluminar la pantalla.
- Acceder al menú rápido con una pulsación larga en el modo de hora y bloquear botones, ajustar alarmas o seleccionar la zona horaria.
- Durante el entrenamiento, una pulsación larga permite **activar/desactivar** los sonidos de entrenamiento o bloquear los botones.
- Modo nocturno durante el entrenamiento: Pulsa el botón LUZ una vez durante la grabación y la luz de fondo se activará al pulsar cualquier botón. El modo nocturno se desactiva cuando el FT4 vuelve al modo de hora.

Ajustes básicos

Para activar tu Polar FT4, manten pulsado cualquier botón durante un segundo. Una vez el FT4 se haya activado, no es posible apagarlo de nuevo.

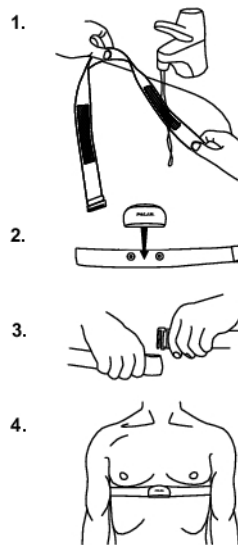
1. **Idioma:** Selecciona **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Português** o **Svenska** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulse OK.
2. Aparece el mensaje **Introduzca los ajustes básicos**. Vuelve a pulsar OK.
3. Selecciona **Formato hora**.
4. Introduce la **Hora**.
5. Introduce la **Fecha**.
6. Selecciona las **Unidades**. Selecciona entre el sistema métrico (kg/cm) y el imperial británico (lb/ft). Si seleccionas lb/ft, las calorías se muestran como CAL; en caso contrario, se muestran como KCAL. *Las calorías se miden en kilocalorías.*
7. Introduce su **Peso**.
8. Introduce su **Altura**.
9. Introduce su **Fecha de nacimiento**.
10. Selecciona **Sexo**.
11. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Para confirmar y guardar los ajustes, selecciona **SÍ**. Aparece el mensaje **Ajustes básicos hechos** y el FT4 entra en el modo de hora. Para cambiar los ajustes, selecciona **No**. Aparece el mensaje **Introduce los ajustes básicos**. Vuelve a introducir los ajustes básicos.

Podrás volver a modificar la información del usuario más adelante. Para más información, consulta el apartado Ajustes (página 10).

3. ENTRENAR

Colocarte el transmisor

1. Moja bien las áreas de los electrodos de la banda con agua.
2. Acopla el transmisor a la banda. Ajusta la longitud de la banda de manera que quede bien ajustada pero no te moleste.
3. Ajústate la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y fije la hebilla al otro extremo de la banda.
4. Comprueba que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente adheridas a tu piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrado.



i Separa el transmisor de la banda cuando no lo estés usando para maximizar la vida útil del transmisor.

Para más información sobre cómo realizar el mantenimiento del transmisor, consulta Instrucciones de lavado del transmisor WearLink (página 12) .

Empezar a entrenar

1. Colócate el transmisor y el training computer.
2. Pulsa OK y selecciona **Empezar**. Espera hasta que aparezca tu frecuencia cardíaca y, a continuación, pulse OK para empezar a grabar.

Para modificar los sonidos de entrenamiento, la visualización de la frecuencia cardíaca, la función HeartTouch o los límites de las zonas antes de empezar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** Para más información, consulta el apartado Ajustes de entrenamiento (página 10).

i El archivo de entrenamiento sólo quedará guardado si la grabación dura más de un minuto.

Durante el entrenamiento

La información siguiente se muestra durante el registro del entrenamiento. Pulsa los botones ARRIBA/ABAJO para cambiar la vista.



FRECUENCIA CARDÍACA
Tu frecuencia cardíaca actual



CALORÍAS
Calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento



DURACIÓN

Duración total de la sesión de entrenamiento

HORA DÍA

Hora del día



EN ZONA

El training computer te informará cuando estés entrenando en la zona de mejora de la condición física, calculando automáticamente sus límites de frecuencia cardíaca basándose en tu edad.

También se muestra la frecuencia cardíaca actual. Si tu frecuencia cardíaca no se encuentra dentro de los límites de la zona, aparece el mensaje **NO EN ZONA**.

HeartTouch™



Si acercas el Training Computer al transmisor durante el entrenamiento, aparece la hora del día. En caso de que hayas pulsado el botón LUZ durante la sesión de entrenamiento, la luz de fondo también se enciende. Para **activar/desactivar** la función HeartTouch, selecciona **Ajustes > Ajustes entrenam. > HeartTouch**.

Detener o pausar el entrenamiento

1. Para parar la sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Cuando desees reanudar la grabación, pulsa OK.
Si, transcurridos cinco minutos, no has reanudado la grabación, el FT4 le recordará automáticamente que lo hagas emitiendo un sonido. Este sonido se repetirá cada diez minutos hasta que la grabación se reanude o detenga definitivamente.
Nota: Si los sonidos están desactivados, la pantalla permanecerá en modo de pausa hasta que el usuario realice una selección, coloca el FT4 en un FlowLink o se agote la pila.
2. Para detener la grabación, vuelve a pulsar el botón ATRÁS. Aparece **Parado**.

Consulta el apartado Resumen del entrenamiento (página 8) para más detalles sobre la información durante la sesión de entrenamiento.

 *Únicamente se mostrará información de la sesión de entrenamiento si la grabación ha durado más de diez minutos.*

Separa el transmisor de la banda y lava la banda con agua corriente después de cada uso. Lava la banda a máquina a 40°C/104°F después de, como máximo, cada cinco usos. Para más información sobre el correcto mantenimiento del transmisor, consulta el apartado Instrucciones de lavado del transmisor WearLink (página 12).

4. DESPUÉS DE ENTRENAR

Resumen del entrenamiento

Al terminar una sesión de entrenamiento, el Polar FT4 muestra un resumen de la misma.



DURACIÓN

Duración total de la sesión de entrenamiento

CALORÍAS

Cantidad de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento



PROMEDIO

frecuencia cardíaca media durante la sesión de entrenamiento

MÁXIMA

frecuencia cardíaca máxima alcanzada en la sesión de entrenamiento



EN ZONA

Tiempo que se ha permanecido en la zona de mejora de la condición física durante la sesión de entrenamiento

Revisar los datos de los entrenamientos

Para revisar los datos de tus sesiones de entrenamiento, selecciona **Menú > Datos**. A continuación, selecciona **Archivos entren.**, **Totales desde xx.xx.xx**, **Borrar archivos** o **Poner tot. a cero**.

Archivos de entrenamiento

Para revisar los datos de entrenamientos pasados, selecciona **Menú > Datos > Archivos entren.** A continuación, selecciona la fecha y la hora del archivo de entrenamiento que deseas revisar.



Día de creación del archivo: xx.xx.xx

Hora de creación del archivo: xx:xx

Cada barra representa una sesión de entrenamiento. Selecciona la sesión cuya información deseas ver.



DURACIÓN

Duración total de la sesión de entrenamiento

CALORÍAS

Cantidad de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento



PROMEDIO

frecuencia cardíaca media durante la sesión de entrenamiento

MÁXIMA

frecuencia cardíaca máxima alcanzada en la sesión de entrenamiento



EN ZONA

Tiempo que se ha permanecido en la zona de mejora de la condición física

Borrar archivos

El número máximo de archivos de entrenamiento es 10. Cuando se alcanza el número máximo de **Archivos entren.**, el archivo más antiguo se sustituye por el más nuevo. Si deseas guardar durante más tiempo el archivo que se va a sustituir, puedes transferirlo al servicio web de Polar en www.polarpersonaltrainer.com.

- Para eliminar un archivo de entrenamiento, selecciona **Datos > Borrar > Archivo de entren.** > OK.
- Selecciona el archivo que deseas eliminar y pulsa OK.
- **¿Borrar archivo?** aparece en pantalla. Selecciona **SÍ**.
- **¿Eliminar del total?** aparece en pantalla. Para descontar el archivo de los valores totales, selecciona **SÍ**.

Borrar todos los archivos

- Selecciona **Datos > Borrar > Todos los archivos** > OK.
- **¿Borrar archivos?** aparece en pantalla. Selecciona **SÍ** y aparecerá el mensaje **Todos los archivos borrados**.

 Para cancelar el proceso, pulse el botón **ATRÁS** hasta que aparezca la hora del día.

Totales

Para revisar los valores totales de su entrenamiento, selecciona **Menú > Datos > Totales desde xx.xx.xxxx**.



Datos
Fecha de inicio de la semana
Archivos de entrenamiento



Duración
Duración total de sus sesiones de entrenamiento
Sesiones
Número total de sesiones de entrenamiento



Calorías
Cantidad total de calorías quemadas durante tus sesiones de entrenamiento

Poner totales a cero

Para poner a cero los totales, selecciona **Datos > Poner tot. a cero** y, a continuación, selecciona **SÍ**.

Transferir datos

Para realizar un seguimiento a largo plazo de tu entrenamiento, transfíere manualmente los datos de tu FT4 al servicio web polarpersonaltrainer.com. Allí podrás ver información detallada sobre tu entrenamiento y entender mejor tus progresos.

Primero deberás registrarte en polarpersonaltrainer.com y, a continuación, transferir manualmente tus datos de entrenamiento. Encontrarás más instrucciones en el apartado de ayuda de polarpersonaltrainer.com.

5. AJUSTES

Ajustes del reloj

Selecciona el valor que desee modificar y pulse OK. Ajuste los valores con los botones ARRIBA/ABAJO y confirme los cambios con OK.

Selecciona **Ajustes > Reloj, fecha/hora**.


- **Alarma:** Permita **Desact.** o **Activar** la alarma. Si seleccionas **Activar**, deberás ajustar las horas y los minutos. Pulsa **ATRÁS** para parar la alarma o **ARRIBA/ABAJO/OK** para silenciar la alarma durante 10 minutos. La alarma no se puede utilizar durante el entrenamiento.
- **Hora:** Seleccionas **Hora 1** y ajuste el formato de la hora, las horas y los minutos. Seleccionas **Hora 2** para ajustar otra zona horaria sumando o restando horas. En el modo de hora, podrás cambiar rápidamente de la **Hora 1** a la **Hora 2** manteniendo pulsado el botón **ABAJO**. Cuando se seleccionas la **Hora 2**, **2** aparece en la esquina inferior derecha de la pantalla.
- **Zona horaria:** Selecciona la zona horaria 1 ó 2.
- **Fecha:** Ajuste la fecha.
- **Aspecto del reloj:** Selecciona **Sólo hora**, **Hora y logo** o **Logo cumpleaños** (sólo lo podrás seleccionar el día de su cumpleaños).
- **Aspecto del reloj:** Selecciona **Sólo hora**, **Hora y logo** o **Logo cumpleaños** (sólo lo podrás seleccionar el día de su cumpleaños).

 *Para cambiar rápidamente el aspecto del training computer, mantenga pulsado el botón ARRIBA. Aspecto del training computer cambiado aparece en pantalla.*

Ajustes de entrenamiento

Selecciona **Ajustes > Ajustes entrenam.**

- **Sonidos entrenam.:** Selecciona **Desact.** o **Activar**.
- **Ver FC:** Ajusta el FT4 para que muestre tu frecuencia cardíaca en forma de **Pulsac. por minuto** o de **Porcent. del máximo**.

 *PPM: La medición del trabajo que realiza su corazón, expresado en latidos por minuto.
% DEL MÁX.: La medición del trabajo que realiza su corazón, expresado en forma de porcentaje de tu reserva de frecuencia cardíaca.*

- **HeartTouch:** Selecciona **Activar** o **Desact.** Acerca el Traing Computer al transmisor durante el entrenamiento para que aparezca la hora del día. En caso de que hayas pulsado el botón **LUZ** durante la sesión de entrenamiento, la luz de fondo también se enciende.
- Los **Límites zona** te ayudarán a entrenar siempre dentro de tu zona personal de frecuencia cardíaca objetivo. Los límites predeterminados se basan en tu edad o tu frecuencia cardíaca máxima ($FC_{m\acute{a}x}$). Si cambias alguno de estos valores o seleccionas nuevos límites manualmente, la zona de frecuencia cardíaca mostrada cambiará en consecuencia.

Información del usuario

Selecciona **Ajustes > Información del usuario** y pulse OK.

- **Peso:** Introduce tu peso actual.
- **Altura:** Introduce tu estatura.
- **Fecha de nacimiento:** Introduce tu fecha de nacimiento.
- **Sexo:** selecciona **MASCULINO** o **FEMENINO**.
- La **Frec. Card. máx.** es el número máximo de latidos por minuto (ppm) durante un esfuerzo físico máximo. Cambia el valor por defecto sólo si dispones de un valor medido en un laboratorio.

Ajustes generales

Selecciona **Ajustes** > **Ajustes generales** .

- **Sonidos de botones:** Selecciona si deseas **Activar** o **Desact.** los sonidos de los botones.
- **Unidades:** Selecciona el sistema **Métrico (kg/km)** o **Británico (lb/ft)**. Nota: Si seleccionas lb/ft, las calorías se muestran como cal; en caso contrario, se muestran como kcal. Las calorías se miden en kilocalorías.
- **Idioma:** Seleccionas **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** o **Svenska**.

6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cómo cuidar de tu Training Computer Polar FT4

Training computer: Límpialo con jabón neutro y una solución acuosa y séquelo con una toalla. No pulses los botones debajo del agua. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Guárdelo en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico o de deporte) o material conductor (como una toalla húmeda). No lo expongas a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo.

Instrucciones de lavado del transmisor WearLink

Transmisor WearLink: Separa el transmisor de la banda y lava la banda con agua corriente después de cada uso. Seca el transmisor con una toalla de tacto suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Lava la banda en una lavadora a 40°C/104°F regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos. Esto garantizará la fiabilidad de las mediciones y maximizará la vida útil del transmisor. Utiliza una bolsa de lavado. No pongas la banda en remojo ni en una secadora, no la planches y no la laves en seco ni con lejía. No utilices detergente con lejía ni suavizante. No introduzcas nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Seca y almacena la banda y el transmisor por separado. Lava la banda en la lavadora antes de almacenar el transmisor durante un período de tiempo largo, y siempre después de usarlo en una piscina con un gran contenido de cloro.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Para más detalles, consulta la tarjeta de garantía de Polar.

Cambiar las pilas

Evita abrir la tapa sellada de la pila durante el período de garantía. Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua de tu Polar FT4 tras cambiar la pila, además de llevar a cabo una revisión periódica completa. Ten en cuenta lo siguiente:

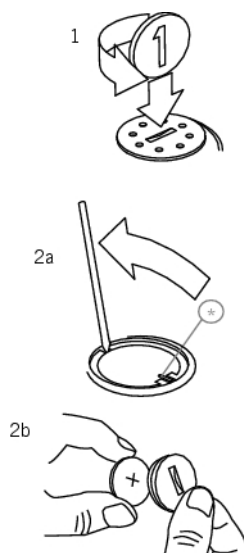
- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15% de carga en la pila.
- El uso excesivo de la luz de fondo hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.

Para cambiar la pila tu mismo:

Te recomendamos cambiar la junta de estanquidad cada vez que cambies la pila. Podrás adquirir kits de junta de estanquidad y pila en los mejores puntos de venta de productos Polar y en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar. En Estados Unidos y Canadá, las juntas de estanquidad de repuesto sólo se pueden adquirir en los puntos de servicio técnico autorizados por Polar. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico de inmediato. Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas locales.

Cuando manipules una pila nueva y totalmente cargada, evita sujetarla simultáneamente desde ambos lados con una herramienta metálica o conductora de la electricidad, como unas pinzas. Podría cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, la vida útil de la misma.

1. Abre la tapa de la pila girándola con una moneda hacia la izquierda, de CLOSE a OPEN.
2.
 - Al cambiar la pila del training computer (2a), retirar la tapa de la pila y sacar la pila con cuidado, utilizando un dispositivo alargado, pequeño y rígido. En cualquier caso, es recomendable utilizar una herramienta que no sea metálica para sacar la pila. Ten cuidado de no dañar el elemento metálico del sistema de sonido (*) o las ranuras. Colocar una pila nueva en el interior de la tapa, con el polo positivo (+) encarado hacia ella.
 - Al cambiar la pila del transmisor (2b), colocar la batería en el interior de la tapa, con el polo positivo (+) encarado hacia a ella.
3. Sustituye la junta de estanquidad vieja por otra nueva, ajustándola bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del aparato.
4. Vuelve a colocar la tapa y gírala hacia la derecha, de OPEN a CLOSE.
5. Vuelve a introducir los ajustes básicos tras cambiar las pilas del training computer .



Precauciones

El training computer **Polar FT4** tiene como finalidad ayudarte a conseguir tus objetivos personales de entrenamiento, indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante las sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Minimizar los posibles riesgos

El ejercicio puede conllevar algunos 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, le recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No has practicado ejercicio durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Ten en cuenta que, además de la intensidad del entrenamiento, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, 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 cansancio

excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, para o continúa con una intensidad más suave.

Si llevas un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizas el Polar FT4 bajo tu propia responsabilidad. Antes de empezar a utilizarlo, realiza una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y del Polar FT4.

Si eres alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospechas que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulta los materiales enumerados en el apartado Especificaciones técnicas. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévalo por encima de la camiseta. Humedezca bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar el correcto funcionamiento de la unidad. Si utilizas repelente de insectos en su piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicio equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales.

Para resolver estos problemas, pruebe lo siguiente:

1. Qúitate el transmisor y utiliza la máquina de ejercicios como lo harías normalmente.
2. Mueve el training computer hasta que encuentres una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente de la pantalla del aparato, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla normalmente están relativamente libres de interferencias.
3. Pónte de nuevo el transmisor en el pecho y mantén el training computer de entrenamiento en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si tu Polar FT4 sigue sin funcionar, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca.

Resistencia al agua del Training Computer Polar FT4

El Polar FT4 también puede utilizarse para nadar. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, no pulses los botones del training computer estando bajo el agua. Para más información, visita <http://www.polar.fi/support>. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observa la parte posterior de tu producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela 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
Resistente al agua	Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No adecuado para nadar.
Sumergible hasta 30/50 metros WR 30M/ WR 50M	Adecuado para bañarse y nadar.
Sumergible hasta 100 metros WR 100M	Adecuado para nadar y bucear (sin bombonas de aire).

Resolución de problemas

Si no sabes en qué submenú se encuentra, manten pulsado el botón ATRÁS hasta que aparezca la hora.

Si el dispositivo no reacciona a la pulsación de los botones o si el FT4 muestra lecturas extrañas, reinicia el training computer pulsando los cuatro botones (ARRIBA, ABAJO, ATRÁS y LUZ) simultáneamente durante cuatro segundos. La pantalla se pondrá en blanco durante un instante. Pulse OK y **Introduce los ajustes básicos** aparecerá brevemente en pantalla. Introduce la fecha y la hora. Haz una pulsación larga del botón ATRÁS para que la unidad vuelva a mostrar la hora del día. Se guardarán todos los ajustes menos la fecha y la hora.

Si la lectura de la frecuencia cardíaca fluctúa, es demasiado alta o muestra un valor cero (00), asegúrate de que no haya ningún otro transmisor de frecuencia cardíaca en un radio de 1 m/3 pies, que la banda del

transmisor esté bien ajustada y que los electrodos estén bien colocados, húmedos y limpios, y no presenten daños .

Si la medición de la frecuencia cardíaca no funciona con tu ropa deportiva, prueba a usar la banda. Si así funciona, lo más probable es que el problema resida en tu ropa deportiva. Comprueba que las áreas de los electrodos de la prenda estén limpias. Antes de lavar dicha prenda de ropa, comprueba las instrucciones de lavado. Si la medición de la frecuencia cardíaca sigue sin funcionar, pónete en contacto con el fabricante o el vendedor de tu ropa deportiva .

Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erróneas. Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de líneas eléctricas de alta tensión, semáforos, catenarias de ferrocarriles, tranvías o trolebuses, televisores, motores de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicio equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o puertas de seguridad electrizadas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Si la lectura incorrecta de la frecuencia cardíaca continúa a pesar de haberse alejado de la fuente de interferencias, reduce tu velocidad y tómate el pulso manualmente. Si notas que se corresponde con el valor más alto mostrado en la pantalla, tal vez estés sufriendo una arritmia cardíaca. La mayoría de los casos de arritmia no revisten gravedad, pero igualmente deberás consultar al médico.

Si la medición de la frecuencia cardíaca no funciona bien incluso tras seguir los pasos anteriores, es posible que las pilas de tu transmisor estén agotadas.

Puede que una crisis cardíaca haya alterado la forma de onda de tu electrocardiograma, por lo que el transmisor no puede detectarla. Si fuese así, consulta con tu médico.

Especificaciones técnicas

Training Computer FT4

Tipo de pila	CR 1632
Duración de la pila	Promedio de 12 meses (media hora al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material de la tapa trasera	Poliamida
Material de la correa de la muñeca	Poliuretano
Material de la hebilla de la correa de la muñeca	Acero inoxidable según la Directiva 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 de la UE sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a 25°C/77°F
Precisión de la medición de la frecuencia cardíaca	$\pm 1\%$ o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad
Resistencia al agua	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Transmisor WearLink

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la pila	Promedio de 2 años (1 hora al día, 7 días a la semana)
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica de 20,0 x 1,0; material: FPM
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material del transmisor	Poliamida
Material de la banda	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano
Resistencia al agua	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frecuencia Cardíaca	De 15 a 240 pulsaciones por minuto
Tiempo total	De 0 a 9999 h 59 min 59 s
Calorías totales	De 0 a 999.999 kcal
Número total de ejercicios	65535
Año de nacimiento	1921 - 2020

Garantía Internacional Limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en su país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el recibo o la factura original como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la pila, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda 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 su país estipule lo contrario.
- Durante el período de 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000. 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 marcados con el símbolo TM en este manual del usuario o en el embalaje del producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual de usuario o en el embalaje del producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual 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.

Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7 y US 5486818. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/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 y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las directivas locales sobre eliminación de residuos y, siempre que sea posible, empleando la recogida selectiva de dispositivos electrónicos, pilas y acumuladores usados.



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

17938100.01 ESP B

10/2009