

BIENVENIDOS

¡Gracias por elegir Polar!
En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas del RS300X.

SERVICIO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

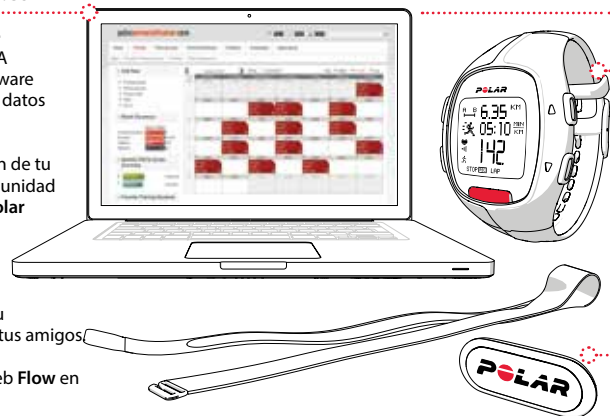
Sólo tienes que registrarte e iniciar sesión en el servicio. A continuación, instala el software **WebSync** para transferir tus datos de entrenamiento.

Para transferir la información de tu entrenamiento, necesitas la unidad de transferencia de datos **Polar FlowLink** (se vende por separado).

Analiza tu entrenamiento, realiza un seguimiento de tu progreso y compártelo con tus amigos.

Visita también el servicio web **Flow** en polar.com/flow

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



POLAR RS300X MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Muestra tu frecuencia cardíaca, velocidad y distancia en tiempo real.

Te ayuda a entrenar con la intensidad correcta utilizando zonas de deportes personales editables y tipos de ejercicios (Intervalos, OwnZone, Básico y Libre).

Puedes escoger la información que deseas ver mediante el ajuste de las opciones de pantalla.

H1 HR SENSOR POLAR*

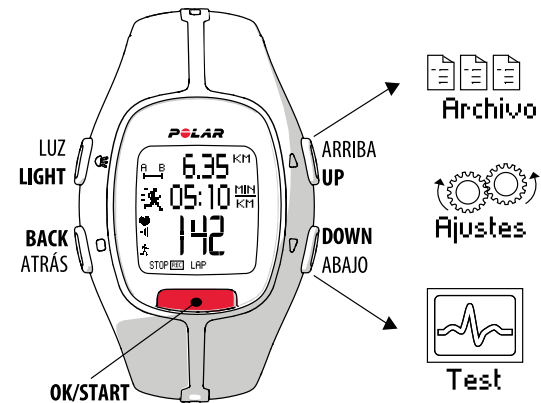
Ponte el cómodo elástico y el sensor alrededor del tórax para obtener una frecuencia cardíaca de forma precisa en el monitor de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

** H1 anteriormente se denominaba WearLink y este nombre todavía se utiliza en la interfaz de usuario del RS300X.*

EL SENSOR G1 GPS y S1 FOOT POD son accesorios disponibles para medir velocidad y distancia.

CONOCE TU RS300X

Desplázate por el menú pulsando **ARRIBA** o **ABAJO**. Confirma las selecciones con el botón **INICIO** y para volver, poner en pausa y detener utiliza el botón **ATRÁS**.



CONSEJOS ÚTILES

Puedes cambiar las vistas de entrenamiento durante el entrenamiento desplazándote **ARRIBA** o **ABAJO** y registrar un lap pulsando **INICIO**. Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para acceder al Menú rápido, donde puedes, por ejemplo, ajustar **HeartTouch**. Cuando **HeartTouch** está activado, puedes acceder a diferente información de entrenamiento durante el entrenamiento acercando el RS300X al HR Sensor.

PRIMEROS PASOS

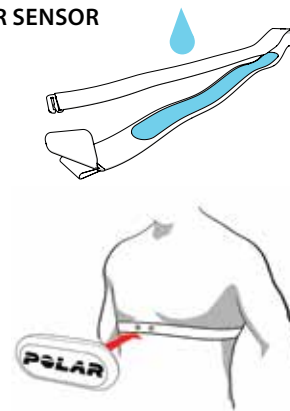
A continuación, pulsa y mantén pulsado cualquier botón durante un segundo para activar RS300X y ve a Ajustes básicos.

Para obtener los datos de entrenamiento personales y más precisos, es importante que indiques de forma exacta los ajustes físicos como edad y peso.

CÓMO PONERTE EL HR SENSOR

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.

Después del entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.



ENTRENAMIENTO CON TU RS300X

PARA PONERTE EN MARCHA

1. Ponte tu RS300X y el HR Sensor (H1 o WearLink).
2. En el modo hora, pulsa **INICIO**. Selecciona (**Ajustes > Ejercicio**) el tipo de ejercicio (Libre, Básico, Intervalo o OwnZone) que desees utilizar. De forma predeterminada, está configurado el ejercicio libre. El ejercicio básico, por ejemplo, te guía para entrenar a una intensidad moderada.
3. Espera hasta que tu monitor de frecuencia cardíaca detecte tu HR Sensor y pulsa **INICIO** de nuevo.

Puedes ver tu frecuencia cardíaca la cantidad de calorías que has quemado, duración de la sesión y la información de la zona en tiempo real mientras entrenas. Visita polar.com/support para aprender más acerca de los beneficios del entrenamiento en diferentes intensidades.

PARA PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Para poner en pausa tu sesión de entrenamiento, pulsa **ATRÁS**. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **INICIO**. Para detener la sesión, pulsa **ATRÁS** de nuevo.

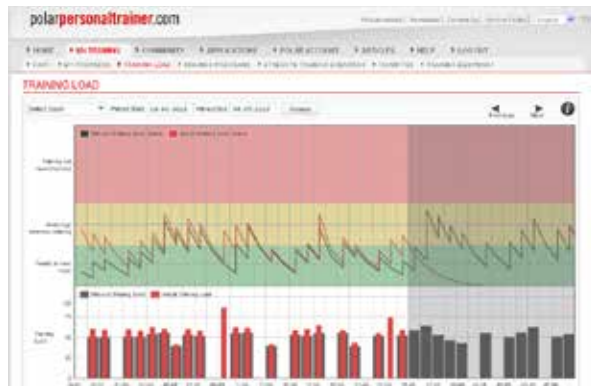
Consulta detalles de tu entrenamiento desplazándote a **Archivo** y seleccionando la sesión de entrenamiento que desees ver.

FUNCIONES CLAVE

UTILIZACIÓN DE POLARPERSONALTRAINER.COM

Al transferir tus resultados del entrenamiento desde tu pulsómetro de entrenamiento a tu Agenda, puedes hacer fácilmente un seguimiento de tu entrenamiento, así como planear tus próximas sesiones de entrenamiento. Para transferir la información de tu entrenamiento, necesitas la unidad de transferencia de datos Polar FlowLink (se vende por separado).

En polarpersonaltrainer.com puedes analizar fácilmente tus datos de entrenamiento y ver el equilibrio perfecto entre entrenamiento y descanso en la curva de carga de entrenamiento.



FITNESS TEST

Polar Fitness Test mide tu estado de forma aeróbica en reposo en solo cinco minutos. La prueba calcula tu consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}) basándose en tu información personal así como en tu frecuencia cardíaca en reposo.

Comparando de forma regular los resultados de las pruebas, podrás ver cómo ha mejorado tu forma física a lo largo del tiempo. Realiza la prueba cada 6 semanas y comprueba tu progreso.

OWN ZONE

Polar OwnZone® determina tus límites personales de frecuencia cardíaca para una sesión de entrenamiento. En función del día y la hora, tu estado físico puede variar, por ejemplo, si tienes estrés o cansancio o si no te has recuperado por completo de tu última sesión de entrenamiento. Polar puede determinar esa información a partir de tu frecuencia cardíaca y guiarte hacia tu zona de entrenamiento ideal para ese momento.

EJERCICIOS GUIADOS DE ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Crea ejercicios de intervalos basados en tiempo, frecuencia cardíaca, velocidad/ritmo o distancia y obtén indicaciones durante tu entrenamiento. Necesitarás un sensor G1 GPS o un S1 Foot Pod para medir la velocidad, ritmo o distancia. Si compraste tu RS300X sin el accesorio necesario, no te preocupes, siempre puedes adquirirlo más tarde.

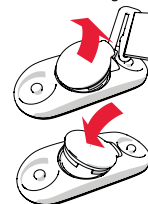
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL RS300X

Tanto el monitor de frecuencia cardíaca como el HR Sensor son adecuados para bañarse y nadar (resistencia al agua 30 m), siempre y cuando no se pulsen los botones bajo el agua.

Tipo de pila	CR2032
Autonomía	11 meses (1 h de entrenamiento al día)
Temperatura de funcionamiento	de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tapa trasera	Poliamida
Material de la correa	Poliuretano
Material de la hebilla	Acero inoxidable


H1 HR SENSOR

Tipo de pila y vida útil	CR2025, 1500 horas de uso
Temperatura de funcionamiento	de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del sensor	ABS
Material del elástico	Poliamida, poliuretano, elastano, poliéster
Resistencia al agua	30 m.



1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip del elástico.
2. Inserta la pila nueva dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
3. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio.

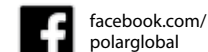
Si necesitas más ayuda relacionada con esto, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support

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

OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO

polar.com/support/RS300X

SÍGUENOS EN:



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



twitter.com/polarglobal



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



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

Fabricado por

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

Compatible con productos Polar y algunas máquinas de gimnasio que utilizan



17953263.00 BUNDLE USA 07/2014 WINLEE / 10011
17953252.00 ESP 07/2014 WINLEE / 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
GUÍA DE PRIMEROS PASOS