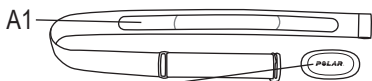


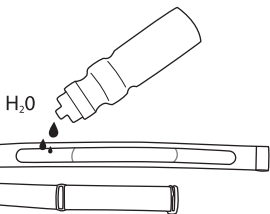
**Polar Soft Strap  
Polar H1 Heart Rate Sensor  
Polar H2 Heart Rate Sensor**

Manual del Usuario

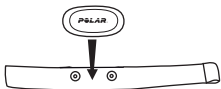


A2

B1



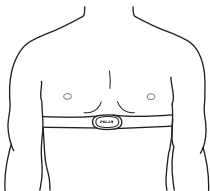
B2



B3



B4



Este Manual de usuario contiene instrucciones para el Polar Soft Strap y los sensores de frecuencia cardíaca Polar H1 y H2. El modelo de tu sensor de frecuencia cardíaca está impreso en el conector.

La versión más reciente de este Manual del usuario se puede descargar de [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Para ver tutoriales en vídeo, visita [www.polar.com/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/support/video_tutorials).

Sigue las imágenes de la portada y la contraportada.

## Componentes del sensor de frecuencia cardíaca

1. Las **zonas de electrodos** de plástico situadas en el reverso de la correa detectan la frecuencia cardíaca. Imagen A1.
2. El **conector** envía la señal de frecuencia cardíaca al training computer. Imagen A2.

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar permiten entrenar en grupo sin sufrir las interferencias de otros sensores de frecuencia cardíaca.



*Los sensores de frecuencia cardíaca de Polar con tecnología específica de transmisión magnética de datos, como el H1 y el H2, pueden utilizarse con los equipos de gimnasio compatibles.*

## Colocación del sensor de frecuencia cardíaca

1. Humedecer las zonas de electrodos de la correa. Imagen B1.
2. Conectar el transmisor a la banda elástica. Imagen B2.

3. Ajustar la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y fijar la hebilla al otro extremo de la banda. Imagen B3.
4. Ajustar la longitud de la cinta para que quede ajustada pero cómoda.
5. Comprobar que las zonas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del transmisor esté en posición centrada y en posición vertical. Imagen B4.



*Separar el transmisor de la cinta y lavar la cinta con agua corriente después de cada uso. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y el sensor de frecuencia cardíaca activado. Esta situación reduce la duración de la pila.*

Puedes ver instrucciones detalladas de lavado en la sección Cuidados del sensor de frecuencia cardíaca.

### **Utilización de un sensor de frecuencia cardíaca nuevo**

Cuando adquieres un sensor Polar de frecuencia cardíaca nuevo (H2), es necesario vincularlo al training computer para que mida tu frecuencia cardíaca. Consulta el Manual del usuario de tu training computer para obtener instrucciones acerca de cómo utilizar el sensor de frecuencia cardíaca.

### **Utilización del sensor de frecuencia cardíaca en el agua**

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar H1 y H2 pueden usarse en actividades acuáticas junto con training computers que utilicen una transmisión de datos magnética. Recuerda que el agua del mar y de la piscina tienen una gran conductividad y que los electrodos pueden cortocircuitarse, impidiendo que las señales de ECG sean detectadas por el sensor de frecuencia cardíaca.

Utilizando un bañador de mujer, el mejor rendimiento se obtiene colocando el sensor de frecuencia cardíaca por debajo del mismo.

### **Cuidados del sensor de frecuencia cardíaca**

El sensor de frecuencia cardíaca es un instrumento de alta tecnología que debe manejarse con cuidado. Sigue las instrucciones de cuidados para asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil del sensor de frecuencia cardíaca. Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía.

**Conector:** Retirar el conector de la correa después de cada uso y secar el conector con un paño suave. Limpiar el conector con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilizar nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., lana de acero o productos químicos de limpieza).

**Correa:** Enjuagar la correa con agua corriente después de cada uso y colgarla para que se seque. Limpiar cuidadosamente la correa con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilizar jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en la correa. No sumergir, planchar, limpiar en seco ni blanquear la correa. No estirar la correa ni doblar en exceso las zonas de los electrodos.

### **Secar y guardar la correa y el conector por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca.**

Mantener el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Cuando el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo, no se debe guardar dentro de materiales sin ventilación, como por ejemplo una bolsa de deporte, para evitar una oxidación repentina. No exponer el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.



*Consulta la etiqueta de la cinta para comprobar si se puede lavar a máquina. ¡No introduzcas nunca la cinta ni el transmisor en una secadora!*

## **Servicio técnico**

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que todas las reparaciones, excepto la sustitución de la pila, sean realizadas por un puntos de servicio técnico autorizados Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) y las páginas web específicas de tu país.

## **Sustitución de la pila**

Todos los transmisores llevan pilas reemplazables por el usuario. Para sustituir la pila, sigue las instrucciones que aparecen a continuación y observa las marcas del transmisor y las imágenes de la contraportada de este Manual de usuario.

1. Abrir la tapa de la pila haciendo palanca con el clip de la cinta. Imagen C1.
2. Retira la pila usada de la tapa con un objeto alargado pequeño y rígido, por ejemplo un palillo. Es preferible utilizar un objeto no metálico. Ten cuidado de no dañar la tapa de la pila. Imagen C2.
3. Introducir una pila nueva (CR 2025) en la tapa con el lado negativo (-) hacia arriba. Imagen C3.
4. Alinear la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del transmisor y presionar la tapa para que quede en su sitio. Se debería escuchar un clic. Imagen C4.

Al sustituir la pila, asegúrate de que la junta tórica no esté dañada. Si lo está, debes sustituirla por una nueva para asegurar la resistencia al agua del conector.

Puedes adquirir los kits de junta tórica/pila en puntos de venta Polar y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas tóricas adicionales están disponibles en centros de servicio técnico Polar. En EE.UU., los kits de junta tórica/pila también están disponibles en [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).



*Mantener las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, ponerse en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con la reglamentación de cada país.*

## **Precauciones**

Para obtener información sobre reacciones alérgicas, consulta los materiales enumerados en Especificaciones técnicas. Para evitar reacciones alérgicas, coloca el sensor de frecuencia cardíaca por encima de una camiseta, humedeciendo la zona bajo los electrodos.



*El impacto de la combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el sensor de frecuencia cardíaca.*

## Especificaciones técnicas

Tipo de pila	CR 2025
Junta tórica de la pila	Junta tórica de 20,0 x 0,90, material silicona
Vida útil de la pila del Polar H1	1500 h
Vida útil de la pila del Polar H2	800 h
Temperatura de funcionamiento	De -10 a +50 °C / de 14 a 122 °F
Material del conector	ABS
Material de la correa	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar utilizan, entre otras, la siguiente tecnología patentada:

- Transmisión codificada OwnCode®



## Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos legales del consumidor en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable y vigente ni a los derechos del consumidor frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!**
- Esta garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazaletes, correas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- Esta garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes o gastos directos, indirectos o imprevistos, resultantes o especiales, que hayan surgido o estén relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía de dos (2) años, a no ser que la legislación local estipule lo contrario.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o sustituido en cualquiera de los Centros de servicio Polar, independientemente del país en el que se adquirió.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a aquellos países en los que se vendió inicialmente el producto.



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad relevante y otra información reguladora de todos los productos se puede encontrar en [www.polar.com/es/informacion\\_reguladora](http://www.polar.com/es/informacion_reguladora).



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto estos productos, sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440  
KEMPELE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy.

## **Limitación de responsabilidades**

El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debido al desarrollo continuo de la marca.

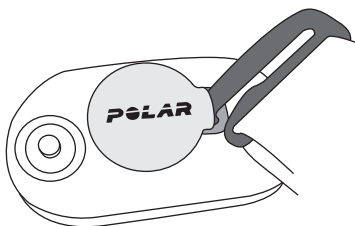
Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

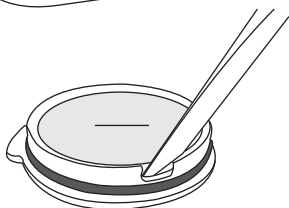
Los sensores de frecuencia cardíaca Polar H1 y H2 están cubiertos por los siguientes documentos de patentes: FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Los Polar H1 y H2 están cubiertos además por los siguientes documentos de patentes: FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI115084, EP1543769, US7418237. Otras patentes en curso.

[www.polariberica.es](http://www.polariberica.es)

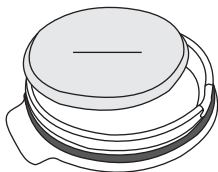
C1



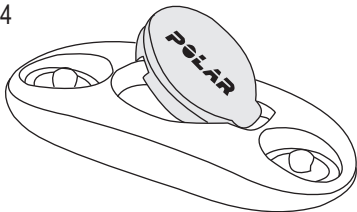
C2



C3



C4



Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**®

***LISTEN TO YOUR BODY***