

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Guía de comienzo rápido

POLAR FT80

TABLA DE CONTENIDOS

1. PRIMEROS PASOS	3	Optimizar tu entrenamiento de fuerza con las indicaciones de frecuencia cardíaca	11
Presentación del training computer Polar FT80	3		
Botones y estructura de los menús.....	4		
Empezar con los ajustes básicos	5		
2. ANTES DE ENTRENAR	6	4. DESPUÉS DE ENTRENAR	13
Activar el programa de entrenamiento Polar Star	6	Revisar los datos del entrenamiento	13
Realizar la función Polar Fitness Test	8	Transferir datos.....	14
3. ENTRENAR	9	5. INFORMACIÓN IMPORTANTE	16
Empezar a entrenar.....	10	Cuidados del producto.....	16
Parar de entrenar.....	10	Precauciones	20
		Especificaciones técnicas	22
		Garantía internacional limitada de Polar	23

1. PRIMEROS PASOS

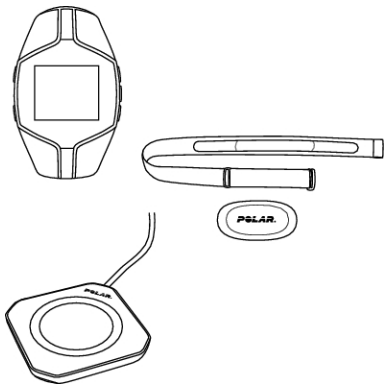
Presentación del training computer Polar FT80

El **training computer Polar FT80** registra y muestra tu frecuencia cardíaca y otros datos durante el entrenamiento.

El **H1 HR Sensor Polar** transmite la señal de frecuencia cardíaca al pulsómetro de entrenamiento. El HR Sensor se compone de un sensor y una correa.

Puedes transferir los datos fácilmente entre tu FT80 y el servicio de web polarpersonaltrainer.com con Polar FlowLink™ y el software WebSync.

Puedes descargar la versión más reciente de esta guía de primeros pasos y del Manual del usuario completo en www.polar.com/es/ayuda.



Botones y estructura de los menús

▲ ARRIBA: Acceder al menú y moverse por las listas de selección; ajustar valores.

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

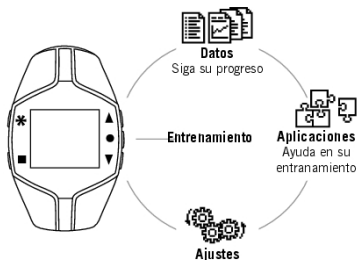
▼ ABAJO: Acceder al menú y moverse por las listas de selección; ajustar valores.

■ ATRÁS:

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

* LUZ:

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



Empezar con los ajustes básicos

Para activar tu FT80, mantén pulsado cualquier botón durante un segundo. Una vez activado el FT80, no puede apagarse.

1. **Idioma:** Selecciona **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** o **Suomi** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulsa OK.
2. Aparece el mensaje **Introduzca los ajustes básicos**. Pulsa OK.
3. Selecciona **Formato de la hora**
4. e introduce la **Hora**
5. y la **Fecha**.
6. A continuación, selecciona las **Unidades**. Puedes seleccionar las unidades del sistema métrico (kilogramos, centímetros y Kcal) o del sistema británico (libras, pies y calorías).
7. Introduce tu peso en el campo **Peso**.
8. Seguidamente, indica tu **Altura**.
9. Introduce tu **Fecha de nacimiento**.
10. Finalmente, selecciona también tu **Sexo**.
11. Una vez hayas terminado de introducir toda esta información, aparece el mensaje **¿Ajustes OK?**
Selecciona **SÍ** para guardar los ajustes. Aparece el mensaje **Ajustes básicos introducidos** y el FT80 entra en el modo Hora.
Selecciona **No** si deseas cambiar los ajustes. Aparece el mensaje **Introduzca los ajustes básicos**.
Vuelve a introducir los ajustes básicos.

2. ANTES DE ENTRENAR

Activar el 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 proporciona información acerca de tu rendimiento tras cada sesión de entrenamiento y una vez por semana.

El FT80 crea un programa de entrenamiento basándose en tu información de usuario (peso, altura, edad, sexo), tu nivel de forma física, tu nivel de actividad y tu 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 la vista Hora, selecciona **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Crear progr. nuevo** y **SÍ**.
2. Realizar la función Polar Fitness Test. Para más información, consulta la página siguiente.
3. Selecciona tu objetivo de entrenamiento:
 - **Mejorar cond. física**
 - **Optimizar cond. física**
4. Aparece el mensaje **Programa entren. creado**.
5. A continuación, aparece la pregunta **¿Ver objetivos semanales?** Selecciona **SÍ** para ver los objetivos de tiempo y calorías de la primera semana de entrenamiento. Si selecciona **No**, se muestra **¡Programa entren. activo!** y el FT80 regresa a la vista Hora.
6. Pulse ABAJO y OK para ver el objetivo de tiempo de entrenamiento para tres zonas de frecuencia cardíaca distintas (los objetivos de intensidad). Pulsa ABAJO para cambiar la vista.
7. El programa de entrenamiento ya está activado. Pulsa y mantén pulsado ATRÁS para volver la vista Hora.

Para ver los objetivos semanales más adelante, selecciona **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Ver objetivos semanales**.

Realizar la función Polar Fitness Test

1. Colócate el HR Sensor, tumbate y relájate durante 1-3 minutos.
2. En el modo Hora, selecciona **Menú** > **Aplicaciones** > **Fitness Test** > **Empezar prueba**. La función Fitness Test comienza al instante una vez que el FT80 ha detectado tu frecuencia cardíaca.
3. Unos 5 minutos más tarde, un tono indica el final de la prueba y su resultado aparece en la pantalla.
4. Pulsa OK. Aparece el mensaje **¿Actualizar VO_{2max}?** Selecciona
5. **SÍ** para guardar el resultado de la prueba en **Información del usuario** y **Resultados de OwnIndex**. Si dispone de una medición de su VO_{2max} realizada en un laboratorio y la ha introducido en **Información del usuario**, seleccione **No** para guardar el resultado de la prueba solamente en **Resultados de OwnIndex**.

3. ENTRENAR

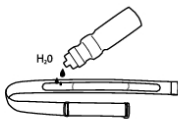
Colócate el sensor de frecuencia cardíaca para medir la frecuencia cardíaca.

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.



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.

1.



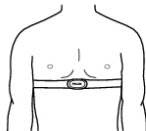
2.



3.



4.



Empezar a entrenar

1. Ponte el pulsómetro de entrenamiento y el HR Sensor.
2. Pulsa OK y selecciona **Empezar** o mantén pulsado OK cuando quieras iniciar la grabación de tu sesión de entrenamiento.

Para modificar los sonidos, la vista de frecuencia cardíaca u otros ajustes de entrenamiento antes de empezar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ajustes de entrenamiento**. Consulta la sección Configuración para más información.



Su sesión de entrenamiento sólo se guarda si la grabación ha lleva activada más de un minuto.

Parar de entrenar

Para hacer una pausa en la sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS.

Para reanudar la grabación del entrenamiento, pulsa OK una vez.

Para parar la sesión de entrenamiento, pulsa ATRÁS dos veces; aparece el mensaje **Parada**.

Para más información acerca de la información instantánea sobre la sesión de entrenamiento, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.com/support.



Solo aparecerá un resumen del entrenamiento si la sesión ha durado más de un minuto.

Optimizar tu entrenamiento de fuerza con las indicaciones de frecuencia cardíaca

El entrenamiento de fuerza con el FT80 te permite mejorar eficazmente tu fuerza y resistencia muscular guiando tu frecuencia cardíaca de recuperación entre series de ejercicios durante el entrenamiento.

1. Crea hasta tres sesiones de entrenamiento en **polarpersonaltrainer.com** y descarga las sesiones de entrenamiento a tu FT80. Consulta Transferir datos para más información.
2. Una vez descargadas las sesiones de entrenamiento a tu FT80, pulsa OK y ABAJO para seleccionar **Empezar entr. de fuerza**. Pulsa OK dos veces; se muestra **¿Empezar entrenamiento?**. Selecciona **SÍ** y pulsa OK. Selecciona la sesión de entrenamiento y pulsa OK.
3. Selecciona en la lista el ejercicio que desees realizar. Pulsa OK y empieza tu sesión de entrenamiento con la primera serie.
4. Una vez completada una serie, el FT80 te indica el tiempo de recuperación óptimo. Siéntate a esperar y observa en qué momento tu gráfica de frecuencia cardíaca alcanza la línea punteada de la pantalla y emite un tono. Llegado este momento te has recuperado lo suficiente. Aparece **Empezar siguiente** en la pantalla.
5. Una vez completadas todas las series de un ejercicio, pulsa OK; se muestra **¿Ejercicio terminado?**. Selecciona **SÍ** para guardar los datos del ejercicio. En este momento la serie de ejercicios se elimina de tu lista de ejercicios para esta sesión.
5. Selecciona el ejercicio que desees realizar a continuación y completa la sesión de ejercicios.

6. Tras la sesión, transfíere los datos a **polarpersonaltrainer.com** para un seguimiento sencillo de la evolución de tu nivel de forma física. Consulta Transferir datos para más información.

Aunque no hayas descargado aún ninguna sesión de entrenamiento desde **polarpersonaltrainer.com**, el FT80 sigue guiándote en tu entrenamiento de fuerza para informarte de cuánto necesitas descansar después de cada serie.

1. Pulsa OK y selecciona **Empezar entr. de fuerza**.
2. Una vez completada una serie, el FT80 te indica el tiempo de recuperación óptimo. Siéntate a esperar y observa en qué momento tu gráfica de frecuencia cardíaca alcanza la línea punteada de la pantalla y emite un tono. Llegado este momento te has recuperado lo suficiente. Se muestra **Empezar siguiente**.

Realiza los ejercicios y completa la sesión de ejercicios.

3. Tras la sesión, transfíere los datos a **polarpersonaltrainer.com** para un seguimiento sencillo de la evolución de tu nivel de forma física. Consulta Transferir datos para obtener más información.

Si has activado el Programa de entrenamiento STAR, los entrenamientos de fuerza se acumulan automáticamente en los resultados del entrenamiento semanal.

4. DESPUÉS DE ENTRENAR

Revisar los datos del entrenamiento

Podrás revisar los datos de tu entrenamiento en **Archivos de entrenamiento**, **Resúmenes semanales** y **Totales**.

Archivos de entrenamiento

Ve a **Datos > Archivos de entrenamiento** para visualizar información detallada de las 100 sesiones de entrenamiento más recientes.

Cuando ya no queda espacio libre en **Archivos de entrenamiento**, la información más antigua se sustituye por la más reciente. Si quieres conservar el archivo durante más tiempo, transfírelo a www.polarpersonaltrainer.com.

Para borrar un archivo de entrenamiento, selecciona **Datos > Borrar archivos > Archivos de entrenamiento** y el archivo que desees borrar. La pregunta **¿Borrar archivo?** aparece en pantalla. Selecciona **SÍ. ¿Eliminar del total?** aparece en pantalla a continuación. Para quitar el archivo también de los totales, selecciona **SÍ**.

Resúmenes semanales

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

Para poner a cero los resúmenes semanales, selecciona **Datos > Poner sem. a cero > ¿Poner a cero res. semana?**. Selecciona **SÍ** para ponerlos a cero.

Totales

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

Para poner a cero estos valores totales, ve a **Datos > Poner totales a cero** y selecciona **SÍ**.

Transferir datos

Utiliza ejercicios de entrenamiento de fuerza preconfigurados o añade tus propios ejercicios de entrenamiento de fuerza en **polarpersonaltrainer.com** y transfírelos a tu FT80 para guiar tu sesión de entrenamiento de fuerza. Después de una o varias sesiones de entrenamiento, sigue fácilmente el desarrollo de tu nivel de entrenamiento transfiriendo los datos de entrenamiento del FT80 a **polarpersonaltrainer.com**. La primera vez, sigue atentamente las instrucciones:

1. Transfiere las sesiones de entrenamiento de fuerza a tu FT80:

1. Regístrate en polarpersonaltrainer.com.
2. Sigue las instrucciones de la pantalla de tu ordenador para descargar e instalar el software de transferencia de datos WebSync a tu ordenador. Si ya te has registrado pero no has descargado WebSync, descárgalo desde polarpersonaltrainer.com -> **Descargas** y sigue el asistente de instalación.
3. Conecta el cable de FlowLink al puerto USB de tu ordenador.
4. Coloca tu FT80 boca abajo en el FlowLink.
5. Sigue el proceso de transferencia de datos desde el software WebSync en la pantalla de tu ordenador. Consulta la Ayuda en polarpersonaltrainer.com para obtener más instrucciones sobre la transferencia de datos.

2. Transfiere los datos de entrenamiento desde el FT80 a tu diario en polarpersonaltrainer.com

1. Abre el software de transferencia de datos WebSync en tu ordenador.
2. Conecta el cable de FlowLink al puerto USB de tu ordenador.
3. Coloca tu FT80 boca abajo sobre el FlowLink.
4. Sigue la transferencia de datos desde tu FT80 a polarpersonaltrainer.com en la pantalla del ordenador. Consulta la **Ayuda de polarpersonaltrainer.com** para obtener más instrucciones.

5. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidados del producto

Training computer: Mantén limpio tu training computer. Límpialo con una solución de agua y jabón suave y luego acláralo con agua limpia. No sumerjas el training computer en agua. Sécalo cuidadosamente con un paño suave. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

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 cinta ni el transmisor en una secadora!

Seca y guarda la cinta y el transmisor por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca.

Mantén el training computer y el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. No los guardes en un ambiente húmedo, en materiales no transpirables (una bolsa de plástico o una bolsa de deporte) ni en materiales conductores (una toalla húmeda). No los expongas a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolos por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices.

Servicio

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por 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.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita www.polar.com/es/ayuda y las páginas web específicas de los países.

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



El nombre de usuario para tu Cuenta Polar es siempre tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña te permitirán registrar tu producto Polar, acceder a polarpersonaltrainer.com y al foro de debate de Polar y apuntarte a la lista de distribución de nuestro boletín de noticias.

Cambiar las pilas

Tanto el training computer FT80 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, el cortocircuito

no daña la pila, pero puede reducir la capacidad y la vida útil de la pila.



Habría peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

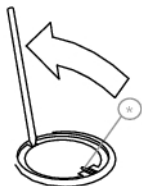
Cómo cambiar la pila del pulsómetro de entrenamiento

1. Abre la tapa del compartimento de la pila girándola con una moneda de la posición CLOSE (Cerrar) a OPEN (Abrir) (A1).
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. (A2) 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).

A1



A2



Cómo cambiar la pila del HR Sensor

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la correa. (B1)
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.

B1



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. Qúitate el HR Sensor del tórax y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.
2. Mueve la unidad de muñeca 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 la unidad de muñeca en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el FT80 sigue sin funcionar, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico al realizar mediciones de frecuencia cardíaca. **El FT80 puede llevarse durante la natación.** Para garantizar la resistencia al agua del dispositivo, **no pulses los botones estando bajo el agua.** Para más información, visita www.polar.com/es/ayuda.

Especificaciones técnicas

Training computer

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la pila	8 meses de media (entrenando 1 h/día, 7 veces por semana)
Junta de estanquidad de la tapa de la pila	Junta tórica de 23,0 x 0,6, material EPDM
Temperatura de funcionamiento	De -10 a +50°C / de 14 a 122°F
Material de la correa del training computer	Poliuretano
Material de la tapa trasera y la hebilla de la correa del training computer	Acero inoxidable según la Directiva 94/27/UE y la enmienda 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 $\pm 0,5$ segundos/día con una temperatura de 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	50 m (adecuado para bañarse y nadar)

Sensor de frecuencia cardíaca

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la pila	1500 horas de uso de media
Junta de estanquidad de la pila	Junta tórica de 20,0 x 0,90, material silicona
Temperatura de funcionamiento	De -10 a +50°C / de 14 a 122°F
Material del conector	ABS
Material de la cinta	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster
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 999999 Kcal/cal
Número total de ejercicios	65 535
Año de nacimiento	1921 - 2020
Velocidad máxima con el sensor GPS	199,9 km/h
Velocidad máxima con el podómetro	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 FT80 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
- Tecnología WearLink® para la medición de la frecuencia cardíaca
- 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 EE.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, FIN-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. Es por ello que estos productos, sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.



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.

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

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

Download full user manual



<http://www.polar.com/en/support/FT80>

Compatible with:



Manufactured by

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



Strength
Training
Guidance



STAR
Training
Program



Fitness
Test



Training
Load