

Polar FT60 Manual del usuario

TABLA DE CONTENIDOS

1. PROCEDIMIENTOS INICIALES	3
Conozca cómo funciona su Polar FT60	3
Empiece con ajustes básicos	3
Botones y estructura de los menús	4
Símbolos mostrados en pantalla	4
2. ANTES DEL ENTRENAMIENTO	5
Active su programa de entrenamiento Polar STAR	5
Modifique o termine el programa.....	6
Compruebe su nivel de condición física	6
3. ENTRENAMIENTO	8
Colocar el sensor de frecuencia cardíaca	8
Empiece a entrenar	8
Empiece a entrenar con OwnZone	8
Durante el entrenamiento	9
Detenga el registro del entrenamiento	10
4. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO	11
Información sobre el entrenamiento	11
Seguimiento semanal	11
Actualización del programa	13
Registro de peso	13
Siga los resultados del Fitness Test	13
Revise los datos del entrenamiento	14
Transferencia de datos	14
5. AJUSTES	16
Ajustes del reloj	16
Ajustes del entrenamiento	16
Información del usuario	16
Ajustes generales	17
Ajustes de los accesorios	17
Calibración del Footpod*	17
6. INFORMACIÓN IMPORTANTE	18
Cuidados del producto	18
Reparaciones	18
Cambiar las pilas	18
Precauciones	20
Resolución de problemas	21
Especificaciones técnicas	21
Garantía internacional limitada de Polar	22

1. PROCEDIMIENTOS INICIALES

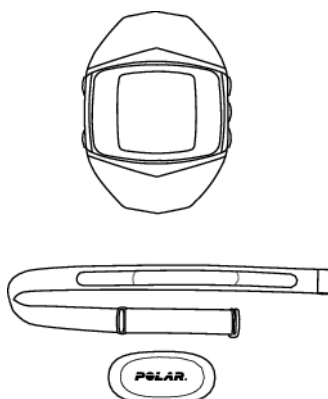
Conozca cómo funciona su Polar FT60

La **training computer Polar FT60** muestra y graba su frecuencia cardíaca y otros datos durante el entrenamiento.

El **H1 HR Sensor Polar** transmite la señal de frecuencia cardíaca al training computer. El HR Sensor se compone de un conector y una correa.

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

Registre su producto Polar en <http://register.polar.fi>, y ayúdenos a mejorar nuestros productos y servicios para satisfacer mejor sus necesidades.



Empiece con ajustes básicos

Para activar su Polar FT60, mantenga pulsado cualquier botón durante un segundo. Una active el FT60, no es posible apagarlo.

1. **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** o **Suomi** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulse OK.
2. **Introduzca los ajustes básicos** aparece en pantalla. Pulse OK.
3. Seleccione **FORM. HORA**.
4. Introduzca la **Hora**.
5. Introduzca la **Fecha**.
6. Seleccione **Unidades**, Sistema métrico (KG, CM) o Sistema británico (LBS, FT). Si selecciona LBS/FT, las calorías se muestran como CAL; en caso contrario, se muestran como KCAL. *Calorías se miden en kilocalorías.*
7. Introduzca el **Peso**.
8. Introduzca la **Altura**.
9. Introduzca la **Fecha de nacimiento**.
10. Seleccione el **Sexo**.
11. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla.
 Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. **Ajustes básicos introducidos** aparece en pantalla y el FT60 activa el modo de hora.
 Seleccione **No** si desea modificar los ajustes. **Introduzca los ajustes básicos** aparece en pantalla. Vuelta a introducir los ajustes básicos.

Para modificar los ajustes personales posteriormente, consulte el apartado Ajustes.

Botones y estructura de los menús

▲ ARRIBA: Acceder al menú y desplazarse por las listas de selecciones, ajustar valores

● OK: Confirmar selecciones, seleccionar el tipo de entrenamiento o los ajustes del entrenamiento

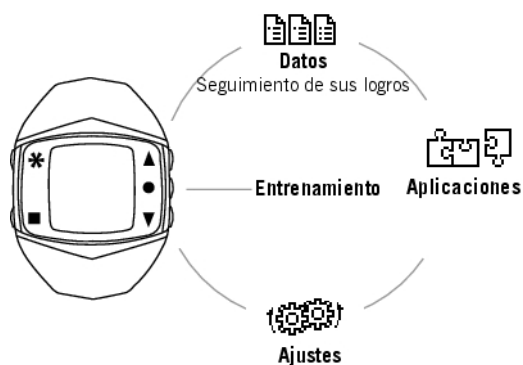
▼ ABAJO: Acceder al menú y desplazarse por las listas de selecciones, ajustar valores

■ ATRÁS:

- Salir del menú
- Volver al nivel anterior
- Cancelar selección
- Dejar los ajustes sin modificar
- Con una pulsación larga, volver a la vista de hora

* LUZ:

- Iluminar la pantalla
- Con una pulsación larga, acceda al menú rápido en la vista de hora (para bloquear los botones, ajustar la alarma o seleccionar la zona horaria) o durante el entrenamiento (para ajustar los sonidos del entrenamiento o bloquear los botones)



Símbolos mostrados en pantalla

En la siguiente tabla se muestran los símbolos que aparecen en la pantalla y sus descripciones.

Símbolo	Descripción
	La batería del training computer está baja.
	La alarma está activada.
	Los sonidos están desactivados.
	Se está usando la Hora 2. El número 2 se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.
	Tiene mensajes nuevos.
	El bloqueo de los botones está activado.
	Footpod en uso. Si el símbolo está intermitente significa que la unidad FT60 está intentando establecer una conexión con el Footpod.
	Sensor GPS en uso. Si el símbolo está intermitente significa que la unidad FT60 está intentando establecer una conexión con el sensor GPS, o bien que el sensor GPS está intentando establecer una conexión con los satélites.
	Se transmite la frecuencia cardíaca.

2. ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Active su programa de entrenamiento Polar STAR

Polar Star es un programa de entrenamiento integrado, personalizado y adaptativo que proporciona unos objetivos de intensidad y tiempo óptimos para el entrenamiento. El training computer te informa sobre tu rendimiento después de cada sesión de entrenamiento y una vez a la semana.

El FT60 crea un programa de entrenamiento basándose en tu información personal (peso, estatura, edad, sexo), condición física, nivel de actividad y objetivo de entrenamiento.

Tras analizar los resultados de tu entrenamiento semanal y tu condición física, el training computer te da orientaciones de cara al entrenamiento de la semana siguiente. El programa de entrenamiento se adapta a tus hábitos de entrenamiento y a los cambios en tu condición física.

1. En el modo de hora, seleccione **Menú > Aplicaciones > Programa entren. > ¿Crear programa?** .
2. Haga el Polar Fitness Test. Para obtener más información, consulte el apartado Compruebe su nivel de condición física.
3. Seleccione su objetivo de entrenamiento:
 - **Mejorar cond. física** si su objetivo es mejorar su nivel de condición cardiovascular actual y puede entrenar con regularidad.
 - **Optimizar cond. física** si su objetivo es optimizar su nivel actual de resistencia cardiovascular, ha estado entrenando con regularidad durante al menos 10-12 semanas y no le supone problema alguno tener que entrenar casi todos los días.
 - **Perder peso** si su objetivo es perder algo de peso.
4. **Programa entren. creado** aparece en pantalla.
5. A continuación, **¿Ver obj. semana?** aparece en pantalla. Seleccione **Sí** para ver los objetivos de tiempo y de calorías de la primera semana de entrenamiento. Si selecciona **No**, se muestra **Programa entren. activo** y el training computer vuelve al modo de hora.



OBJ. TIEMPO

Cantidad de tiempo que debería entrenar esta semana.

OBJ. CAL.

Número de calorías que debería quemar esta semana.

6. Pulse ABAJO y OK para ver el tiempo de entrenamiento objetivo en tres zonas de frecuencia cardiaca diferentes (objetivos de intensidad). Pulse ABAJO para cambiar la pantalla.



Objetivo de tiempo para la zona de intensidad 1

Las barras indican los tiempos objetivo en las diferentes intensidades. Las barras se van completando a medida que entrena. El tiempo objetivo para la zona de intensidad 1 de la semana se muestra en la fila inferior.

7. Ya ha activado el programa de entrenamiento. Pulse **ATRÁS** para volver al modo de hora.

Para ver los objetivos de la semana más adelante, seleccione **Menú > Aplicaciones > Programa entren. > Ver obj. semanales** .

Zona	% intensidad de FC _{máx}	Beneficios del entrenamiento
Zona 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios: aumenta la capacidad de rendimiento máximo • Sensación: cansancio en los músculos y respiración dificultosa • Recomendado para: usuarios con buena forma física que realizan sesiones de entrenamiento cortas

Zona 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios: mejora la capacidad aeróbica • Sensación: respiración buena y sin esfuerzo, sudoración moderada • Recomendado para: todo el mundo, en sesiones de entrenamiento habituales de duración moderada
Zona 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios: mejora la resistencia básica y ayuda a la recuperación • Sensación: respiración cómoda y sin esfuerzo, baja carga muscular, ligera sudoración • Recomendado para: todo el mundo

Resolución de problemas

- **Inform. del usuario no encontrada** aparece en pantalla > Introduzca la información del usuario que falte.
- **Resultado Fit. Test necesario** aparece en pantalla > Debe realizar el Fitness Test.

 *Encontrará más información sobre cómo entrenar en los artículos dedicados al entrenamiento en <http://articles.polar.fi>.*

Modifique o termine el programa

- Si desea cambiar su objetivo de condición física, cree un nuevo programa en **Menú > Aplicaciones > Programa entren. > Cambiar programa**. Por ejemplo, si ha comenzado con el programa de pérdida de peso y ha logrado su objetivo, cambie el objetivo a Mejorar cond. física o a Optimizar cond. física.
- Para terminar el programa de entrenamiento activo, seleccione **Menú > Aplicaciones > Programa entren. > Terminar programa > ¿Terminar programa?** Seleccione **SÍ**.

Para ver los resultados del programa anterior:

Seleccione **Menú > Aplicaciones > Programa entren. > Resultados prog. ant.** Aparece la siguiente información:

- **FECHA INIC. y DURACIÓN:** Fecha de inicio y duración del programa de entrenamiento.
- **SEM. EXCEL. y CALORÍAS:** El número de semanas de entrenamiento excelente (100% del objetivo alcanzado) frente al número total de semanas de entrenamiento, y las calorías quemadas durante el programa.
- **ANTES/DESPUÉS:** Resultado de su Fitness Test (OwnIndex) o su peso (cuando está activo el programa de pérdida de peso) antes y después del programa.

Compruebe su nivel de condición física

Es importante saber su nivel de condición física actual para entrenar correctamente y controlar su progreso. El Polar Fitness Test™ es una forma rápida y sencilla de medir su resistencia cardiovascular. El test se realiza en reposo.

Como resultado, se obtendrá un valor denominado OwnIndex. El valor OwnIndex se puede comparar con el máximo oxígeno transportado (VO_{2max}), que es una medida habitual de la capacidad aeróbica. Para obtener más información sobre cómo interpretar los resultados, consulte el apartado Interprete los resultados del Fitness Test.

El valor OwnIndex también afecta a la precisión del programa de entrenamiento y al cálculo de calorías durante el entrenamiento.

El test ha sido desarrollado para personas adultas sanas. Para asegurarse de que el test es fiable, tenga en cuenta estos aspectos:

- Evite las distracciones. Cuanto más relajado esté y más tranquilo sea el entorno donde se realice el test, más precisos serán los resultados del mismo (por ejemplo, que no haya ninguna televisión, teléfonos o personas conversando).
- Evite realizar esfuerzo físico intenso, tomar alcohol y medicamentos estimulantes sin prescripción médica el mismo día que realice el test y el día anterior.

- Evite las comidas copiosas y no fume durante las 2-3 horas anteriores a la realización del test.
- Realice siempre el test en condiciones similares y a la misma hora.
- Asegúrese de que la información del usuario sea correcta.

Haga el Polar Fitness Test

1. Colócate el HR Sensor, tumbate y relájate durante 1-3 minutos.
2. En el modo de hora, seleccione **Menú > Aplicaciones > Fitness Test > Empezar prueba**. La prueba se inicia al instante, una vez que el FT60 detecta la frecuencia cardiaca.
3. Unos 5 minutos más tarde, un pitido marcará el final del test y los resultados aparecerán en la pantalla.
4. Pulse OK. **¿Actualizar VO_{2max}?** aparece en pantalla.
5. Seleccione **SÍ** para guardar el resultado de la prueba en **Información del usuario** y en **Resultados OwnIndex**. Si conoce su valor VO_{2max} medido en laboratorio y lo ha introducido en **Información del usuario**, seleccione **No** para guardar el resultado de la prueba sólo en **Resultados OwnIndex**.

Resolución de problemas

- **Fijar nivel act. últimos 3 meses** aparece en pantalla > Fije su nivel de actividad (consulte el apartado Ajustes para obtener más información sobre los niveles de actividad). **Actividad definida** aparece en pantalla y se inicia el test.
- **Error en la prueba** aparece en pantalla o no se muestra ninguna frecuencia cardiaca > Error en la prueba. Compruebe que los electrodos del transmisor están bien humedecidos y que la banda elástica está bien ajustada alrededor del pecho. Si la prueba falla, no se reemplaza su valor OwnIndex anterior.

Interprete los resultados del Fitness Test

Interprete los valores OwnIndex mediante la comparación de los valores individuales y su progresión en el tiempo. El OwnIndex también se puede interpretar según la edad y el sexo. Localice su OwnIndex en la tabla y conozca la clase de nivel de condición física que le corresponde y la forma en que su capacidad aeróbica se compara con las del mismo sexo y edad.

Edad	MUY BAJO	BAJO	ACEPTABLE	MODERADO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

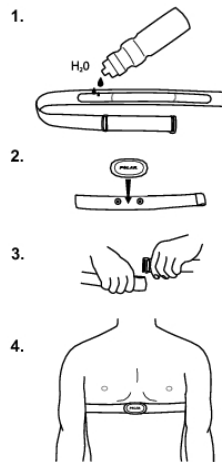
Esta clasificación está basada en una revisión de 62 estudios en los que realizó la medición del VO_{2max} directamente en adultos sanos de EE.UU., de Canadá y de 7 países de Europa. Referencia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. 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.

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

Empiece a entrenar

1. Ponte el training computer y el HR Sensor.
2. En el modo de hora, pulse OK y seleccione **Empezar** o bien mantenga pulsado OK durante un instante cuando desee comenzar a registrar la sesión de entrenamiento.

Para modificar el sonido, la vista de FC u otros ajustes del entrenamiento antes de registrar la sesión, seleccione **Ajustes entrenam.** Consulte el apartado Ajustes para obtener más información

i La sesión de entrenamiento sólo se registra si el cronómetro ha estado en marcha durante más de un minuto.

Empiece a entrenar con OwnZone

Al iniciar cada sesión de entrenamiento con el OwnZone se garantiza que las zonas de frecuencia cardíaca sean seguras y eficaces de acuerdo con su condición diaria. Compruebe su OwnZone como mínimo:

- Si ha cambiado su entorno de entrenamiento o el ejercicio.
- Cuando entrene por primera vez después de un período de descanso de una semana.
- Si no se ha recuperado de la sesión de entrenamiento anterior, está estresado o no se siente bien.
- Después de cambiar la información del usuario.

Sólo son necesarios cinco minutos para determinar los límites de OwnZone, y esta operación se puede realizar como un calentamiento. Empiece despacio y mantenga su frecuencia cardíaca por debajo de 100 ppm/ 50% de $FC_{m\acute{a}x}$. Después de cada minuto, aumente gradualmente la velocidad en unas 10 ppm/ 5% de $FC_{m\acute{a}x}$.

Si ha activado el programa de entrenamiento y usa la determinación del OwnZone de una forma activa, el training computer tiene en cuenta los resultados de OwnZone a largo plazo a la hora de actualizar los objetivos del programa.

1. Ponte el training computer y el HR Sensor.
2. Pulse OK y seleccione **Empez. con OwnZone**.
 - Camine a ritmo lento durante 1 minuto.
 - Camine a ritmo normal durante 1 minuto.
 - Camine a ritmo rápido durante 1 minuto.
 - Corra a ritmo ligero durante 1 minuto.
 - Corra durante 1 minuto.
 - Acelere.
3. En algún momento de la fase de determinación del OwnZone, aparecerá **Límites nuev. activ**. Continúe con su entrenamiento con normalidad.

Resolución de problemas

- Si la determinación del OwnZone falla y previamente había determinado sus límites OwnZone, aparecerá **Límites ant. activ**. Si no ha determinado sus límites OwnZone, aparecerá **Límites por edad activ**. La determinación de OwnZone falla si la frecuencia cardiaca aumenta demasiado deprisa durante dicho proceso, o si la frecuencia cardiaca es demasiado elevada al comienzo del test.

Durante el entrenamiento

Durante el registro del entrenamiento puede aparecer la siguiente información en pantalla. Pulse ARRIBA/ABAJO para cambiar la vista. La duración de la sesión se muestra en todas las vistas.



Frecuencia cardiaca

Su frecuencia cardiaca durante el entrenamiento.



Calorías

Calorías quemadas.



En zona 1, 2 o 3

Tiempo de entrenamiento en la zona y su frecuencia cardiaca. La cara sonriente significa que se determinó con éxito su valor de OwnZone.

Si la frecuencia cardiaca no se encuentra dentro de las zonas, se muestra **NO EN ZONA**.



Obj. semana (se muestra cuando el programa de entrenamiento está activo)

El objetivo semanal para cada zona y el tiempo de entrenamiento real.



Velocidad

Para ver los datos de distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales.



Distancia

Para ver los datos de distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales.



Hora del día



Bloquear una zona: Durante la sesión se puede bloquear la zona 1, 2 o 3, dependiendo del objetivo de la sesión de entrenamiento. Cuando esté entrenando en la zona deseada, bloquéela pulsando el botón OK durante un segundo. Por ejemplo, puede bloquear la zona 1 cuando haya alcanzado el objetivo semanal de las zonas 2 y 3. La alarma de zona le ayuda a permanecer en la zona bloqueada. Por ejemplo, en esta imagen la zona 2 está bloqueada.

Menú ráp.: Una pulsación larga del botón LUZ durante el registro le permite acceder al **Menú rápido**. El **Menú rápido** es un método de acceso directo para bloquear los botones, para ajustar los sonidos del entrenamiento y, si se usa el Footpod, para calibrarlo.

HeartTouch: Para consultar la hora durante la grabación del entrenamiento, acerca el training computer al HR Sensor. Ajuste la función HeartTouch en **Activar/Desactivar** en **Ajustes > Ajustes entrenam. > HeartTouch**.

Detenga el registro del entrenamiento

Para interrumpir la sesión de entrenamiento, pulse ATRÁS.

Para detener la sesión de entrenamiento, pulse ATRÁS dos veces; **Parado** aparece en pantalla.

Para obtener más información sobre la información instantánea de la sesión de entrenamiento, consulte el apartado Tras el entrenamiento.

i *La información sobre el entrenamiento se mostrará sólo si la sesión de entrenamiento ha tenido una duración de diez minutos o más.*

4. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Información sobre el entrenamiento

El trainig computer le ofrece la siguiente información después de una sesión de entrenamiento.

Efecto	Información sobre el efecto del entrenamiento. Consulte la Tabla 1 para obtener más información.
Intensidad	Tiempo transcurrido en las zonas 1, 2 y 3.
Límites de zonas	Límites OwnZone (se muestra cuando se usa OwnZone).
Calorías	Calorías quemadas durante la sesión, y porcentaje de grasa.
Promedio /Máxima	Frecuencia cardiaca media y máxima durante la sesión de entrenamiento.
Promedio /Máxima	Velocidad media y máxima de la sesión de entrenamiento (se muestra sólo cuando se usa el GPS/Footpod opcional).
Distancia	Distancia y duración de la sesión de entrenamiento (se muestra sólo cuando se usa el GPS/Footpod opcional).
Esta semana	Sus objetivos para la semana de entrenamiento actual y los resultados alcanzados hasta el momento. Esta información sólo está visible cuando el programa está activo.

*Para ver los datos de velocidad y distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales.
Tabla 1.

Información	
Quema de grasa mejorando	El entrenamiento a baja intensidad está mejorando la capacidad de quemar grasas de su cuerpo.
Condición física mejorando	El entrenamiento a intensidad moderada está mejorando su condición física.
Rend. máximo mejorando	El entrenamiento a intensidad alta está mejorando su rendimiento máximo.
Si entrena lo suficiente en más de un nivel de intensidad, el entrenamiento tendrá varios efectos.	
Quema grasas y mejora de cond. física	El entrenamiento está mejorando principalmente la capacidad de quemar grasas de su cuerpo, aunque también mejora la condición física.
Mejora cond. física y quema grasas	El entrenamiento está mejorando principalmente la condición física, aunque también mejora la capacidad de quemar grasas de su cuerpo.
Rend. máx. y cond. física mejorando	El entrenamiento está mejorando su rendimiento máximo y su condición física.

Seguimiento semanal

En la pantalla del training computer aparecerá, cada domingo por la noche, un sobre con los resultados de la semana. Pulse ARRIBA para verlos.

Objetivos semanales alcanzados	Aparece en pantalla cuando ha alcanzado los objetivos semanales.
---------------------------------------	--


Resultados	<p>¡Excelente! / ¡Muy bien! / ¡Bien! / Condición física mantenida / Semana entren. incompleta / Buena semana de recuperac. / Excelente semana de recuperac.</p> <p> <i>Si el resultado es excelente, la unidad FT60 le premia con un trofeo. El trofeo aparece en el modo de hora de la pantalla.</i></p>
Objetivo logrado/semana	Duración del entrenamiento logrado frente a la duración del objetivo semanal
Objetivo logrado/semana	Calorías quemadas frente al objetivo semanal
Sesiones	Número de sesiones de entrenamiento realizado esta semana (también se muestra sin un programa).
Tiempo entren. por zona	Tiempo de entrenamiento en las zonas de intensidad 1, 2 y 3.
Esta semana	Las orientaciones de entrenamiento para la semana que comienza sólo se muestran cuando se accede desde el sobre. Consulte la Tabla 2 para obtener más información.

Tabla 2.

Orientaciones de entrenamiento para la semana que comienza.	
Entrene mucho más	Debe entrenar mucho más para obtener el efecto deseado.
Entrene más	No entrena lo suficiente como para mejorar.
Entrene más en la zona X	Debe entrenar más en esta zona.
Entrene como la sem. pas.	La semana pasada hizo un buen trabajo. Siga así.
Entrene menos en la zona X	Debería reducir el entrenamiento en esta zona.
Entrene mucho men. en zona 3	Esta semana debería entrenar menos en la zona de intensidad alta.
Semana de recuperación	Debe recuperarse para evitar el sobreentrenamiento.
Necesita otra sem. recuperación	Todavía no se ha recuperado; la semana pasada fue demasiado intensa.
Entrene como está planificado	El comienzo ha sido estupendo, siga entrenando según el programa.

Actualización del peso

Si está siguiendo el programa de pérdida de peso, la unidad FT60 le recordará una vez por semana que actualice su peso por medio de un sobre.

1. Compruebe su peso aparece en la pantalla. Pulse OK.
2. **¿Definir peso act.?** aparece en la pantalla. Seleccione **SÍ** para actualizar su peso.

Fitness Test

Tan pronto como se alcancen los objetivos del entrenamiento, la unidad FT60 mostrará un sobre para recordarle que debe realizar un Fitness Test. El resultado del test se tendrá en cuenta en la actualización semanal del programa.

1. **Haga el Fitness Test** aparece en la pantalla.
2. **¿Probar cond. fís.?** aparece en la pantalla. Seleccione **SÍ** o **No**.
3. Si decide realizar una prueba nueva, consulte el apartado Compruebe su nivel de condición física para obtener más información.

Actualización del programa

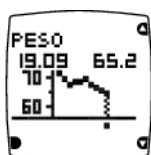
La unidad Polar FT60 analiza constantemente el progreso y se ajusta mediante el aumento o la reducción de los objetivos semanales. En la pantalla aparece un sobre para informarle del momento en el que el programa está actualizado. Pulse ARRIBA para abrir el sobre.

1. **El progr. se ha actualizado** aparece en pantalla: La unidad FT60 ha analizado su progreso y ha adaptado los objetivos del programa en consecuencia.
2. **Recupere durante 1 semana** aparece en pantalla: Para optimizar su entrenamiento, deberá haber un equilibrio ideal entre entrenamiento y recuperación. La semana de recuperación permite que su cuerpo mejore y se adapte al estímulo que ha proporcionado el entrenamiento.

Registro de peso

En el registro de peso se puede controlar la pérdida de peso y observar el progreso durante un período de tiempo. Para actualizar el peso, seleccione **Menú > Aplicaciones > Registro peso > ¿Definir peso act.?**. Defina su peso y pulse OK. El peso actual también se actualiza en **Información del usuario**.

Para ver la evolución del peso, seleccione **Menú > Aplicaciones > Registro peso > Evolución del peso** y pulse OK.



Evolución del peso

El peso y la fecha en la que se introdujo.

La evolución del peso incluido el peso menor y el mayor.

Para eliminar un valor, seleccione el valor que desea eliminar con ARRIBA/ABAJO. Cuando se muestre el valor deseado, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que **¿Borrar valor?** aparece en pantalla. Seleccione **sí**.

Siga los resultados del Fitness Test

Para mejorar la resistencia aeróbica de una manera perceptible se tarda de media seis semanas de entrenamiento normal. Para mejorar de una forma más eficaz la resistencia aeróbica es preciso entrenar los grandes grupos musculares. Controle los resultados del test a largo plazo bajo los **resultados OwnIndex**, que contiene 47 de los valores OwnIndex más recientes y la fecha en la que realizaron los tests.

1. Seleccione **Menú > Aplicaciones > Fitness Test > Resultados OwnIndex**.
2. Se muestra el resultado OwnIndex más reciente y la fecha del test. Pulse ARRIBA/ABAJO para ver los resultados OwnIndex anteriores.



OwnIndex

Fecha y resultado del test

Gráfico de resultados de OwnIndex con el valor OwnIndex más bajo y más alto

Para eliminar un valor OwnIndex, seleccione el valor que desea eliminar con ARRIBA/ABAJO. Cuando se muestre el valor deseado, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que **¿Borrar valor?** aparece en pantalla. Seleccione **sí**.

Revise los datos del entrenamiento

Revise los datos del entrenamiento en **Archivos entren.**, **Resúmenes semanales** y **Totales**.

1. Seleccione **Datos** > **Archivos entren.** para ver información detallada sobre el entrenamiento realizado en las 100 sesiones de entrenamiento más recientes. La información es similar a la que se proporciona después de cada sesión de entrenamiento.



Cada barra representa una sesión de entrenamiento. Seleccione la sesión que desea consultar.

Fila superior: fecha y hora del día en el que se creó el archivo

Fila inferior: tiempo de entrenamiento

Cuando **Archivos entren.** se llena, el archivo de entrenamiento más antiguo se sustituye por el más reciente. Si desea guardar el archivo durante un periodo mayor, transfíralo al servicio Web de Polar en www.polarpersonaltrainer.com. Para obtener más información, consulte el apartado Transferencia de datos.

Para eliminar un archivo de entrenamiento, seleccione **Datos** > **Borrar archivos** y el archivo que desea eliminar. **¿Borrar archivo?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ**. **¿Eliminar del total?** aparece en pantalla. Para eliminar también el archivo de los totales, seleccione **SÍ**.

2. Seleccione **Datos** > **Resúmenes semanales** para ver los datos de entrenamiento y los resultados de las últimas 16 semanas.



Cada barra representa una semana de entrenamiento. Seleccione la semana que desea consultar con ARRIBA/ABAJO.

Fila superior: fecha de inicio / fin de la semana

Fila inferior: tiempo total de entrenamiento

Para poner a cero los resúmenes semanales, seleccione **Datos** > **¿Semanas a cero?**. Seleccione **SÍ** para poner a cero los resúmenes semanales.

3. Seleccione **Datos** > **Totales desde xx.xx.xxxx** para ver la duración total acumulada, el número de sesiones de entrenamiento y las calorías, desde la última puesta a cero.

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

Transferencia de datos

Cómo transferir datos desde su unidad FT60 a polarpersonaltrainer.com

Para realizar un seguimiento a largo plazo, es posible almacenar todos los archivos de entrenamiento en polarpersonaltrainer.com. En este sitio podrá ver gráficos e información detallada sobre los datos del entrenamiento y tener mejor conocimiento sobre su entrenamiento. Polar FlowLink* permite transferir con facilidad los archivos de entrenamiento al servicio Web.

1. Regístrese en polarpersonaltrainer.com
2. Siga las instrucciones para descargar e instalar el software de transferencia de datos WebSync en su ordenador.
3. El software Polar WebSync se activa de forma automática y las instrucciones para descargar los datos se muestran en el ordenador. Siga las instrucciones y los datos del entrenamiento se transferirán al servicio Web polarpersonaltrainer.com.
4. Coloque la unidad FT60 boca abajo sobre la pantalla de FlowLink.

5. Siga el proceso de transferencia de datos del software WebSync en la pantalla del ordenador. Para obtener más instrucciones sobre la transferencia de datos, consulte la "Ayuda" de polarpersonaltrainer.com.

*Se necesita el dispositivo Polar FlowLink opcional.

5. AJUSTES

Ajustes del reloj


Seleccione el valor que desea modificar y pulse OK. Ajuste los valores con ARRIBA/ABAJO y acepte con OK. Seleccione **Ajustes > Reloj, fecha/hora**.

- **Alarma:** Ajusta la alarga para que suene **Una vez**, de **lunes a viernes**, **Cada día**, o bien **Desactivarla**. Pulse ATRÁS para parar la alarma o ARRIBA/ABAJO para dormir durante 10 minutos. La alarma no se puede usar durante el entrenamiento.
- **Hora:** Seleccione **Hora 1** y ajuste el formato de hora, las horas y los minutos. Seleccione **Hora 2** para ajustar la hora de otra zona horaria mediante la suma o la resta de horas. En la vista de hora se puede cambiar rápidamente de **Hora 1** a **Hora 2** si mantiene pulsado el botón ABAJO.
- **Zona horaria:** Seleccione la zona horaria 1 u 2.
- **Fecha:** Ajuste la fecha.
- **Aspecto del reloj:** Seleccione **Hora y logo**, **Hora y trofeo** o **Sólo hora**.

Ajustes del entrenamiento

Seleccione **Ajustes > Ajustes entrenam.**

- **Sonidos entrenam.:** Seleccione **Muy alto**, **Alto**, **Bajo** o **Desact.**
- **Sensor de velocidad:** Active o desactive el sensor de velocidad y distancia mediante la selección de **Sensor GPS**, **Footpod** o **Desact.**
- **Ver FC:** Ajuste el FT60 para que muestre la frecuencia cardiaca como **Pulsac. por minuto** o como **Porcent. del máximo**.
- **Vista de velocidad:** Seleccione **Kilómetros por hora (KM/H)** / **Minutos por kilómetro (MIN/KM)** o **Millas por hora (MPH)** / **Minutos por milla (MIN/M)**
- **Factor cal. footpod:** Para obtener más información, consulte el apartado Ajustes de los accesorios.
- **HeartTouch:** Seleccione **Activar** o **Desact.**
- **Bloqueo de zona:** Seleccione **Zona 1**, **2** o **3** para entrenar en una zona de frecuencia cardiaca específica o defina el bloqueo de zona en **Desact.**
- **Límites zona 1:** Ajuste manualmente los límites de la zona 1. Al definir el límite superior se define automáticamente el límite inferior de la zona 2.
- **Límites zona 2:** Ajuste manualmente los límites de la zona 2. Al definir el límite inferior se define automáticamente el límite superior de la zona 1. Al definir el límite superior se define automáticamente el límite inferior de la zona 3.
- **Límites zona 3:** Ajuste manualmente los límites de la zona 3. Al definir el límite inferior se define automáticamente el límite superior de la zona 2.

 *Cambie los límites de zonas definidos por Polar FT60 sólo si conoce sus límites para la quema de grasa, para la mejora de la condición física y para la optimización de la condición física. Si el programa de entrenamiento está activo, el monitor FT60 incorporará los nuevos límites de zona cuando actualice los objetivos del programa.*

Información del usuario

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

- **Peso:** Introduzca su peso actual.
- **Altura:** Introduzca su altura.
- **Fecha de nacimiento:** Introduzca su fecha de nacimiento
- **Sexo:** Seleccione **Masculino** o **Femenino**.
- **Frec. card. máxima** es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante un ejercicio de esfuerzo máximo. Cambie el valor por defecto sólo si conoce su valor medido el laboratorio.
- **Actividad:** Seleccione la alternativa que mejor describa la cantidad global y la intensidad de su actividad física durante los últimos tres meses.
 1. **Máxima (5+ horas/semana):** Realiza ejercicio físico intenso al menos 5 veces a la semana, o bien practica ejercicio para mejorar sus resultados en competiciones.

2. **Alta (3-5 horas/semana)**: Realiza algún tipo de ejercicio físico intenso al menos 3 veces a la semana, por ejemplo, corre 20-50 km por semana o dedica de 3 a 5 horas semanalmente al ejercicio de una actividad física comparable.
 3. **Moderada (1-3 horas/semana)**: Practica con regularidad algún deporte recreativo. Por ejemplo corre de 5 a 10 km por semana o dedica de 1 a 3 horas por semana a alguna actividad física comparable, o bien tiene un trabajo que le exige una cierta actividad física.
 4. **Baja (0-1 horas/semana)**: No realiza ningún tipo de deporte ni ejercicio físico con regularidad, por ejemplo, camina sólo por placer y de vez en cuando realiza algún ejercicio con el esfuerzo suficiente como para tener una respiración dificultosa o sudar.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Cuando realiza la prueba Polar Fitness Test, su valor OwnIndex se muestra como valor por defecto. Cambie el valor por defecto sólo si conoce su valor VO_{2max} medido en el laboratorio.

Ajustes generales

Seleccione **Ajustes** > **Ajustes generales**.

- **Sonidos de botones**: Seleccione **Desact.**, **Bajo**, **Alto** o **Muy alto**.
- **Bloqueo de botones**: Seleccione **Bloqueo manual** o **Bloqueo automático**.
Bloqueo automático: El training computer bloquea automáticamente todos los botones durante el entrenamiento, excepto el botón LUZ. Para desactivar el bloqueo de los botones, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que aparezca **Botones desbloq.** en la pantalla.
Bloqueo manual: Para bloquear los botones manualmente, mantenga presionado el botón LUZ y confirme con OK. Para desbloquearlos, presione LUZ hasta que aparezca en pantalla **Botones desbloq.**
- **Unidades**: Seleccione **Sistema métrico (kg. cm)** o **Sistema británico (lbs. ft)**. Si selecciona LB/FT, las calorías se muestran como Cal; en caso contrario, se muestran como kcal.
- **Idioma**: Seleccione **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** o **Suomi**.

Ajustes de los accesorios

Calibración del Footpod*

Calibre el Foot Pod durante el entrenamiento (calibración sobre la marcha)

Asegúrese de que la función Foot Pod de la unidad Polar FT60 esté activada. Seleccione **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** > **Sensor de velocidad** > **Footpod** y pulse OK.

Para calibrar el Footpod durante el entrenamiento, elija cualquiera de estas alternativas:

1. Deje de correr, permanezca parado y pulse y mantenga pulsado el botón **LUZ** para acceder a **Menú ráp.**
O
2. Deje de correr, permanezca parado y pulse **ATRÁS** una vez.

Seleccione **Calibrar footpod**. Corrija la distancia mostrada con respecto a la distancia real que acaba de recorrer y pulse OK. **Factor de calibración definido** aparece en pantalla. El Footpod ya está calibrado y a punto para la acción.

Definir el factor de calibración manualmente

Existen dos formas de definir el factor de calibración de forma manual:

1. Antes del entrenamiento: Seleccione **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** > **Factor cal. footpod**. Defina el factor de calibración y pulse **OK**. El Footpod ya está calibrado.
2. Después de iniciar la medición de la frecuencia cardiaca y antes de registrar el entrenamiento: En el modo de hora, pulse **OK** y seleccione **Ajustes entrenam.** > **Factor cal. footpod**. Defina el factor de calibración y pulse **OK**. El Footpod ya está calibrado. Para iniciar la grabación del ejercicio presione **ATRÁS** una vez y seleccione **Empezar**.

*Se necesita el dispositivo Footpod S1 opcional.

6. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidados del producto

Como cualquier dispositivo electrónico, este training computer Polar debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

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, planches 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 correa ni el sensor en una secadora!

Training computer y sensores: Mantén limpios el training computer y los sensores. Para preservar su resistencia al agua, no laves el training computer ni los sensores con un chorro de agua a presión. Límpialos con una solución de agua y detergente suave y luego acláralos con agua limpia. No los sumerjas en agua. Sécalos cuidadosamente con un paño suave. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Mantén el training computer y los sensores en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) o envueltos con un material conductivo (como una toalla húmeda). El training computer y el sensor de frecuencia cardíaca son resistentes al agua, por lo que pueden utilizarse para realizar actividades en el agua. Otros sensores compatibles son resistentes al agua, por lo que puedes utilizarlos aunque llueva. No expongas el training computer a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices.

Evita que el training computer y los sensores reciban golpes fuertes, puesto que las unidades sensoras podrían sufrir daños.

Reparaciones

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a 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 Iberica.

Encontrarás información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar en www.polariberica.es/es/ayuda y en los sitios web específicos de cada país.

Cambiar las pilas

Tanto el training computer FT60 como el H1 HR Sensor Polar funcionan con una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila personalmente, sigue atentamente las instrucciones detalladas en el apartado Cambiar las pilas personalmente.

Antes de cambiar las pilas, deberás tener en cuenta lo siguiente:

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

Cambiar las pilas personalmente

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en tiendas Polar bien surtidas y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad adicionales están disponibles en puntos de servicio técnico autorizados de Polar. Si resides en los EE.UU., también podrás adquirir los conjuntos de pila y junta de estanquidad desde www.shoppolar.com.

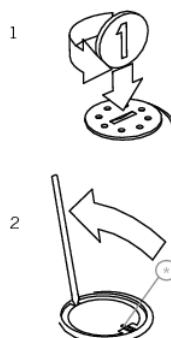
Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, ponte inmediatamente en contacto con un médico.

Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas de cada país.

Cuando manipules una pila nueva completamente cargada, evita el contacto simultáneo desde ambos lados de la pila con herramientas metálicas o conductoras de electricidad, tales como pinzas. Podrías 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, su vida útil.

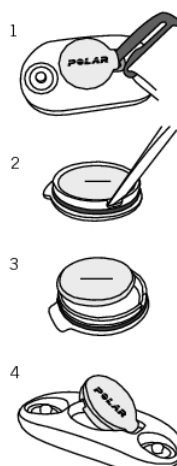
Cómo cambiar la pila del training computer

1. Abre la tapa del compartimento de la pila girándola con una moneda de la posición CLOSE (Cerrar) a OPEN (Abrir).
2. Saca la pila con cuidado utilizando un objeto alargado, pequeño y rígido, por ejemplo un palillo. Es preferible utilizar un objeto no metálico. Ten cuidado de no dañar el elemento metálico del sistema de sonido (*) o las ranuras. Introduce una nueva pila con el lado positivo (+) orientado hacia fuera.
3. Sustituye la junta de estanquidad usada por una nueva (si la tienes), dejándola bien ajustada a la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua.
4. Vuelve a colocar la tapa y gírala hacia la derecha, de OPEN (Abrir) a CLOSE (Cerrar). Aparece el mensaje
5. **Introduce los ajustes básicos.** Mantén pulsado el botón **Atrás** para saltarte los ajustes básicos. Si vuelves a introducir los ajustes básicos, el training computer creará que hay un nuevo usuario y desactivará el programa Star.
6. Entra en el modo de **Ajustes básicos** y ajusta la fecha y la hora.
7. Para volver al modo de hora, mantén pulsado el botón **Atrás**. Ahora puedes usar tu FT60 con normalidad.



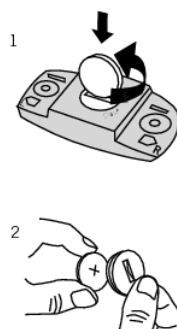
Cómo cambiar la pila de los HR Sensors Polar H1/H2/H3

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la cinta.
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila con un objeto alargado, pequeño y rígido, por ejemplo un palillo. Es preferible utilizar un objeto no metálico. Ten cuidado de no dañar la tapa de la pila.
3. Inserta la pila dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera. Asegúrate de que la junta de estanquidad esté en su ranura para garantizar la resistencia al agua.
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.



Cómo cambiar la pila del HR Sensor Polar WearLink+

1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera. Asegúrate de que la junta de estanquidad esté en su ranura para garantizar la sumergibilidad.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el transmisor.
4. Usa la moneda para girar en el sentido de las



agujas del reloj, hasta CLOSE (Cerrar).



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

Precauciones

El training computer Polar muestra indicadores de tu rendimiento. Más concretamente, indica el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad de la sesión de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Minimizar riesgos durante el entrenamiento

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, consulta 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 mental, el asma o los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones del 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 HR Sensor, 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 HR Sensor, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si utilizas perfume o te aplicas repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el training computer ni con el HR Sensor.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos pueden causar señales desviadas de interferencia. Para abordar estos problemas, intenta lo siguiente:

1. Quítate el HR Sensor del tórax y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.
2. Mueve el training 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 HR Sensor y mantén el training computer en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el FT60 sigue sin funcionar, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico al realizar mediciones de frecuencia cardíaca. **El FT60 puede llevarse durante la natación.** Para garantizar la resistencia al agua del dispositivo, **no pulses los botones estando bajo el agua.**

El FT60 también puede utilizarse para nadar. Para garantizar la resistencia al agua del dispositivo, **no pulses los botones estando bajo el agua.** Para más información, visita <http://www.polar.com/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. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Características de resistencia al agua
Water resistant	Protección frente a salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No es adecuado para nadar.
Water resistant 30 / 50 m	Adecuado para bañarse y nadar
Water resistant 100 m	Adecuado para nadar y bucear con tubo (sin bombonas)

Resolución de problemas

Si **desconoce en qué menú se encuentra**, mantenga pulsado **ATRÁS** hasta que aparezca la hora del día.

Si **no hay reacción al pulsar los botones o el training computer muestra lecturas inusuales, ponga a cero el training computer** pulsando cuatro botones (ARRIBA, ABAJO, ATRÁS y LUZ) simultáneamente durante cuatro segundos. Se guardarán todos los ajustes menos la fecha y la hora.

Si **la lectura de frecuencia cardíaca se vuelve errática, extremadamente alta o muestra cero (00)**, asegúrate de que no haya otro HR Sensor en un radio de 1 m/3 pies y que la correa/los electrodos estén suficientemente ceñidos y humedecidos, limpios y sin daños.

Si la medición de la frecuencia cardíaca no funciona con la ropa deportiva, pruebe a usar la banda para realizar la medición. Si funciona, probablemente el problema esté en la ropa. Póngase en contacto con el distribuidor o con el fabricante de la ropa.

Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erróneas. Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctrico, teléfonos móviles o al atravesar puertas de seguridad electrónicas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjese 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, reduzca su velocidad y tómese el pulso manualmente. Si nota que se corresponde con el elevado valor mostrado en la pantalla, tal vez esté sufriendo una arritmia cardíaca. Aunque la mayoría de los casos de arritmia no son graves, le recomendamos que lo consulte con su médico.

Puede que una crisis cardíaca haya alterado su forma de onda de ECG. Si es así, consulte a su médico.

Si la medición de frecuencia cardíaca falla a pesar de realizar las acciones mencionadas anteriormente, puede que la batería de tu HR Sensor esté descargada.

Especificaciones técnicas

Training computer

Tipo de pila	CR2025
Duración de la batería	1 año (1 hora de entrenamiento al día, 7 días a la semana) de media
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material de la correa del training computer	Silicona (modelo blanco) / Poliuretano (otros modelos)
Material de la tapa posterior y hebilla de la correa del training computer	Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a ± 0,5 segundos/día a 25 °C / 77 °F.
Precisión de la medición de la frecuencia cardíaca	± 1% o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad.

Sensor de frecuencia cardíaca

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la batería (Polar WearLink)	700 horas de uso de media
Duración de la batería (Polar H1)	1500 horas de uso de media
Anillo de cierre de la tapa de la pila (Polar WearLink)	Junta tórica de 20,0 x 1,0 Material FPM
Anillo de cierre de la tapa de la pila (Polar H1)	Junta tórica de 20,0 x 0,90, material silicona
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material del conector (Polar WearLink)	Poliamida
Material del conector (Polar H1)	ABS
Material del elástico (Polar WearLink)	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano
Material del elástico (Polar Soft strap)	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 min 59 seg
Frecuencia cardíaca	De 15 a 240 pulsaciones por minuto
Tiempo total	De 0 a 9999 h 59 min 59 seg
Calorías totales	De 0 a 999.999 kcal
Contador total ejercic.	65535
Año de nacimiento	1921 - 2020
Velocidad máxima con un sensor GPS	199,9 km/h
Velocidad máxima con un Footpod	29,5 km/h

Polar FlowLink y Polar WebSync 2.1 (o posterior)

Requisitos del sistema:	PC con sistema operativo Microsoft Windows (7/XP/Vista) de 32 bits y Microsoft .NET Framework versión 2.0 Mac con procesador Intel y sistema operativo Mac OS X 10.5 o posterior
-------------------------	---

El training computer Polar FT60 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Sistema de evaluación OwnZone® para determinar los límites personales de la frecuencia cardíaca objetivo de cada sesión de entrenamiento
- Transmisión codificada OwnCode®
-

- Tecnología OwnIndex® para las pruebas de condición física
- Sistema OwnCal® de cálculo personal de las calorías
- Sistema de transferencia de datos FlowLink®

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos estatutarios del consumidor que establecen las leyes en vigor en cada país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Polar Electro Inc. otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan adquirido este producto en E.E.UU. o Canadá. Polar Electro Oy otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan 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.
- **Conserva el recibo o la factura original como prueba de tu 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 los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales, causados por o relacionados con este producto.
- A menos que la legislación de tu país estipule lo contrario, los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años.
- 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.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-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 esta guía rápida de inicio o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca comercial registrada de Apple Inc.

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

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.

La información regulatoria está disponible en www.polar.com/support.



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2012/19/EU 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. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.



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

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos que describe pueden modificarse 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 este manual ni a los productos que en él se describen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no asume ninguna responsabilidad por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales, causados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está cubierto por los siguientes documentos de patente: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346 y US D492999SS. Otras patentes en trámite.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

ES 2.0 09/2013