

trekking
outdoorstore

Polar CS100™

Manual del Usuario

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

La información que se refiere a la utilización del producto con el transmisor aparece en color azul.

1. INTRODUCCIÓN AL CYCLING COMPUTER DE POLAR	7
1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO	7
1.2 UTILIZACIÓN DEL CYCLING COMPUTER POR PRIMERA VEZ	8
1.3 INSTALACIÓN DEL SOPORTE PARA BICICLETA, DEL CYCLING COMPUTER Y DEL SENSOR DE VELOCIDAD	12
1.3.1 Soporte para bicicleta y el Cycling Computer	12
1.3.2 Sensor de velocidad.....	13
1.4 LLEVAR PUESTO EL TRANSMISOR	15
2. EJERCICIO	16
2.1 GRABACIÓN DEL EJERCICIO Y MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA	16
2.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO	18
2.3 DETENCIÓN DEL EJERCICIO Y VISUALIZACIÓN DEL RESUMEN DEL EJERCICIO	22
3. VISUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN GRABADA: FILE	23
4. VALORES TOTALES	27
5. AJUSTES	31
5.1 AJUSTE DE LA DISTANCIA DEL RECORRIDO PARA LA FUNCIÓN DE LA HORA DE LLEGADA ESTIMADA Y LA GRABACIÓN DE VUELTA AUTOMÁTICA (AJUSTE DE CICLISMO)	31
5.2 AJUSTE DEL CRONÓMETRO (TIMER SET)	33
5.3 AJUSTES DE LOS LÍMITES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (LIMITS SET)	34
5.3.1 OwnZone	36
5.4 AJUSTES DE LA BICICLETA (BIKE SET)	39

5.5	AJUSTES DEL RELOJ (WATCH SET)	43
5.6	AJUSTE DE INFORMACIÓN PERSONAL (USER SET)	45
5.7	AJUSTE DE LOS SONIDOS Y LAS UNIDADES DEL CYCLING COMPUTER (GENERAL SET)	48
6.	MODIFICAR LOS AJUSTES DEL CYCLING COMPUTER CON UN PC	49
7.	CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	50
8.	PRECAUCIONES.....	53
9.	PREGUNTAS FRECUENTES.....	55
10.	ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.....	57
11.	GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR.....	58
12.	EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE POLAR	59
13.	ÍNDICE	60

1. INTRODUCCIÓN AL CYCLING COMPUTER DE POLAR

1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO

La caja del Cycling Computer de Polar contiene los siguientes elementos:



Cycling Computer

El Cycling Computer muestra y graba datos de ejercicio y de sesiones de ciclismo durante el entrenamiento. Introduzca los ajustes personales en el ordenador y analice la información del ejercicio después del entrenamiento.



Polar Bike Mount™

Monte el Bike Mount (soporte para bicicleta) en la bicicleta y póngale el Cycling Computer encima.



Polar Speed Sensor™

Este sensor de velocidad inalámbrico mide la velocidad y la distancia durante la sesión de ciclismo.



Transmisor codificado de Polar

Si tiene un CS100, en el paquete se incluye un transmisor. Si no lo tiene, puede adquirir el transmisor como accesorio. El transmisor envía la señal de la frecuencia cardíaca al Cycling Computer. Las áreas con electrodos en la parte posterior del transmisor detectan la frecuencia cardíaca.

La banda elástica sujeta el transmisor alrededor del pecho.

La información que se refiere a la utilización del producto con el transmisor aparece en color azul.

El CS100b no incluye un transmisor, pero puede adquirirlo como accesorio.

Servicios Web de Polar

www.PolarCyclingCoach.com es un servicio web completo diseñado para ayudarle a alcanzar sus metas de entrenamiento. La suscripción gratuita le permite acceder a un programa de entrenamiento personalizado, a la agenda, a artículos útiles y mucho más. Además, podrá consultar las recomendaciones más recientes sobre productos y servicio técnico en línea en www.polar.fi.

Asistencia al cliente e información de la garantía internacional

Si su ordenador requiere reparación, envíelo con una tarjeta de devolución para su reparación al Centro de servicio técnico de Polar. Polar ofrece dos años de garantía al cliente/comprador original del producto. Conserve la tarjeta de garantía internacional como comprobante de compra.

1.2 UTILIZACIÓN DEL CYCLING COMPUTER POR PRIMERA VEZ

Introduzca sus ajustes en el modo Basic Settings (Ajustes básicos) (hora, fecha, unidades y ajustes personales).

Cómo introducir los ajustes básicos

Al introducir información personal precisa, se garantiza que recibe comentarios correctos acerca de su rendimiento (consumo de calorías, determinación de OwnZone, etc.).

Active el ordenador pulsando el botón del **MEDIO**.

La pantalla aparece llena de cifras y letras.

1. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **BASIC SET** (Ajuste básico).
2. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
3. Time Set <ul style="list-style-type: none">• Modo de tiempo 24 h/12 h →	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar el formato de 24 h o de 12 h.	MEDIO
<ul style="list-style-type: none">• AM / PM (para el formato de 12 h)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar AM o PM.	MEDIO

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
<ul style="list-style-type: none"> Hours 	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> Ajustar las horas.* 	MEDIO
<ul style="list-style-type: none"> Minutes 	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> Ajustar los minutos.* 	MEDIO
4. Date Set** <ul style="list-style-type: none"> Day / Month 	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> Ajustar el día (en formato de 24 h) o el mes (en formato de 12 h).* 	MEDIO
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day 	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h).* 	MEDIO
<ul style="list-style-type: none"> Year 	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> Ajustar el año.* 	MEDIO

Nota:

- *Los dígitos avanzan más rápidamente si mantiene presionado el botón de la **DERECHA** mientras ajusta el valor.
- ****La fecha se mostrará en el formato de tiempo seleccionado (24 h: día - mes - año / 12 h: mes - día - año).**
- Después de cambiar la batería o de poner a cero el ordenado, solo necesita fijar la hora y la fecha en los ajustes básicos. Puede omitir el resto de los ajustes manteniendo presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. Unit kg/cm o lb/ft	DERECHA • Ajustar las unidades de peso y la estatura: kg/cm o lb/ft.	MEDIO
6. Weight kg/lb	DERECHA • Ajustar el peso en kilogramos o libras. <i>Nota: Si se equivoca de unidades, puede cambiarlas presionando el botón de la IZQUIERDA y volviendo al paso 5.</i>	MEDIO
7. Height cm/ft	DERECHA • Ajustar la estatura en cm o ft. • Ajustar las pulgadas (si eligió lb/ft).	MEDIO MEDIO
8. Birthday • Day / Month • Month / Day • Year	DERECHA • Ajustar el día (en formato de 24 h) o el mes (en formato de 12 h). DERECHA • Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h). DERECHA • Ajustar el año.	MEDIO MEDIO MEDIO

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
9. Sex Male / Female	DERECHA • Seleccionar hombre o mujer.	MEDIO

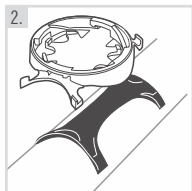
- Aparecerá **Settings done** (Ajustes listos).
- Para cambiar los valores, presione el botón de la **IZQUIERDA** hasta que vuelva al ajuste deseado.
- Para aceptar los valores, presione el botón del **MEDIO** y el ordenador pasará al modo de tiempo.

El ordenador pasará al modo de ahorro de energía (se mostrará en blanco) al presionar el botón de la **IZQUIERDA** o si en cinco minutos no pulsa ningún botón en el modo de tiempo. Puede activar de nuevo el ordenador presionando cualquier botón.

1.3 INSTALACIÓN DEL SOPORTE PARA BICICLETA, DEL CYCLING COMPUTER Y DEL SENSOR DE VELOCIDAD

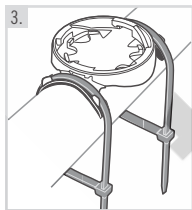
1.3.1 SOPORTE PARA BICICLETA Y EL CYCLING COMPUTER

1. Puede instalar el soporte para bicicleta y el ordenador en el lado derecho o izquierdo del manillar o en la barra del manillar.



2. Coloque la pieza de goma en el manillar o en la potencia del manillar y ponga el soporte para bicicleta encima.

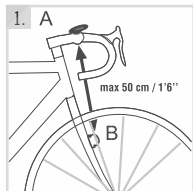
4. Ponga el ordenador en el soporte para bicicleta. Gire el ordenador hacia la derecha hasta oír un sonido. Puede soltar el ordenador presionándolo y girándolo a la vez hacia la izquierda.



3. Utilice las bridas de plástico para fijar el soporte para bicicleta y ajústelo perfectamente al manillar o a la potencia. Ate el soporte para bicicleta con firmeza. Corte la brida de plástico que sobra.

1.3.2 SENSOR DE VELOCIDAD

Para instalar el sensor de velocidad y el imán del radio necesitará una cizalla y un destornillador pequeño.



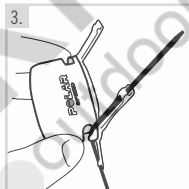
1. Coloque el sensor de velocidad (B) en el lado opuesto de la horquilla delantera al que haya instalado el Cycling Computer (A). El sensor de velocidad y el Cycling Computer no deben de estar separados, el uno del otro, más

de 30-40 cm/1'-1' 3". Si ha instalado el Cycling Computer en la potencia o si realiza ejercicio en entornos con interferencias electromagnéticas será preciso reducir dicha distancia (mínimo de 30cm/1'). El sensor de velocidad y el Cycling Computer deben de formar un ángulo de 90° aproximadamente.

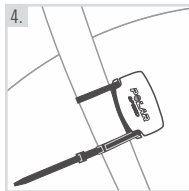
Si la distancia entre el sensor de velocidad y el Cycling Computer tiene que ser mayor de la recomendada (por ejemplo, en bicicletas de montaña con horquilla de suspensión delantera), el sensor de velocidad se puede colocar en el mismo lado en el que haya instalado el Cycling Computer. En este caso la distancia máxima es 50cm/1'6".



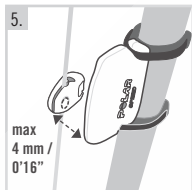
2. Fije la pieza de goma al sensor.



3. Pase las bridas de plástico a través del sensor y de los orificios de la pieza de goma.



4. Ajuste el sensor a la horquilla delantera de forma que el logo-tipo de POLAR esté orientado hacia fuera. Ajuste las bridas sin apretarlas. **No las apriete completamente todavía.**



5. Ponga el imán en uno de los radios al mismo nivel que el sensor. El orificio del imán debe mirar al sensor de velocidad. Ajuste el imán al radio y fíjelo sin apretar con un destornillador. No lo apriete completamente todavía.

Precise la posición del imán del radio y el sensor de velocidad, de manera que el imán pase cerca del sensor pero no lo toque. Ajuste el sensor hacia los radios de la rueda todo lo que sea posible. La distancia máxima entre el sensor y el imán debe ser de 4 mm. La distancia es correcta cuando es posible colocar una brida de plástico justo entre el imán y el sensor.

Gire la rueda delantera para poder ver una lectura de velocidad en la pantalla. La lectura indica que el imán y el sensor de velocidad están colocados correctamente. Una vez que el imán y el sensor de velocidad estén bien colocados, apriete el tornillo del imán con un destornillador. Apriete también las bridas de plástico y corte los extremos sobrantes.

Su seguridad es importante para nosotros. Mientras monta en bicicleta, no deje de mirar la carretera para evitar accidentes y lesiones. Compruebe que puede girar el manillar con normalidad y que los cables del freno o de las velocidades no tocan el soporte o el sensor de velocidad. Compruebe también que el soporte o el sensor de velocidad no interfiere con el pedaleo o el uso de los frenos o las velocidades.

Antes de empezar a montar en bicicleta, debe introducir el tamaño de la rueda en el ordenador. Para obtener más información, consulte las páginas 39-42.

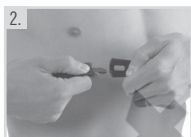
1.4 LLEVAR PUESTO EL TRANSMISOR

La transmisión codificada de la frecuencia cardíaca reduce la interferencia con otros monitores de frecuencia cardíaca que estén cerca. Para asegurar que la búsqueda de codificación se ha realizado con éxito y que la monitorización de la frecuencia cardíaca se realizará sin problemas, **mantenga el Cycling Computer a una distancia no superior a 1 metro del transmisor.** Compruebe que no está cerca de otras personas con monitores de frecuencia cardíaca u otras fuentes de interferencias electromagnéticas (para obtener más información sobre las interferencias, consulte la sección Precauciones en la página 53).

Para medir su frecuencia cardíaca, deberá llevar puesto el transmisor.



1. Acople un extremo del transmisor a la banda elástica.



2. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo. Ajuste la banda alrededor del pecho, por debajo de los músculos pectorales, y abróchela al transmisor.



3. Separe el transmisor de la piel y humedezca las áreas de electrodos ranuradas que se encuentran en la parte interior (la que está en contacto con la piel).





4. Compruebe que las áreas humedecidas de los electrodos están firmemente adheridas a la piel y que el logotipo exterior de Polar se encuentra centrado de la forma que aparece en la foto.

Consulte el siguiente capítulo para ver cómo comenzar la medición de la frecuencia cardíaca.

2. EJERCICIO

2.1 GRABACIÓN DEL EJERCICIO Y MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Puede grabar un archivo de ejercicios. Hay dos formas para empezar a grabar el ejercicio. Si activa la función AutoStart (inicio automático), el ordenador inicia y detiene automáticamente la grabación del ejercicio cuando empieza y termina de pedalear. Si la función de inicio automático está apagada, puede iniciar la grabación del ejercicio presionando el botón del **MEDIO**. Si desea obtener más información sobre la función de inicio automático y sobre cómo encender y apagar la función, consulte las páginas 39-40.

Iniciar el ejercicio sin el transmisor:	Iniciar el ejercicio con el transmisor:
<ol style="list-style-type: none">1. Fije el soporte para bicicleta y el sensor de velocidad a la bicicleta siguiendo las instrucciones de las páginas 12-14.2. Coloque el Cycling Computer sobre el soporte para bicicleta instalado.3. Active el Cycling Computer en blanco presionando el botón del MEDIO. Antes de iniciar la sesión de ciclismo, espere durante 15 segundos hasta que el símbolo  enmarcado del corazón desaparezca de la pantalla del modo de tiempo. El ordenador está preparado para grabar su ejercicio.4. Si ha activado la función AutoStart, su velocidad aparecerá en la pantalla cuando empiece a pedalear. Si ha desactivado la función AutoStart, podrá iniciar la grabación del ejercicio presionando el botón del MEDIO, y su velocidad aparecerá en la pantalla. También empezará a registrarse el tiempo de ejercicio.5. Si ha activado la función AutoStart, el ordenador dejará automáticamente de grabar el ejercicio cuando deje de pedalear. Si la función AutoStart está desactivada, podrá detener el ejercicio presionando dos veces el botón de la IZQUIERDA. Para obtener más información sobre cómo detener el ejercicio, consulte la página 22.	<ol style="list-style-type: none">1. Lleve el transmisor como se describe en la sección “Llevar puesto el transmisor” de la página 15. Fije el soporte para bicicleta y el sensor de velocidad a la bicicleta siguiendo las instrucciones de las páginas 12-14.2. Active el ordenador en blanco presionando el botón del MEDIO y empiece desde el modo de tiempo. El ordenador leerá automáticamente su frecuencia cardíaca. Espere hasta que el Cycling Computer detecte su frecuencia cardíaca y el símbolo  enmarcado del corazón parpadeante aparezca en la pantalla al cabo de 15 segundos.* Todavía no se grabará el tiempo de ejercicio.3. Coloque el ordenador sobre el soporte para bicicleta instalado. Si ha activado la función AutoStart, el valor de su frecuencia cardíaca y su velocidad aparecerán en la pantalla cuando empiece a pedalear. Si ha desactivado la función AutoStart, podrá iniciar la grabación del ejercicio presionando el botón del MEDIO, y el valor de su frecuencia cardíaca y su velocidad aparecerán en la pantalla. También empezará a registrarse el tiempo de ejercicio.4. Si ha activado la función AutoStart, el Cycling Computer dejará automáticamente de grabar el ejercicio cuando deje de pedalear. Si la función AutoStart está desactivada, podrá detener el ejercicio presionando dos veces el botón de la IZQUIERDA. Para obtener más información sobre cómo detener el ejercicio, consulte la página 22.

- Si no se muestra su ritmo cardíaco y aparece 00 en la pantalla, la detección de la frecuencia cardíaca se ha detenido. Acerque el ordenador al logotipo de Polar en el transmisor para reiniciar la detección de la frecuencia cardíaca. No es necesario pulsar ningún botón.
- Si se selecciona **OwnZone®**, el procedimiento de determinación de OwnZone comienza cuando empieza la grabación del ejercicio. Para obtener más información, consulte la sección OwnZone en la página 36.
- Si desea omitir la determinación de OwnZone® y utilizar el valor OwnZone determinado anteriormente, presione el botón del **MEDIO** cuando aparezca el símbolo OwnZone en la pantalla. Si no ha determinado antes el OZ|▸ ____ valor OwnZone, se utilizan los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad.


Nota: *  Un reborde alrededor del símbolo de frecuencia cardíaca indica una transmisión de frecuencia cardíaca codificada.


- Si el ordenador no muestra la frecuencia cardíaca, compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que la banda está bien ajustada.




2.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO

Nota: La información del ejercicio solo se guarda si el cronómetro, es decir, la duración del ejercicio, ha estado en marcha durante más de un minuto o si se ha almacenado como mínimo una vuelta.




Cambio de la información de la pantalla: Pulse el botón de la **DERECHA** para mostrar las siguientes opciones durante el ejercicio:

- 1.
- 
- La **distancia recorrida** alterna con la distancia del recorrido cada vez que toma el tiempo de la vuelta.
- La **distancia del recorrido** se pone a cero cada vez que durante el ejercicio toma el tiempo de la vuelta presionando el botón del **MEDIO**.
- Velocidad de marcha** (km/h o mph)
- Frecuencia cardíaca.** Si no aparece la lectura de la frecuencia cardíaca, o si no ha ajustado la información del usuario, aparecerá la velocidad.


SPEED HR  La velocidad y la **frecuencia cardíaca** también se muestran gráficamente. Cuantas más barras se muestren, mayor será la **frecuencia cardíaca** o la velocidad, y viceversa. Una barra de velocidad representa 5 km/h o 3 mph y cuando se muestran las 10 barras la velocidad es de 50 km/h o 30 mph o superior.

- 2.
- 
- Aumento  o disminución  de la **velocidad media**.
- Velocidad**
- Frecuencia cardíaca**

Nota: También puede presionar y mantener presionado el botón de la **DERECHA** para que el Cycling Computer se desplace por las vistas automáticamente. El desplazamiento puede desactivarse presionando y manteniendo presionado el botón de la **DERECHA**.

3. **Kilocalorías que ha quemado hasta el momento.** La acumulación de kilocalorías comienza cuando aparece la frecuencia cardíaca. Si no hay lectura de la frecuencia cardíaca o no ha establecido la información del usuario, se muestra la velocidad en lugar de la información de calorías.
- 
- Cronómetro,** es decir, duración del ejercicio.
- Frecuencia cardíaca**
4. **La hora de llegada estimada;** o si la función de la distancia recorrida está desactivada, se muestra la velocidad en su lugar. Si establece la distancia que va a recorrer, el ordenador calcula la hora de llegada al destino en función de la velocidad de la marcha. Para obtener más información, consulte la página 31.
- 
- Hora del día**
- Frecuencia cardíaca**
5. **Límites del ritmo cardíaco:** A la izquierda puede ver el límite de la frecuencia cardíaca inferior y a la derecha el límite de la frecuencia cardíaca superior. El símbolo de ritmo cardíaco se mueve hacia la izquierda o hacia la derecha de acuerdo con su frecuencia cardíaca. Si el símbolo no es visible, significa que su frecuencia cardíaca está o bien por debajo del límite de ritmo cardíaco inferior parpadeante o por encima del límite de ritmo cardíaco superior parpadeante. En este caso se dispara una alarma, siempre que los sonidos estén activados. Si no hay lectura de la frecuencia cardíaca, los límites no se muestran. Para obtener más información, consulte la página 34.
- 
- Tiempo que ha entrenado en la zona objetivo,** es decir, dentro de los límites de la frecuencia cardíaca.
- Frecuencia cardíaca**

Alarma de zona objetivo: Con la alarma de zona objetivo puede asegurarse de que está haciendo ejercicio a la intensidad correcta. Cuando están activados los límites de frecuencia cardíaca objetivo, el ordenador emite una alarma si está por encima o por debajo del límite. Puede fijar los límites de su zona objetivo en el menú Settings/Limits SET. Para obtener más información, consulte la página 34. Si está fuera de la zona objetivo, el valor de la frecuencia cardíaca comienza a parpadear y el ordenador emite un pitido con cada latido cardíaco.

El símbolo en la esquina superior derecha de la pantalla  indica que el sonido de la alarma de la zona objetivo está activado. Tenga en cuenta que los sonidos del botón también se pueden activar o desactivar en el modo Settings (Ajustes). Para activar o desactivar los sonidos, consulte la página 48.

Nota: Si no están activados los límites de frecuencia cardíaca, no sonará ninguna alarma de zona objetivo en el modo de grabación de ejercicio ni se colocará ninguna información en el archivo de resumen o en el archivo.

Guardar el tiempo de intervalo de interrupción y de vuelta: Presione el botón del MEDIO para guardar el tiempo de interrupción y de vuelta.

Los **tiempos de vuelta** indican el tiempo que se tarda en hacer una vuelta. El **tiempo de intervalo de interrupción** es el tiempo transcurrido desde el principio del ejercicio hasta que se almacena un tiempo de vuelta (por ejemplo, al principio de un ejercicio, hasta que se almacena la cuarta vuelta).



Tiempo de la vuelta

Número de la vuelta



Tiempo del intervalo de interrupción

Frecuencia cardíaca media calculada desde el principio de la vuelta.

Nota:

- Si ha activado la función AutoLap en el modo Setting (Ajustes), su Cycling Computer registra automáticamente las vueltas cuando alcanza la distancia establecida, por ejemplo, cada kilómetro o milla. Para obtener más información, consulte la página 31.
- Puede almacenar los tiempos de hasta 50 vueltas. Cuando la memoria de las vueltas esté llena, aparecerá el texto **LapTime FULL** (Tiempo de vueltas lleno). Puede tomar la duración de las vueltas durante el ejercicio, pero no se siguen grabando.

Cronómetros: Los cronómetros del ordenador funcionan durante la grabación del ejercicio. El ordenador emite un pitido y muestra cuándo coinciden los tiempos de los cronómetros. Si solo hay un cronómetro activado, el mismo cronómetro emite un pitido siempre que haya transcurrido el tiempo establecido durante el ejercicio. Si también está activado el cronómetro 2, los cronómetros alternan durante el ejercicio. Para obtener más información, consulte la página 33.

Detener el ejercicio:


1. Presione el botón de la **IZQUIERDA**. Se detienen la grabación del ejercicio, el cronómetro y otros cálculos.
2. Para continuar, presione el botón del **MEDIO**.

Hacer ejercicio en la oscuridad: Si activa la luz de fondo pulsando y manteniendo presionado el botón del **MEDIO** durante la grabación de un ejercicio, la luz de fondo volverá a activarse automáticamente durante el mismo ejercicio cada vez que presione un botón cualquiera.

***Nota:** Una vez alcanzado el tiempo de registro máximo (99 horas 59 min 59 s), el ordenador emite un pitido, detiene la grabación y muestra el mensaje **HALT** (Detener). Detenga la grabación presionando el botón de la **IZQUIERDA**.*

2.3 DETENCIÓN DEL EJERCICIO Y VISUALIZACIÓN DEL RESUMEN DEL EJERCICIO

1. Presione el botón de la **IZQUIERDA** para interrumpir la grabación del ejercicio. Aparece **Paused** (Interrumpido).
2. Presione el botón de la **IZQUIERDA**. Se muestra **Summary FILE** (ARCHIVO de resumen) y empieza a aparecer automáticamente la siguiente información:

Información grabada del archivo de ejercicio	
	<p>Duración del ejercicio registrado.</p> <p>Frecuencia cardíaca media.</p>
Limits	Límites de ritmo cardíaco utilizados durante el ejercicio (si se han establecido los límites).
In Zone	Tiempo transcurrido en la zona de ritmo cardíaco objetivo.
Kcal	Kilocalorías quemadas durante el ejercicio.
AvgSpeed	Velocidad media.
Avg Cad.	Cadencia media.*
Distance	Distancia recorrida.
RideTime	Tiempo que se ha estado montando en bicicleta. Por ejemplo, si para de pedalear pero no detiene la grabación del ejercicio, el contador del tiempo que se ha estado montando en bicicleta se detiene automáticamente, pero el tiempo de ejercicio sigue transcurriendo. Si está activada la función Autostart (inicio automático), el tiempo de ejercicio y el tiempo que se ha estado montando en bicicleta es el mismo debido a que el ordenador inicia y detiene automáticamente la grabación cuando empieza a pedalear y cuando se detiene.

* Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.

3. VISUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN GRABADA: FILE



Presione el botón del **MEDIO**

- **Date/Time**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Exe.Time/Avg HR/Max HR**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Limits**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **In/Above/Below Zone**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Kcal**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Distance**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Avg/MaxSpeed**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Avg/Max.Cad***

Presione el botón de la **DERECHA**

- **RideTime**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Laps**

El archivo (File) del ejercicio permite revisar la información de ejercicio y de pedaleo recopilada durante la grabación de la sesión de ejercicios. El ordenador comienza a grabar la información en un archivo tan pronto como comience a grabar presionando el botón del **MEDIO** o utilizando la función AutoStart. La información del ejercicio solo se guarda si el cronómetro ha estado funcionando durante más de un minuto o si se ha grabado como mínimo una vuelta.

Ver el archivo de ejercicios

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **FILE** (Archivo).
2. Presione el botón del **MEDIO**. **Date** (Fecha) y **Time** (Hora) se alternan en la pantalla.

Información grabada del archivo de ejercicio



Time
09:01

La fecha y la hora en que se inició el ejercicio alternan en la pantalla.




* Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.

3. Presione el botón de la **DERECHA** para desplazarse por la información grabada.

Información grabada del archivo de ejercicio	
Exe.Time	Duración del ejercicio registrado.
Avg HR / Max HR	La frecuencia cardíaca media y la frecuencia cardíaca máxima alternan en latidos cardíacos por minuto (ppm). <i>Nota: Si fija los límites de la frecuencia cardíaca en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima, estos valores también se muestran como porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima (%).</i>
Limits	Los límites de la frecuencia cardíaca (en ppm o %) utilizados durante el ejercicio (si se definen límites).
In/Above/Below Zone	El tiempo de entrenamiento que ha estado en (In Zone), por encima o por debajo de los límites de la zona objetivo (si se han fijado), alternan en la pantalla.
Kcal	Kilocalorías quemadas durante el ejercicio.
Distance	Distancia recorrida.
AvgSpeed Max	Velocidad media y máxima.

Nota:

- La información se va alternando automáticamente en la pantalla. Para verla rápidamente, presione el botón del **MEDIO**.
- Presione y mantenga presionado el botón del **MEDIO** para encender la luz de fondo en el modo File (Archivo).

Información grabada del archivo de ejercicio	
Avg Cad. Max	Cadencia media y máxima.*
RideTime	Tiempo que se ha estado montando en bicicleta.
LAPS	Número de vueltas durante el ejercicio.
	<p>Nota: La información de la vuelta se muestra si ha almacenado como mínimo una vuelta durante el ejercicio.</p> <p>4. Para ver la mejor vuelta, presione el botón del MEDIO.</p> <p>Se muestra la información de la mejor vuelta:</p> <p>Vuelta más rápida.</p> <p>Número de la mejor vuelta.</p>
	<p>5. Desplácese por las vueltas con el botón de la DERECHA. Al presionar el botón del MEDIO, puede desplazarse por la información de la vuelta:</p> <p>Tiempo de interrupción.</p> <p>Tiempo de la vuelta.</p> <p>La frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca media durante la vuelta alternan en la pantalla.</p>
	<p>Nota: La última vuelta se graba automáticamente cuando se haya detenido el ejercicio presionando el botón de la IZQUIERDA, pero nunca será la mejor vuelta.</p>

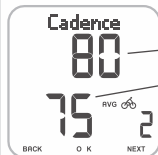
* Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.

Información grabada del archivo de ejercicio



Velocidad

La velocidad cuando grabó la vuelta.
Velocidad media durante la vuelta.



Cadencia*

La cadencia cuando grabó la vuelta.
Cadencia media durante la vuelta.



Distancia

Las distancias de las vueltas y
los intervalos de interrupción alternan en la pantalla.

- Para volver al modo Time (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

* Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.

4. VALORES TOTALES



Presione el botón del **MEDIO**

- **Today's TOTALS**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **ThisWeek TOTALS**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **Season's TOTALS**

Los valores totales incluyen valores acumulados y valores máximos de información grabada durante las sesiones de entrenamiento. Utilice el archivo de valores totales como un contador semanal y diario de los valores del entrenamiento. Los valores de la sesión se actualizan automáticamente cuando se detiene la grabación del ejercicio.

Además de los valores semanales y diarios, puede ver los valores acumulados de la sesión de entrenamiento y los valores máximos. Estos valores se recopilan hasta que los ponga a cero, lo que significa que puede utilizar esta función, por ejemplo, como un contador mensual de los valores de entrenamiento. Para obtener más información sobre cómo restablecer los valores, consulte la página 30.

- **Today's TOTALS** (TOTALES de hoy) El ordenador pone a cero automáticamente todos los valores a medianoche (00:00).
- **ThisWeek TOTALS** (TOTALES de esta semana) El ordenador pone a cero automáticamente todos los valores entre el domingo y el lunes a medianoche (00:00).
- **Season's TOTALS** (TOTALES de la temporada) Ponga a cero los valores totales usted mismo siempre que quiera.

Visualización de los valores totales

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **TOTALS** (TOTALES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Today's TOTALS** (TOTALES de hoy).
3. Seleccione la escala de tiempo (**Today's** (de hoy), **ThisWeek** (de esta semana), o **Season's** (de este periodo de tiempo) que desee mostrar con el botón de la **DERECHA**.
4. Presione el botón del **MEDIO**. Aparecen **Tot.Time** y el tiempo total.
5. Si selecciona **Today's TOTALS** (TOTALES de hoy) o **ThisWeek TOTALS** (TOTALES de esta semana) puede utilizar el botón de la **DERECHA** para desplazarse a través de la siguiente información: **Tot.Time** (Tiempo total), **Tot.Kcal** (kilocalorías totales), **Distance1** (distancia 1), **Distance2*** (distancia 2), **MaxSpeed** (velocidad máxima), **Max.Cad**** (cadencia máxima) y **RideTime** (duración del trayecto).

* Debe establecer los ajustes de la bicicleta para ver los valores de la bicicleta 1 y de la bicicleta 2.

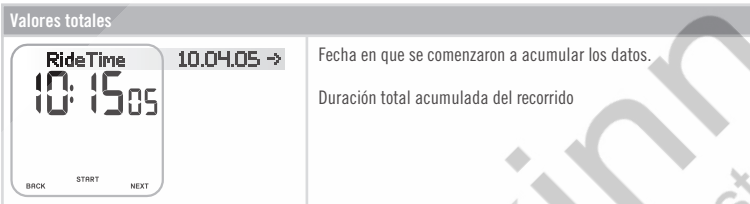
** Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.

6. Si selecciona **Season's TOTALS** (TOTALES del periodo de tiempo) puede utilizar el botón de la **DERECHA** para desplazarse a través de la siguiente información:

Valores totales	
<p>Tot.Time 10.04.05 →</p> <p>1:23:05</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.</p> <p>Duración total acumulada del entrenamiento.</p>
<p>Tot.Kcal 10.04.05 →</p> <p>6500</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.</p> <p>Kilocalorías quemadas acumuladas totales.</p>
<p>10.04.05 → 10.04.05 → 15.05.05 →</p> <p>Odometer^{KM} 130.0 Odometer1^{KM} 50.0 Odometer2^{KM} 80.0</p> <p>BACK NEXT</p>	<p>Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.</p> <p>El cuentakilómetros alterna entre la fecha en la que comenzó la acumulación y la acumulación para la bicicleta 1 y la bicicleta 2.</p> <p>Nota: El cuentakilómetros mide la distancia acumulada recorrida y solo puede ponerse a cero utilizando UpLink. Para obtener más información, consulte la página 49.</p>

Valores totales		
<p>14.05.05 →</p> <p>Distance1</p> <p>50.0^{KM}</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>15.05.05 →</p> <p>Distance2</p> <p>80.0^{KM}</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.</p> <p>La distancia recorrida acumulada para las bicicletas 1 y 2 (la distancia 1 se actualiza cuando se utiliza la bicicleta 1 y la distancia 2 se actualiza cuando se utiliza la bicicleta 2).</p>
<p>MaxSpeed</p> <p>35.2^{KMH}</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>10.04.05</p>	<p>Fecha en la que se ha actualizado.</p> <p>Velocidad máxima de la sesión.</p>
<p>Max. Cad</p> <p>80</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>10.04.05</p>	<p>Fecha en la que se ha actualizado.</p> <p>Cadencia máxima de la sesión.*</p>

* Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.



- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

Poner a cero los totales de un periodo de tiempo o recuperar la velocidad máxima o el valor de cadencia* previos

Utilice los valores totales de un periodo de tiempo (que puede ser un día o una semana) como contador de los valores del ejercicio, reajustándolos una vez en cada periodo. En lugar de reajustarlos, puede volver a los valores de velocidad máxima y de cadencia* anteriores. Una vez puesto a cero, no se puede recuperar un valor.

Comience con cualquier pantalla de la tabla anterior (Tot.Time (tiempo total), Tot.Kcal (kilocalorías totales) Distance1/2 (distancia 1/2), MaxSpeed (velocidad máxima), Max.Cad* (cadencia máxima), Ride Time (tiempo de recorrido).

1. Presione el botón del **MEDIO** para empezar a poner a cero el valor deseado. Aparece **Reset?** (¿puesta a cero?).

En las pantallas MaxSpeed y Max.Cad* puede continuar presionando el botón de la **DERECHA** para recuperar el valor anterior. Seleccione **Return Old** (volver a antiguo) con el botón del **MEDIO**.

2. Presione el botón del **MEDIO**. Se mostrará **Are You Sure** (¿Está seguro?).
3. Si está seguro, presione el botón del **MEDIO**.

De forma alternativa, para cancelar la puesta a cero, presione el botón de la **IZQUIERDA**.

- Para volver al modo Time (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

Nota: El cuentakilómetros solo se puede poner a cero mediante UpLink. Para obtener más información, consulte la página 49.

* Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.

5. AJUSTES



Presione el botón del **MEDIO**

- **Cycling SET**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Timer SET**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Limits SET**

Press **RIGHT**

- **Bike SET**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Watch SET**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **User SET**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **General SET**

Puede ver o cambiar los ajustes en el menú Settings.

Consejo: Los ajustes también se pueden configurar con la herramienta UpLink™ de Polar. Se pueden transferir de su PC al Cycling Computer. Para obtener más información, consulte la página 49.

Para ajustar valores:

- Ajuste o seleccione un valor con el botón de la **DERECHA**.
- Acepte la selección y continúe con el menú con el botón del **MEDIO**.
- Siempre puede cancelar su selección o volver al modo o menú anterior presionando el botón de la **IZQUIERDA**.

5.1 AJUSTE DE LA DISTANCIA DEL RECORRIDO PARA LA FUNCIÓN DE LA HORA DE LLEGADA ESTIMADA Y LA GRABACIÓN DE VUELTA AUTOMÁTICA (AJUSTE DE CICLISMO)

En los ajustes de recorrido puede establecer dos ajustes diferentes:

- **RideDist** (Distancia de recorrido): Ajuste de la distancia del recorrido. Si establece la distancia que va a recorrer, el ordenador calcula la hora de llegada al destino en función de la velocidad de la marcha.
- **AutoLap** (Vuelta automática): Grabación de vuelta automática. Fije la distancia de la vuelta automática y el Cycling Computer grabará la información de la vuelta cada vez que alcance esta distancia. Por ejemplo, si establece 1 km/m, el ordenador grabará la información de la vuelta cada kilómetro o milla.

Ambas funciones funcionan durante la grabación del ejercicio. Para obtener más información, consulte la página 18.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
4. RideDist On (activada) / OFF (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar la función de la distancia recorrida.	MEDIO (Omita el paso 5 si ha desactivado la función)
5. RideDist On (activada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar los kilómetros o las millas.	MEDIO
6. AutoLap On (activada) / OFF (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar la función de grabación de vuelta automática.	MEDIO (Omita el paso 7 si ha desactivado la función)
7. AutoLap On (activada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar los kilómetros o las millas.	MEDIO

- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

5.2 AJUSTE DEL CRONÓMETRO (TIMER SET)

El Cycling Computer está equipado con dos cronómetros alternativos. Ambos cronómetros funcionan durante la grabación del ejercicio.

Consejo: Utilice los cronómetros, por ejemplo, como recordatorio para beber a determinados intervalos o como herramienta de entrenamiento en el entrenamiento a intervalos, de forma que sepa cuándo debe cambiar de una fase de ejercicio más intensa a otra más suave y viceversa.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **Timer Set** (Ajuste de temporizador).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. Timer 1 On (activado) / OFF (desactivado)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar el temporizador.	MEDIO (Omita el paso 6 si ha desactivado la función)
6. Timer 1 On (activada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar los minutos (0-99 minutos). DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar los segundos (0-59 segundos).	MEDIO MEDIO

- Para ajustar el temporizador 2, repita los pasos 5 y 6.
- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

5.3 AJUSTES DE LOS LÍMITES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (LIMITS SET)

En el ajuste de los límites de la frecuencia cardíaca (Limits SET) puede elegir el tipo de límite de la frecuencia cardíaca:

- **Límites manuales:** Puede crear una zona de frecuencia cardíaca objetivo estableciendo manualmente los límites superior e inferior de la zona de frecuencia cardíaca.
- **OwnZone:** Su ordenador es capaz de determinar automáticamente su zona de frecuencia cardíaca de ejercicio aeróbica (cardiovascular) individual. Es lo que se denomina OwnZone (OZ). OwnZone garantiza que realice ejercicio dentro de unos límites seguros. Para obtener más información, consulte la página 36.
- **Límites desactivados:** También puede desactivar los límites de la zona objetivo cuando no existen límites de frecuencia cardíaca objetivo durante la grabación del ejercicio y cuando no se calculan valores de zona de frecuencia cardíaca objetivo (In Zone) en el archivo de resumen o en el archivo.

Utilice OwnZone o la zona de la frecuencia cardíaca objetivo para mantener un nivel determinado de intensidad dependiendo de sus objetivos.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Limits SET** (Ajuste de límites).

4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. TYPE Manual / OwnZone / Off (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar Manual u OwnZone (definición automática de la zona de frecuencia cardíaca personal) u Off (desactivado). 	MEDIO (Omita los pasos 6-8 si ha desactivado la función)
6. HR / HR% SET	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar la frecuencia cardíaca mostrada como latidos por minuto (ppm) o como % de la frecuencia cardíaca máxima (% FC_{max}). 	MEDIO (Omita los pasos 7-8 si selecciona OwnZone)
7. HighLimit	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el límite de frecuencia cardíaca superior. 	MEDIO
8. LowLimit	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el límite de frecuencia cardíaca inferior. 	MEDIO

- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

5.3.1 OWNZONE

El Cycling Computer de Polar es capaz de determinar automáticamente su zona de frecuencia cardíaca de ejercicio aeróbica (cardiovascular) individual. Es lo que se denomina OwnZone (OZ).

OwnZone se basa en la medición de los cambios de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante el calentamiento. La variación del ritmo cardíaco refleja los cambios fisiológicos. Para la mayoría de los adultos, OwnZone corresponde al 65-85% de la frecuencia cardíaca máxima. OwnZone se puede determinar en 1-5 minutos durante el periodo de calentamiento montando en bicicleta, caminando o corriendo. OwnZone puede resultar más fácil de determinar cuando se monta en bicicleta en interiores, y no al aire libre, ya que la velocidad es más fácil de controlar. La idea es que comience el ejercicio despacio a una intensidad suave, es decir, a una frecuencia cardíaca inferior a 100 ppm / 50% FC_{max} . Después se aumenta gradualmente la intensidad del ejercicio para aumentar la frecuencia cardíaca lo más suavemente posible. Con OwnZone, practicar ejercicio es más fácil y agradable.

OwnZone ha sido desarrollado para personas sanas. Algunos trastornos de salud pueden ocasionar variabilidad de la frecuencia cardíaca provocando un fallo en la determinación de OwnZone, por ejemplo, presión arterial alta, arritmias cardíacas o ciertos medicamentos.

Determinación de los límites de frecuencia cardíaca OwnZone

Antes de comenzar a determinar su OwnZone, asegúrese de que:


- Ha introducido correctamente los ajustes del usuario. El ordenador solicitará la información que falte (por ejemplo, la fecha de nacimiento) antes de aceptar los valores de los límites.
- Ha activado los límites de OwnZone. Con la función OwnZone activada, el ordenador comenzará automáticamente a determinar su OwnZone cada vez que comience la grabación de la sesión de ejercicios.

Deberá volver a definir su OwnZone:


- Si ha cambiado su entorno de ejercicio o la modalidad de ejercicio.
- Si vuelve a hacer ejercicio después de más de una semana de pausa.
- Si el estado físico de su cuerpo al iniciar el ejercicio no es el habitual. Por ejemplo, si siente ansiedad, no se ha recuperado de un entrenamiento anterior o no se encuentra bien.
- Si ha cambiado sus ajustes.


1. Comience en el modo de tiempo y presione el botón del **MEDIO**. El símbolo OwnZone **OZ**  aparece en la pantalla. Si desea omitir la determinación de OwnZone y utilizar el valor OwnZone determinado previamente, presione el botón del **MEDIO**.

2. Comienza la determinación OwnZone. La determinación de su OwnZone se realiza en cinco fases.

OZ  Pedalee o camine despacio durante 1 minuto. Mantenga su frecuencia cardíaca por debajo de 100 ppm / 50% FC_{max} durante esta primera fase. Después de cada etapa escuchará un pitido (si los ajustes de sonido están activados) y la pantalla se iluminará automáticamente (si antes ha encendido una vez la luz de fondo), para indicar el final de la fase.

OZ  Pedalee o camine a ritmo normal durante 1 minuto. Incremente lentamente su frecuencia cardíaca entre 10 y 20 ppm / 5% FC_{max} .

OZ  Pedalee o camine a ritmo rápido durante 1 minuto. Incremente lentamente su frecuencia cardíaca entre 10 y 20 ppm / 5% FC_{max} .

OZ  Pedalee a ritmo rápido o corra a ritmo lento durante 1 minuto. Incremente lentamente su frecuencia cardíaca entre 10 y 20 ppm / 5% FC_{max} .

OZ  Pedalee o corra a ritmo rápido durante 1 minuto.

3. En algún momento entre las fases escuchará dos pitidos. Indican que se ha determinado su OwnZone. Si la determinación se ha realizado correctamente, **OwnZone** y **Updated** alternarán en la pantalla con los límites de la frecuencia cardíaca. Los límites se muestran como pulsaciones por minuto (ppm) o como un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima ($\% FC_{max}$), dependiendo de los ajustes.
4. Si la determinación no se lleva a cabo correctamente, se utilizarán sus límites **OwnZone** determinados anteriormente y en la pantalla aparecerá OwnZone con los límites. Si está determinando su propio OwnZone por primera vez, se utilizarán los límites basados en su edad.



Ya puede continuar con su ejercicio. Procure mantenerse dentro de la zona de la frecuencia cardíaca indicada para aprovechar al máximo el ejercicio.

Para obtener más información acerca de OwnZone, consulte www.polar.fi y www.polarownzone.com.

5.4 AJUSTES DE LA BICICLETA (BIKE SET)

Puede establecer dos preferencias de bicicletas para el ordenador. Prepare los ajustes para ambas bicicletas. Cuando comience a grabar el ejercicio, seleccione la bicicleta 1 o la 2. Puede preparar los siguientes ajustes para ambas bicicletas:

- **Activación y desactivación de AutoStart** La función AutoStart (inicio automático) inicia y detiene automáticamente la grabación del ejercicio cuando empiece o pare de pedalear.
 - **Activación y desactivación de la cadencia** Un sensor de cadencia inalámbrico mide la velocidad a la que giran los pedales de la bicicleta.
Es necesario un sensor de cadencia Polar opcional.
 - **Rueda** Los ajustes del tamaño de la rueda son un requisito previo para la información sobre el pedaleo. Para obtener más información, consulte la siguiente página.
1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
 2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
 3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Bike SET** (Ajuste de bicicleta).

4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. Bike 1 / 2	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Seleccionar la bicicleta para la que desea determinar los ajustes: bicicleta 1 o 2.	MEDIO
6. AutoStart On (activada) / OFF (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar la función AutoStart.	MEDIO
7. Cadence* On (activada) / OFF (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar la función de cadencia.	MEDIO
8. Wheel	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar el tamaño de la rueda (mm) de la bicicleta.	MEDIO

- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

Nota:

- *El tamaño de la rueda se indica siempre en milímetros, ya que es la unidad más precisa.*
- *Las funciones de medición de la velocidad y la distancia siempre están activadas.*

** Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional.*

Se le ofrecen las siguientes alternativas para averiguar el tamaño de la rueda de su bicicleta:*

MÉTODO 1.

Examine la rueda de su bicicleta y busque el diámetro en pulgadas, que siempre aparece en el lateral del neumático. En la tabla de abajo, busque el diámetro en pulgadas en la columna de la izquierda. Encontrará el tamaño de la rueda en milímetros en la columna de la derecha.

ERTRO	DIÁMETRO TAMAÑO RUEDA (pulgadas)	AJUSTE TAMAÑO RUEDA (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Nota: * Los tamaños de rueda de la tabla anterior son orientativos, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión de aire.

MÉTODO 2.

Marque la banda de rodadura del neumático delantero que está en contacto con el suelo con una línea y haga girar el neumático en forma perpendicular al suelo. También puede tomar la válvula como referencia. Haga una marca en el suelo. Haga girar la rueda de la bicicleta sobre una superficie plana hacia adelante hasta que la rueda realice una rotación completa. Verifique que el neumático se encuentre perpendicular al suelo. Haga otra marca sobre el suelo exactamente en el lugar donde la marca del neumático delantero toca la superficie.

_____ mm

Mida la distancia entre las dos marcas en el suelo.

-4 mm

Reste 4 mm para tomar en consideración su peso sobre la bicicleta al calcular la circunferencia de la rueda.

_____ mm

Este es el valor que debe introducir en el Cycling Computer.

5.5 AJUSTES DEL RELOJ (WATCH SET)

En el menú de ajuste del reloj puede cambiar los ajustes de la hora del día y la fecha.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Watch SET** (Ajuste del reloj).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. Time		
• Modo de tiempo de 24 h/12 h	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar el modo de 24 o 12 horas.	MEDIO
• AM / PM (si utiliza el formato de 12 horas)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar AM o PM.	MEDIO
	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar las horas.	MEDIO
	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar los minutos.	MEDIO

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
6. Date* <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month • Month / Day • Year 	DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el día (en formato de 24 horas) o el mes (en formato de 12 horas). DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h). DERECHA <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el año. 	MEDIO MEDIO MEDIO

- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.

Nota: *El orden en el que debe establecer los ajustes de fecha depende del modo de tiempo que haya seleccionado (24 h: día - mes - año / 12 h: mes - día - año).

5.6 AJUSTE DE INFORMACIÓN PERSONAL (USER SET)

Al introducir la información personal se asegura que su contador calórico funcione al nivel de precisión más alto posible.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **User SET** (Ajuste de usuario).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. Weight kg/lb	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar el peso en kilogramos o libras.	MEDIO
6. Height cm/ft	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Ajustar la estatura en cm o ft.• Ajustar las pulgadas (si eligió lb/ft).	MEDIO MEDIO

Valor máximo de la frecuencia cardíaca (FC_{max})

FC_{max} es un valor utilizado en el cálculo del gasto de energía. FC_{max} es el número máximo de latidos cardíacos por minuto (lpm) durante el esfuerzo físico máximo. La FC_{max} también resulta útil para determinar la intensidad del ejercicio.

El método más preciso para la determinación de su FC_{max} consiste en realizar una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio.


Valor de la frecuencia cardíaca estando sentado (FC_{sit})

FC_{sit} se utiliza para estimar el consumo energético. FC_{sit} debe ser su frecuencia cardíaca habitual cuando no está realizando actividad física alguna (mientras está sentado). Para determinar fácilmente FC_{sit} , lleve puesto el [transmisor](#), sujete el Cycling Computer con la mano, siéntese y no realice ningún tipo de actividad física. Transcurridos dos o tres minutos, pulse el botón del **MEDIO** en el modo de tiempo para ver su frecuencia cardíaca. Esta es la FC_{sit} .

Para calcular FC_{sit} con más precisión, repita el procedimiento varias veces y calcule el promedio.

5.7 AJUSTE DE LOS SONIDOS Y LAS UNIDADES DEL CYCLING COMPUTER (GENERAL SET)

Puede ver y cambiar los siguientes ajustes en el modo de ajustes generales:

- **Sounds (Sonidos)** Activar o desactivar los sonidos de actividad del ordenador .
- **KeySound** Para activar o desactivar los sonidos de los botones del ordenador.
- **Units (Unidades)** Los ajustes de las unidades afectan a la información personal y a los ajustes del reloj.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **General SET** (Ajustes generales).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

La pantalla muestra:	Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea	Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor
5. Sound On (activada) / OFF (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar los sonidos de actividad.	MEDIO
6. KeySound On (activada) / OFF (desactivada)	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Activar o desactivar los sonidos de los botones.	MEDIO
7. kg/cm o lb/ft Unit	DERECHA <ul style="list-style-type: none">• Seleccionar kg/cm o lb/ft.	MEDIO

- Para volver al modo Time (Tiempo), presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

6. MODIFICAR LOS AJUSTES DEL CYCLING COMPUTER CON UN PC

El Cycling Computer de Polar le ofrece la posibilidad de modificar sus ajustes con la herramienta Polar UpLink™ y un PC. También puede personalizar la pantalla del Cycling Computer mediante la descarga de logotipos. Para ello necesitará la herramienta Polar UpLink.

Puede descargar la herramienta Polar UpLink de www.polar.fi o de www.PolarCyclingCoach.com. Para poder utilizar la herramienta Polar UpLink, necesita un PC con una tarjeta de sonido y altavoces o auriculares dinámicos. Para más información acerca de los requisitos del sistema, consulte el capítulo Especificaciones técnicas. Consulte www.polar.fi o www.PolarCyclingCoach.com para obtener más instrucciones.

7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Como cualquier dispositivo electrónico, el Cycling Computer de Polar debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán disfrutar de este producto durante muchos años.

Cuidados del Cycling Computer

- El Cycling Computer y el sensor de velocidad son resistentes al agua; puede utilizarlos aunque llueva. Para mantener la resistencia al agua, no lave el Cycling Computer ni el sensor de velocidad con agua a presión ni los sumerja en agua.
- Guarde el Cycling Computer y el **transmisor** en un lugar fresco y seco. No los guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo, en una bolsa de plástico o de deporte) o con material conductivo como una toalla húmeda. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y activado el **transmisor**, lo que reduce la duración de la batería.
- Mantenga el Cycling Computer limpio. Limpie el Cycling Computer y el sensor de velocidad con una solución de agua y detergente suave y después aclárelos con agua limpia. **No los sumerja en agua.** Séquelos cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Las temperaturas de funcionamiento del Cycling Computer y del sensor de velocidad son de $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ a $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ / de $+14\text{ }^{\circ}\text{F}$ a $+122\text{ }^{\circ}\text{F}$.
- **Después de utilizar el transmisor, límpielo con una solución de agua y detergente suave, y si es necesario, frótelo con un cepillo suave. No seque el transmisor con materiales distintos de un paño suave. Un manejo incorrecto podría dañar los electrodos.**
- **No doble ni estire el transmisor, ya que podría dañar los electrodos.**
- Evite que el sensor de velocidad reciba golpes fuertes, puesto que pueden dañarlo.
- **No exponga el Cycling Computer a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, como cuando se deja en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para bicicleta.**

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un centro de asistencia Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos causados por reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.



Batería del sensor de velocidad y del transmisor

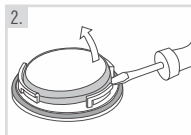
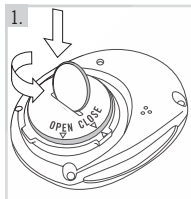
Póngase en contacto con el centro de servicio autorizado de Polar para obtener un [transmisor](#) o un sensor de velocidad de repuesto.

Batería del Cycling Computer

Es aconsejable que la sustitución de la batería se lleve a cabo únicamente en un centro de servicio Polar autorizado. Debe evitar abrir la tapa de la batería sellada, pero si decide cambiar la batería usted mismo, siga las instrucciones de la siguiente página.

Nota: Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la batería, ábrala solo cuando tenga que cambiar la batería.

-  Aparece el indicador de batería baja y **LowBatt.** cuando la batería del Cycling Computer está al 10-15% de su capacidad y debe cambiarse. Los sonidos del Cycling Computer y la luz de fondo se desactivan automáticamente cuando aparece el símbolo .
- El uso excesivo de la luz de fondo hará que la batería del Cycling Computer se agote con mayor rapidez.
- En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja, pero desaparece cuando se vuelve a la temperatura normal.



Para cambiar la batería del Cycling Computer necesita un destornillador pequeño, una moneda y una batería (CR 2032).

1. Con una moneda que se ajuste bien en el hueco de la cubierta posterior, abra la tapa de la batería presionando ligeramente y desenroscándola hacia la izquierda.
2. Retire la tapa de la batería. La batería está sujeta a la tapa, que debería levantarse cuidadosamente con la ayuda de un destornillador. Retire la batería y sustitúyala por una nueva. Procure no dañar la rosca de la cubierta posterior.
3. Ponga el polo negativo (-) de la batería contra el Cycling Computer y el positivo (+) contra la tapa.
4. El anillo de cierre de la tapa de la batería también está sujeto a la cubierta. Sustituya el anillo de cierre solo si está dañado. Antes de cerrar la tapa de la batería, asegúrese de que el anillo de cierre de la cubierta no presenta daños y de que está bien colocado en la ranura.
5. Ponga la tapa de la batería en su sitio y ciérrela enroscando la cubierta en el sentido de las agujas del reloj. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada.

Nota:

- Si se utiliza según las instrucciones del fabricante, el anillo de cierre de la batería durará tanto como el Cycling Computer. Sin embargo, si el anillo de cierre presenta daños, le recomendamos que se ponga en contacto con un centro de servicio Polar. Encontrará anillos de cierre únicamente en los centros de servicio Polar autorizados.
- Después de sustituir la batería, vuelva a introducir los ajustes básicos. Para obtener más información, consulte la página 8.
- Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico inmediatamente.
- Las baterías deben eliminarse adecuadamente de acuerdo con los reglamentos locales.

8. PRECAUCIONES

El Cycling Computer de Polar muestra sus indicadores de rendimiento. Se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad del ejercicio. También mide la velocidad y la distancia cuando se practica el ciclismo con un sensor de velocidad Polar. No está previsto ni implícito ningún otro uso.

Interferencias electromagnéticas

Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadoras para bicicletas, aparatos de ejercicios equipados con motores eléctricos o teléfonos móviles, o al atravesar puertas eléctricas de seguridad.

Reducción de los posibles riesgos durante el ejercicio

El ejercicio conlleva algunos riesgos. Antes de iniciar un programa de ejercicio regular, se recomienda contestar a las siguientes preguntas para comprobar el estado de salud. Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de ejercicio.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso?
- ¿Tiene el colesterol alto?
- ¿Padece síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utiliza un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardíaca, como por ejemplo la medicación para el corazón, la tensión arterial, las condiciones fisiológicas, el asma, la respiración, etc. Asimismo, determinadas bebidas energéticas, el alcohol o la nicotina pueden afectar a la frecuencia cardíaca.

Es muy importante que permanezca atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si experimenta un dolor imprevisto o un cansancio excesivo, es aconsejable que interrumpa el ejercicio o que continúe a un nivel de intensidad más bajo.

Aviso para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado.

Las personas con marcapasos que utilicen el Cycling Computer de Polar lo hacen bajo su propia responsabilidad.

Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y el Cycling Computer de Polar.

Si es alérgico a una sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en la página 57. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el **transmisor**, llévelo sobre una camiseta ceñida. No obstante, deberá humedecer bien la parte de la camiseta que queda por debajo de los electrodos para garantizar un funcionamiento satisfactorio.

El efecto combinado de la humedad y la intensa abrasión podrá provocar que se desprenda un color negro de la superficie del **transmisor**, que podría manchar la ropa de color claro.

9. PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué debo hacer si...

...la pantalla del Cycling Computer está en blanco?

Si está utilizando el Cycling Computer por primera vez:
Cuando sale de la fábrica, el Cycling Computer se encuentra en el modo de ahorro de batería. Para activarlo, presione dos veces el botón del **MEDIO**. Se abrirá la pantalla de ajustes básicos. Para obtener más información, consulte la página 8.

Si ya ha utilizado antes del Cycling Computer:

El Cycling Computer pasará al modo de ahorro de energía (pantalla en blanco) si en cinco minutos no presiona ningún botón en el modo de tiempo. Puede activar de nuevo el Cycling Computer presionando cualquier botón. Otra posibilidad es que la batería se haya agotado (consulte la siguiente pregunta para obtener instrucciones adicionales).

...es necesario cambiar la batería del Cycling Computer?

Se recomienda que todas las reparaciones se lleven a cabo en un centro de servicio autorizado de Polar. Cualquier procedimiento de reparación incorrecto realizado por un agente no autorizado podría anular la garantía. El centro de servicio técnico de Polar comprobará la resistencia al agua del Cycling Computer después de cambiar la batería y realizará una revisión periódica completa del Cycling Computer.

...no responde ninguno de los botones?


Si no responde ninguno de los botones, ponga a cero el Cycling Computer. La puesta a cero únicamente borra la fecha y la hora,

no los archivos y totales grabados. Para poner a cero el Cycling Computer, presione y mantenga pulsados todos los botones hasta que la pantalla aparezca llena de cifras.

Si presiona cualquier botón, el Cycling Computer pasará al modo de ajustes básicos (aparece **BASIC SET**). Para obtener más información, consulte la página 8. Si este procedimiento no surte efecto, solicite que comprueben la batería.

Nota: Si no presiona ningún botón después de ponerlo a cero, el ordenador para ciclismo pasará al modo de tiempo al cabo de un minuto.

...está activado el símbolo ?

Normalmente, cuando se está agotando una batería aparece en la pantalla el indicador de batería baja . Para obtener más información, consulte la página 51.

Nota: En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja, pero desaparece cuando se vuelve a la temperatura normal.

...otra persona que utiliza un Cycling Computer o un monitor de frecuencia cardíaca está causando interferencias?

Aléjese de la persona y continúe normalmente con su ejercicio.

Como alternativa, para evitar las señales de la frecuencia cardíaca de otra persona:

1. Retire el transmisor de su pecho durante 30 segundos. Permanezca alejado de la persona que lleva el otro dispositivo.
2. Vuelva a colocarse el transmisor y acerque el Cycling Computer a su pecho, cerca del logotipo Polar del transmisor. El Cycling Computer volverá a buscar una señal de la frecuencia cardíaca. Continúe normalmente con su ejercicio.

...el Cycling Computer no mide las calorías?

Para poder medir las calorías que quema, debe llevar puesto el transmisor durante la grabación.

...la lectura de la frecuencia cardíaca, la velocidad o la distancia es irregular o muy elevada?

Las señales electromagnéticas intensas pueden provocar lecturas irregulares. Permanezca alejado de posibles fuentes de perturbaciones como líneas de tendido eléctrico de alta tensión, semáforos, tranvías y trenes eléctricos, motores eléctricos, Cycling Computers, determinados equipos de ejercicio accionados por motor (como comprobadores de condición física) o teléfonos móviles.

Si la lectura de la frecuencia cardíaca sigue siendo irregular después de alejarse de la fuente de la perturbación, reduzca la velocidad y compruebe su pulso manualmente. Si piensa que se corresponde con la lectura elevada que aparece en la pantalla, tal vez esté experimentando una arritmia cardíaca. La mayoría de los casos de arritmia no son graves, pero debe consultar con su médico.

Para evitar la diafonía con otro ciclista que lleve puesto un sensor de velocidad, mantenga una distancia mínima de 1 metro entre su Cycling Computer y el sensor de velocidad del otro ciclista.

...no aparece ninguna lectura de la frecuencia cardíaca (00)?

- Compruebe que los electrodos del transmisor están humedecidos y que los lleva puestos de la manera correcta.
- Asegúrese de que el transmisor está limpio.
- Compruebe que no se encuentra cerca de líneas de tendido eléctrico de alta tensión, televisores, teléfonos móviles u otras fuentes de interferencia electromagnética. Asegúrese de que no está cerca (a menos de 1 m) de otros usuarios de monitores de frecuencia cardíaca cuando comience la grabación del ejercicio.
- Si ha sufrido una arritmia cardíaca o cualquier otra crisis cardíaca pueden producirse lecturas irregulares o alterarse la forma de onda del ECG. Si es así, consulte a su médico.

...no aparece ninguna lectura de velocidad durante la sesión de ciclismo?

- Compruebe la posición y distancia correctas del sensor con el imán y el Cycling Computer.
- Compruebe que ha definido los ajustes de pedaleo correctos en el Cycling Computer. Para obtener más información, consulte la página 39.
- Si la lectura 00 aparece intermitentemente, puede deberse a una interferencia electromagnética temporal en su entorno actual.
- Si la lectura 00 aparece constantemente, tal vez haya superado las 4500 horas de marcha y la batería esté agotada.

10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Cycling Computer

Material: exterior de polímero termoplástico
Precisión del reloj: superior a $\pm 0,5$ segundos al día a una temperatura de 25 °C.

Precisión de la frecuencia cardíaca: $\pm 1\%$ o 1 ppm, lo que mayor sea; se aplica a situaciones estables. La frecuencia cardíaca aparece como un número de pulsaciones por minuto (ppm) o como un % de la frecuencia cardíaca máxima. Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca: 15-240

Tiempo máximo registrado en el archivo: 99 h 59 min 59 s
Valores límite de la información grabada en el archivo de ejercicio: 1 archivo de ejercicio
Valores límite de velocidad: 0-127 km/h, 0-75 mph
Temperatura de funcionamiento: de -10 a +50 °C
Duración de la batería: una media de 2 años en condiciones normales de uso (1 hora al día, 7 días a la semana)

La resistencia al agua de los productos Polar se somete a prueba de acuerdo con la normativa internacional ISO 2281. Los productos están divididos en tres categorías diferentes según su resistencia al agua. Compruebe la parte posterior de la carcasa de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela en la siguiente tabla. Tenga en cuenta que estas definiciones no tienen por qué ser correctas con productos de otros fabricantes.

Marcado en la parte posterior de la carcasa	Salpicaduras de agua, sudor, gotas de lluvia, etc.	Ducha, baño y natación	Práctica del snorkel (sin equipo de oxígeno)	Buceo (con equipo de oxígeno)	Características de resistencia al agua
Water resistant	X				Salpicaduras, gotas de lluvia, etc.
Water resistant 50m	X	X			Mínimo para ducha, baño o natación
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso frecuente en el agua, pero nunca como instrumento para el buceo

Tipo de batería: CR 2032
Anillo de cierre de la batería: OR 23,6 x 1,0 (caucho de silicona)

Transmisor
Duración de la batería: una media de 2500 horas de uso
Tipo de batería: tipo botón de litio integrada
Temperatura de funcionamiento: de -10 a +50 °C
Material del transmisor: poliuretano

Banda elástica
Material de la hebilla: poliuretano
Material del tejido: nylon; poliéster y caucho natural, incluida una pequeña cantidad de látex

Sensor de velocidad
Duración de la batería del sensor de velocidad: una media de 4500 horas de uso
Precisión: $\pm 1\%$
Material: exterior de polímero termoplástico
Temperatura de funcionamiento: de -10 a +50 °C


REQUISITOS DEL SISTEMA Herramienta Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Tarjeta de sonido
- Altavoces o auriculares dinámicos

11. GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Inc. ofrece esta garantía internacional limitada de Polar a los clientes que hayan adquirido este producto en Estados Unidos o en Canadá. Polar Electro Oy. ofrece esta garantía internacional limitada de Polar a los clientes que hayan adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Inc / Polar Electro Oy garantiza al consumidor/comprador original que este producto estará exento de defectos materiales y de fabricación durante dos años a partir de la fecha de compra.
- **Guarde el recibo o la tarjeta de garantía internacional sellada por la tienda, ya que es su comprobante de compra.**
- La garantía no cubre la batería, ni los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado, uso comercial, carcacas agrietadas o rotas ni la banda elástica.
- La garantía no cubre los daños, pérdidas, costes o gastos, ya sean directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por, o relacionados con el producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un centro de servicio técnico autorizado por Polar de forma totalmente gratuita.
- La presente garantía no afecta a los derechos legales del consumidor en virtud de la legislación nacional o estatal aplicable vigente, ni tampoco a los derechos de que disponga frente al proveedor en virtud de su contrato de compra venta.

 **0537** Esta marca CE indica que el producto cumple con la Directiva 93/42/CEE.

 Este símbolo de un contenedor de basura tachado indica que los productos Polar son aparatos electrónicos que están en el ámbito de la Directiva 2002/96/EC del Parlamento Europeo sobre desechos electrónicos. De esta manera estos aparatos deben de ser reciclados por separado en los países de la Comunidad Europea. Polar anima a seguir estas directrices en aquellos países fuera de la Comunidad Europea.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.
Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Reservados todos los derechos. 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. Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo TM en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo © en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy, exceptuando Windows que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

12. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE POLAR

- El material contenido en este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos aquí descritos están sujetos a cambios sin previo aviso, debido a la política de continuo desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no ofrece compromisos ni garantías con respecto a este manual o los productos aquí descritos.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales originados por, o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:




FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

Otras patentes en curso.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

13. ÍNDICE

Modo de 24 h/12 h	9	Valores totales	27
AutoLap (vuelta automática).....	20	Transmisor	15
AutoStart (inicio automático)	16	Ajuste de la unidad	48
Luz de fondo.....	21	Herramienta UpLink	49
Sustitución de la batería.....	51-52	Ajustes de usuario.....	45
Ajustes de bicicleta	39		
Ajustes de fecha.....	43-44		
File (archivo).....	23		
Halt (detener).....	21		
Frecuencia cardíaca 	16-17		
Límites de la frecuencia cardíaca	34		
FC _{sit}	47		
LapTime full (tiempo de vueltas lleno)	20		
Indicación de batería baja 	51		
Grabación de un ejercicio.....	16		
Puesta a cero del Cycling Computer.....	55		
Ajustes	31		
Sonidos activados/desactivados	20		
Sensor de velocidad	7, 13		
Inicio de la medición de la frecuencia cardíaca	16		
Cronómetro.....	18		
Alarma de zona objetivo 	20		
Temporizadores	33		

Manufactured by

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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

trekkinginn
outdoorstore