

# GUÍA RÁPIDA POLAR TEAM<sup>2</sup>

Ésta es la Guía rápida de Polar Team<sup>2</sup>. Por favor lea detenidamente la Guía rápida antes de empezar a trabajar con el Team<sup>2</sup>. La guía rápida le proporciona información básica acerca del Team<sup>2</sup>. Para obtener más información, consulte la ayuda del software del Team<sup>2</sup>.



## EL POLAR TEAM<sup>2</sup> INCLUYE

### 1 UNIDAD CENTRAL DEL POLAR TEAM<sup>2</sup>

- Conecta los transmisores a tu PC
- Le permite realizar un seguimiento de hasta 80 jugadores en tiempo real
- Ethernet, Wi-Fi y Bluetooth
- Batería recargable con una autonomía de hasta 12 horas
- Temperatura de funcionamiento -20°C - +60°C (-4°F - +140°F)
- Impermeable cuando el tapón está colocado en su lugar

**ATENCIÓN:** Durante la carga de la batería, será necesario utilizar las patas de la unidad central, dado que la base se calienta. La parte inferior de la unidad se calienta hasta 60°C (140°F). Durante la carga, la temperatura máxima de funcionamiento es 45°C (113°F).

### 2 10 TRANSMISORES Y CINTAS DE TRANSMISOR COMPATIBLES CON EL POLAR TEAM<sup>2</sup>

- Transmisor compatible con la mayoría de las unidades de muñeca Polar
- Cinta de transmisor exclusivamente diseñada para los transmisores Team<sup>2</sup>
- La memoria del transmisor puede registrar 48 horas de datos en modo online y hasta 360 horas de datos en modo fuera de temporada

- Bluetooth, transmisor de tecnología de comunicación magnético, pila recargable
- Resistente al agua

### 3 CARGADOR DEL POLAR TEAM<sup>2</sup>

- No resistente al agua, sólo para uso en espacios interiores.

### DISPOSITIVO USB

- Opción secundaria para descargar datos de la memoria del transmisor
- Bluetooth

### SOFTWARE DEL PC DE POLAR TEAM<sup>2</sup>

- Instrucciones de instalación incluidas en la Guía rápida
- Descargar la última versión del software Team<sup>2</sup> para actualizar las nuevas funciones

## PASOS RÁPIDOS

1. Instale el software del PC desde el DVD.
2. Configure el sistema y el software tal y como lo indica el Ayudante.
3. Proporcione los transmisores a los jugadores.
4. Empiece a entrenar y realice un seguimiento online de las frecuencias cardíacas.
5. Analizar datos.
6. Informe y seguimiento.

En la ayuda del software encontrarás instrucciones para usar varias unidades centrales.

## INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO

### CINTA DEL TRANSMISOR DEL TEAM<sup>2</sup>:

- Lave las cintas en la lavadora a 40°C (104°F) después de cada cinco usos. Use siempre la bolsa de lavado (incluida en el conjunto del Team<sup>2</sup>). ATENCIÓN: ¡Separe el transmisor de la cinta antes de lavarla!
- No use lejía ni suavizante.
- Enjuague las cintas bajo agua tibia después de cada uso.
- Guarde las cintas en la bolsa del Team<sup>2</sup>, en el bolsillo correspondiente.
- Asegúrese de que las cintas estén secas antes de guardarlas. No las guarde mojadas.

### TRANSMISORES:

- Separe los transmisores de las cintas y guárdelos por separado.
- Enjuague las cintas bajo agua tibia después de cada uso.
- No introduzca los transmisores en el cargador cuando estén mojados.
- Guarde los transmisores en el cargador.

### CARGADOR Y UNIDAD CENTRAL:

- Limpie periódicamente la unidad central y el cargador con un paño húmedo.

## REQUISITOS RECOMENDADOS DEL SISTEMA PC

- Procesador 2 GHz
- 2 GB RAM
- 1 GB de memoria disponible en el disco duro
- Conexión inalámbrica (IEEE802.11b o más actual)
- Sistema operativo: Microsoft Windows XP, Vista o 7

## INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1. Introduzca el DVD del Polar Team<sup>2</sup> en la unidad óptica. El DVD se iniciará automáticamente.
2. Seleccione idioma.
3. Seleccione Instalar software PC.
4. Siga las instrucciones en pantalla para instalar el software del Team<sup>2</sup> en su PC. Es posible que deba reiniciar el PC durante la instalación.

Descargar e instalar actualizaciones del software regularmente.

## CÓMO USAR EL TRANSMISOR

1. Humedezca bien las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente.
2. Enganche el transmisor a la cinta. Ajuste la longitud de la cinta hasta que quede bien sujeta pero le sea cómoda.
3. Ate la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y enganche el gancho al otro extremo de la cinta.
4. Compruebe que las áreas mojadas de los electrodos están firmemente ajustadas a la piel y que el logotipo Polar de los conectores esté centrado y en posición horizontal.
5. Después del entrenamiento, separe el transmisor de la cinta.
6. Siga las instrucciones de cuidado y mantenimiento.

