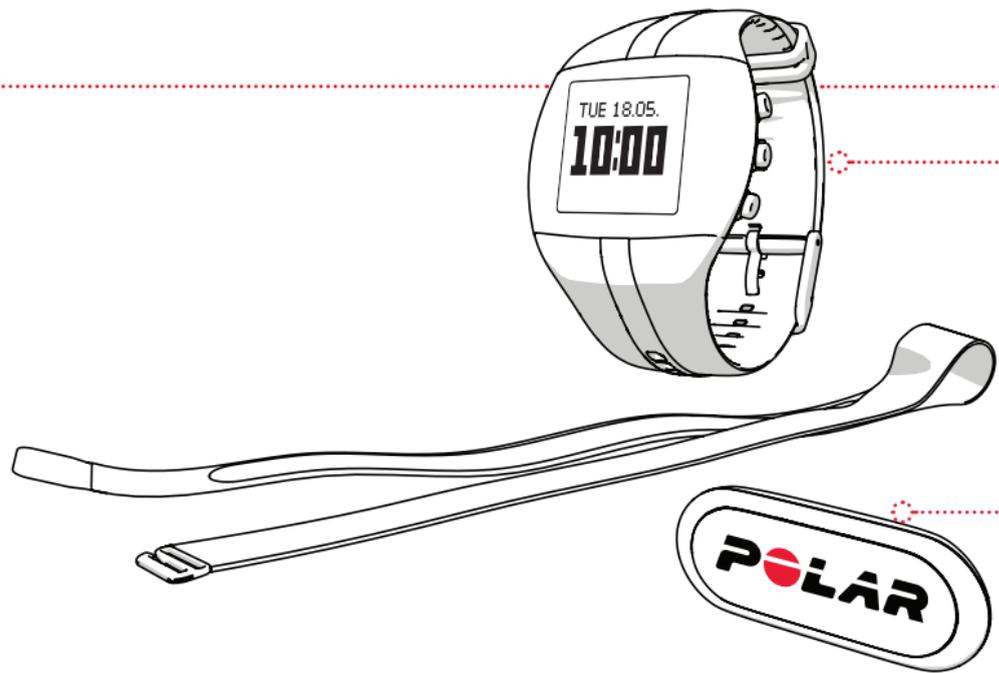


HOLA:

¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas del FT7, tu compañero para alcanzar tus objetivos.



MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR FT7

Gracias a sus funciones esenciales de frecuencia cardíaca, el FT7 te ayuda a permanecer dentro de la zona de intensidad deseada y a obtener resultados más rápido: mide tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, haz ejercicio dentro de las zonas objetivo de frecuencia cardíaca, comprueba si estás quemando grasa o mejorando tu forma física y comprueba cuántas calorías has quemado.

HR SENSOR POLAR

Ponte la cómoda cinta y el transmisor alrededor de tu tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en el monitor de frecuencia cardíaca.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en support.polar.com/es/es/ayuda/FT7. Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en polar.com/support que quizás quieras consultar.

PRESENTACIÓN DEL FT7

LUZ

- » Entrar al menú rápido
- » Encender la pantalla

ATRÁS

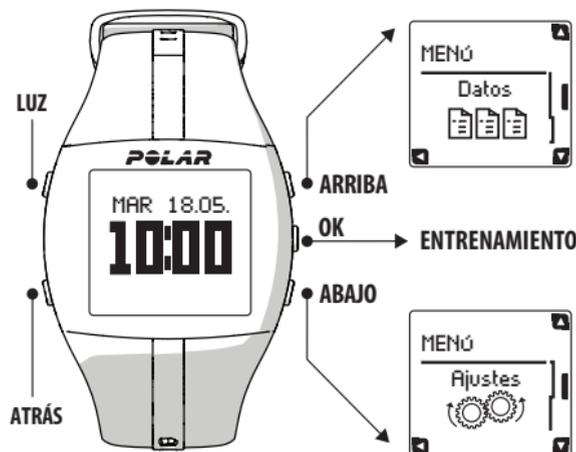
- » Volver al nivel anterior
- » Cancelar la selección

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 monitor de frecuencia cardíaca al HR Sensor.

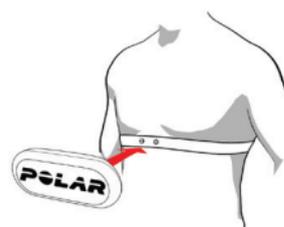
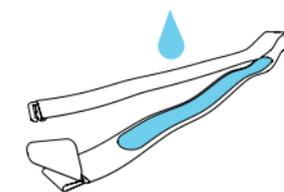
PRIMEROS PASOS

Antes de empezar a entrenar con tu FT7, es necesario que realices un par de pasos. Primero, mantén pulsado cualquier botón durante un segundo para activar tu monitor de frecuencia cardíaca. 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 de la cinta.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el transmisor.



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.

ENTRENAR CON TU FT7

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.

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

PARA PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

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

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

- » cuánto ha durado el ejercicio
- » cuántas calorías has quemado
- » tus frecuencia cardíaca máxima y media
- » cuánto tiempo estuviste en las zonas de quema de grasa o mejora de forma física

FUNCIONES CLAVE

ENERGY POINTER



El FT7 te guía para que te entrenes con la intensidad adecuada para lograr tus objetivos: tanto si te has propuesto perder peso como mejorar tu forma física. La función EnergyPointer te indica si el efecto principal de tu entrenamiento es mejorar la forma física o quemar grasas.

SMART CALORIES



La función Smart Calories del FT7 cuenta tus calorías durante el entrenamiento según tu peso, altura, edad, sexo y la intensidad de tu entrenamiento.

Recuerda, esto sólo es el comienzo. Estamos aquí para ofrecerte todo un mundo nuevo de Smart Coaching, que te ayuda a obtener más de cada sesión de entrenamiento. Visita polar.com/support para obtener más indicaciones o compartir tus progresos con nosotros en Facebook. ¡Nos encantará volver a verte!

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 estanqueidad no esté dañada.
4. Cierra la tapa de la pila.

HR SENSOR



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

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



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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

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

PULSÓMETRO DE ENTRENAMIENTO

Tipo de pila	CR1632
Vida útil de la pila	11 meses (1 hora de entrenamiento al día)
Temperatura de funcionamiento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tapa trasera	Poliamida
Correa	Poliuretano
Hebilla de la correa	Acero inoxidable

HR SENSOR

Tipo de pila	CR 2025
Vida útil de la pila	1500 horas de uso
Junta de estanqueidad de la pila	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



support.polar.com/es/es/ayuda/FT7

SÍGUENOS EN:



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA
Tfno. +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible con productos Polar y algunas máquinas de gimnasio que utilizan



17952332.01 ESP 04/2017 10011 /WINLEE
17952341.01 USA 04/2017 WINLEE

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
GUÍA DE PRIMEROS PASOS