

## HOLA:

¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas del FT60, el compañero perfecto para mejorar tu forma física.

### SERVICIO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

Utilizar este servicio web es gratis, aunque necesitarás la unidad de transferencia de datos Polar FlowLink (se vende por separado) para transferir la información de tu entrenamiento. La página web te permite realizar un seguimiento de tu progreso y recibir indicaciones de entrenamiento inteligentes.

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

### ACCESORIOS POLAR DISPONIBLES

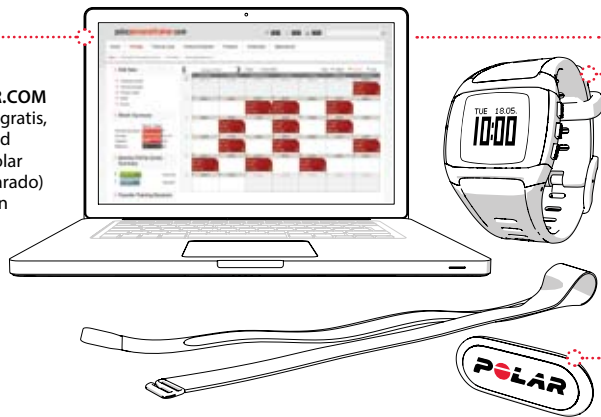
- » El sensor running Polar S1™ mide inalámbricamente tu velocidad/ritmo y distancia en carrera
- » El sensor Polar G1 GPS mide inalámbricamente tu velocidad/ritmo y distancia en los deportes al aire libre, como ciclismo y carrera
- » Polar FlowLink transfiere tus datos de entrenamiento al servicio web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

### PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO POLAR FT60

Si haces ejercicio de forma regular y quieres saber cómo obtener los mejores resultados, el FT60 te ayuda a mantener tu motivación: mide tu frecuencia cardíaca y otros datos cuando estás entrenando, obtén feedback acerca del efecto de tu ejercicio, crea tus propios programas de entrenamiento basados en tus objetivos, realiza una Polar Fitness Test y sigue tu progreso.

### 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.



## PRESENTACIÓN DEL FT60

### LUZ

- » Entrar al menú rápido
- » Encender la pantalla

### ATRÁS

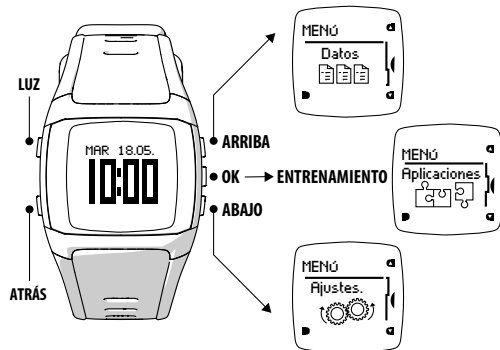
- » Volver al nivel anterior
- » Cancelar la selección

### 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.

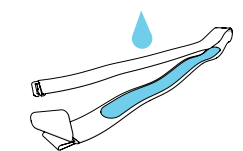
## PRIMEROS PASOS

Antes de empezar a entrenar con tu FT60, 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.



Después del entrenamiento, retira el transmisor y enjuaga la cinta con agua corriente para mantenerla limpia. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).

## ENTRENAR CON TU FT60

### 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](http://polar.com/support) para saber 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
- » el efecto de tu entrenamiento
- » la intensidad de tu entrenamiento
- » cuántas calorías has quemado
- » tu frecuencia cardíaca máxima y promedio.

## FUNCIONES CLAVE

### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO STAR POLAR

El Programa de entrenamiento STAR es un programa de entrenamiento personal en tu muñeca y está diseñado para mantener tu motivación. Te indica cuánto y a cuánta intensidad tienes que entrenar para alcanzar sus objetivos a largo plazo.

Tras haber escogido tu objetivo de entrenamiento, el programa de entrenamiento STAR te proporciona un objetivo semanal. Obtendrás feedback acerca de tu rendimiento al final de cada entrenamiento y una vez a la semana. En función de tu rendimiento semanal y de tu nivel de forma física, el programa te crea indicaciones de entrenamiento personalizadas también para la semana siguiente.

Para crear un nuevo programa de entrenamiento, ve a **Menú > Aplicaciones > Programa de entrenamiento > Crear progr. nuevo.**

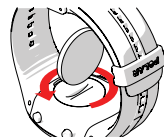
### POLAR FITNESS TEST

Polar Fitness Test te permite determinar tu nivel de forma física en sólo 5 minutos. La prueba calcula tu consumo máximo de oxígeno ( $VO_{2max}$ ) basándose en tu información personal, así como en tu frecuencia cardíaca en reposo. Al comparar regularmente los resultados de tus pruebas, puedes ver cómo está mejorando tu forma física.

Inicia una prueba de forma física seleccionando **Menú > Aplicaciones > Fitness test > Empezar prueba.**

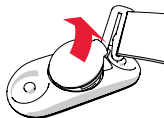
## CAMBIAR LAS PILAS ES SENCILLO

### 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](http://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: CR 2025  
Vida útil de la pila: 1 año (1 hora de entrenamiento al día)  
Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  
Correa: Silicona (modelo blanco) / Poliuretano (otros modelos)

Tapa trasera y hebilla de la correa: 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: CR 2025  
Vida útil de la pila: 1500 horas de uso  
Junta tórica de 20,0 x 0,90 Material: silicona  
Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  
Transmisor: ABS  
Correa: 38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

## OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO



[polar.com/support/FT60](http://polar.com/support/FT60)

### SÍGUENOS EN:



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



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



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



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

Compatible con productos Polar y algunas máquinas de gimnasio que utilizan



17952349.00 ESP 03/2014 WINLEE / 10011  
17952358.00 USA 03/2014 WINLEE

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT60**  
GUÍA DE PRIMEROS PASOS