

# Polar Equine

Manual de usuario



Compatible con



Fabricado por

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE,  
FINLANDIA  
Tfno. +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

ES 02/2016

## BIENVENIDOS

¡Gracias por elegir Polar! En este manual, recorreremos la configuración de tu producto Polar Equine y la información básica de cuidado del producto.

## COMPONENTES DEL PRODUCTO POLAR EQUINE

### Dispositivo de entrenamiento Polar

El dispositivo de entrenamiento ofrece un conjunto de exclusivas funciones para ayudarte en el entrenamiento. Consulta la Guía de primeros pasos (se suministra en el paquete) y el Manual de usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support) para familiarizarte con todas las excelentes funciones de tu dispositivo de entrenamiento Polar.

### Cable USB

Utiliza el cable USB para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu dispositivo de entrenamiento y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

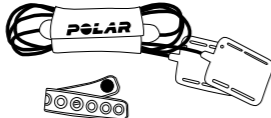
### HR Sensor

El HR Sensor mide la frecuencia cardíaca en tiempo real y envía esta información de forma inalámbrica y continua al dispositivo de entrenamiento Polar.



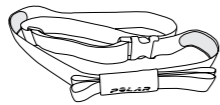
### Base de electrodos Equine

La base de electrodos está incluida en el conjunto Polar Equine. El conjunto también incluye dos cintas de plástico para sujetar la base de electrodos.



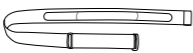
### Elástico Equine


El elástico viene incluido en el Conjunto Polar Equine Trotting.



### Polar Soft Strap

Con tu dispositivo de entrenamiento Polar recibirás una Polar Soft Strap. Las áreas de electrodos de plástico situadas en el reverso de la cinta detectan tu frecuencia cardíaca.



 Puedes descargar esta guía en alemán, francés, italiano, español, finés y sueco en [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en [polar.com/support](http://polar.com/support) que quizás quieras consultar.

## CONFIGURAR TU DISPOSITIVO DE ENTRENAMIENTO POLAR

Tu nuevo dispositivo de entrenamiento está en el modo de almacenamiento y se activa cuando lo conectas a un ordenador para la configuración. Si la batería está completamente vacía, el dispositivo puede tardar unos minutos en activarse.

1. Para configurar tu dispositivo de entrenamiento para el entrenamiento hípico, ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).
2. Descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu dispositivo de entrenamiento al servicio web Flow. Abre el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu producto Polar.
3. Conecta tu dispositivo de entrenamiento al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. A continuación, el dispositivo de entrenamiento se activará y comenzará a cargarse. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.
4. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de internet. Crea una cuenta Polar para tu caballo. Define los ajustes para tu dispositivo de entrenamiento e introduce también los datos físicos, incluso los no relacionados con el caballo.
5. Haz clic en **Guardar** para sincronizar tus ajustes entre el dispositivo de entrenamiento y el servicio web Polar Flow. Si hay disponible una actualización de firmware para tu dispositivo de entrenamiento, podrás instalarla en esta fase. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.


### Definir una frecuencia cardíaca máxima para tu caballo en Polar Flow

Con el servicio web Polar Flow: Haz clic en el nombre/foto de perfil de la cuenta en la esquina superior derecha y selecciona Ajustes > Frecuencia cardíaca máxima. Cambia la frecuencia cardíaca máxima hasta 220.

### Añadir perfiles de deportes hípicos

Puedes añadir nuevos perfiles de deportes y deportes existentes (p. ej. Equitación o Carrera de trote) a tu lista de deportes, así como editarlos. También puedes seleccionar qué se muestra en la pantalla durante las sesiones de entrenamiento. Con el servicio web Polar Flow: Haz clic en el nombre/foto de perfil de la cuenta en la esquina superior derecha y selecciona Perfiles de deportes > Añadir perfil de deporte.

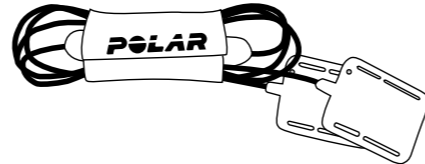
**Recuerda sincronizar los ajustes** con tu dispositivo de entrenamiento desde el servicio web Flow a través de FlowSync.

 Ten en cuenta que los análisis de entrenamiento que ofrece el servicio web Flow están optimizados principalmente para deportistas humanos.

Aunque tengas equipos que pueden utilizar tanto las personas como los caballos, recuerda que el dispositivo de entrenamiento solo puede configurarse para un usuario cada vez. Si deseas utilizarlo tú mismo, restaura los ajustes de fábrica en FlowSync y crea tu propia cuenta.

## BASE DE ELECTRODOS


La base de electrodos Equine detecta la señal eléctrica de cada pulsación. Incluye un bolsillo para el HR Sensor y dos electrodos fabricados de material conductor. Los electrodos se adaptan perfectamente a los movimientos del caballo al galope. El electrodo positivo está marcado con un signo más y el electrodo negativo, con un signo menos.

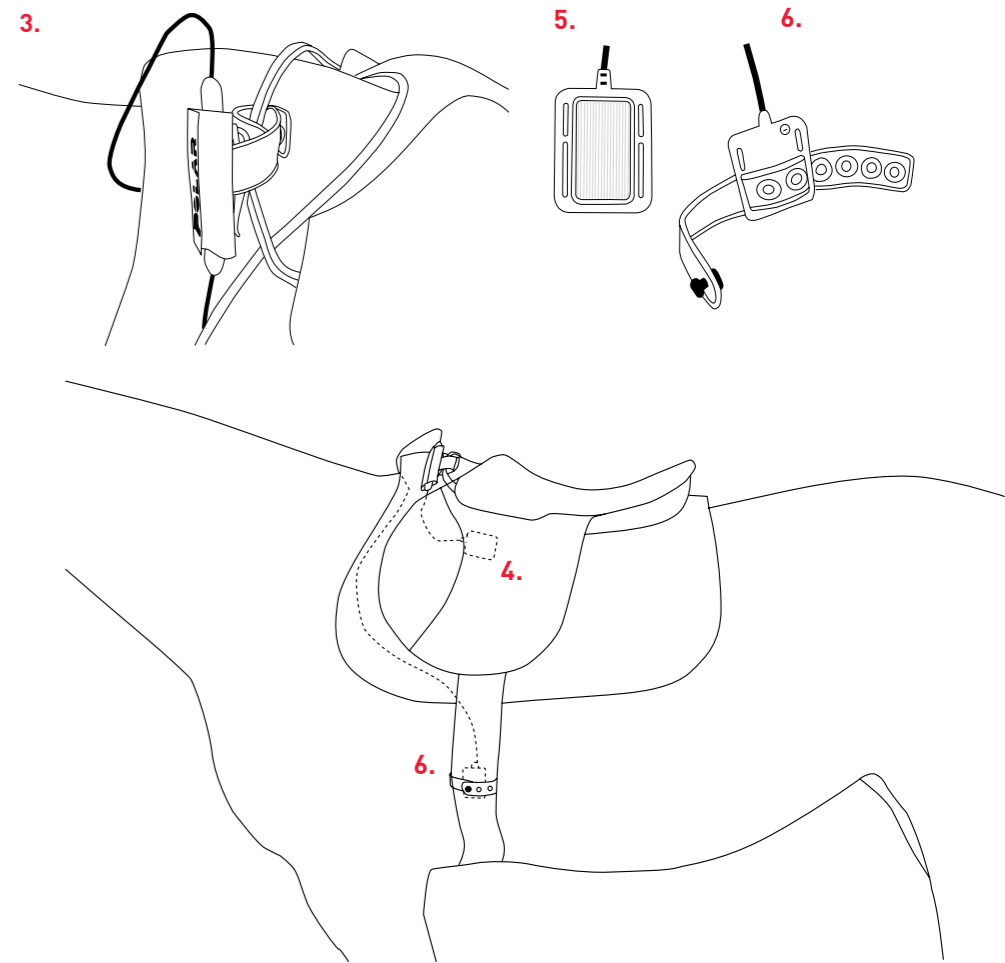
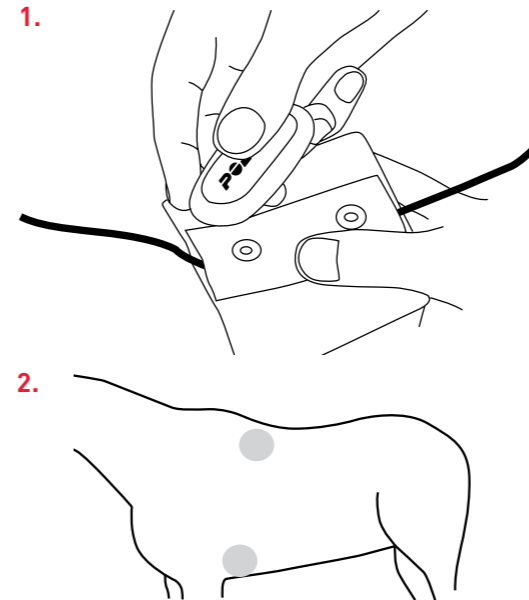


## COLOCACIÓN DE LA BASE DE ELECTRODO

1. Sujeta el HR Sensor al bolsillo de la base de electrodos. Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.
2. El HR Sensor registra impulsos eléctricos muy pequeños emitidos por el corazón. Para que el HR Sensor pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las almohadillas de los electrodos y la piel del caballo. Humedece correctamente las almohadillas de los electrodos y el pelo del caballo en las zonas en las que se colocan las almohadillas de los electrodos (consulta la ilustración). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.
3. Sujeta el bolsillo a la montura con una de las cintas de plástico.
4. Coloca la almohadilla del electrodo positivo (cable corto) por debajo de la montura (4) en el lado izquierdo del caballo. Asegúrate de que el lado del electrodo de la almohadilla quede orientado hacia la piel del caballo (5). El peso del jinete mantendrá colocado el electrodo.

5. Sujeta la almohadilla del electrodo negativo (cable largo) por debajo de la cincha con una cinta de plástico (6) y aprieta la cincha. Si es necesario, puedes colocar una esponja húmeda entre la almohadilla del electrodo negativo y la cincha para asegurar un buen contacto con la piel.

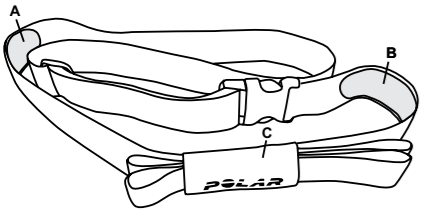
 Para optimizar el contacto entre la piel del caballo y las almohadillas de los electrodos, puedes aplicar gel de contacto a las almohadillas. Esto asegura una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo.



ES 02/2016

## ELÁSTICO

Las áreas de electrodos de plástico (A, B) situadas en el reverso del elástico detectan la frecuencia cardíaca. El bolsillo (C) protege el HR Sensor de golpes y arañazos e impide que se caiga del elástico. El HR Sensor envía la señal de frecuencia cardíaca al dispositivo de entrenamiento.



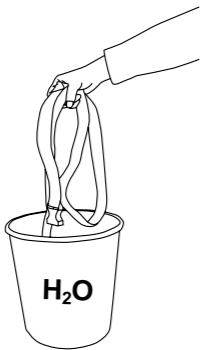
## COLOCAR EL ELÁSTICO

1. Para que el HR Sensor pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las áreas de los electrodos de plástico y la piel del caballo. Humedece completamente el elástico, por ejemplo en un cubo de agua (1).
2. Humedece también el pelo del caballo en las zonas en las que se colocan los electrodos del elástico (2). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.
3. Sujeta el HR Sensor al bolsillo (3). Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.
4. Coloca el elástico de la forma indicada (4), con el bolsillo del HR Sensor situado en el lado izquierdo del caballo. Así te asegurarás de que las áreas de electrodos del elástico queden en la posición correcta.

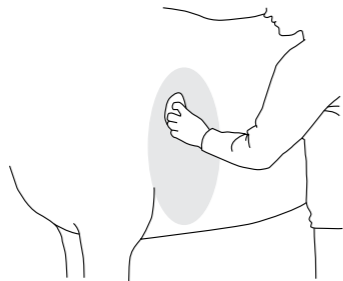
El alcance del HR Sensor es de más de 10 m. Por tanto, también puedes monitorizar la frecuencia cardíaca de tu caballo cuando le das cuerda.

**i** Para optimizar el contacto entre la piel del caballo y los electrodos, puedes aplicar gel de contacto a los electrodos. Esto asegura una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo. Aplica el gel en las áreas de electrodos situadas en el reverso del elástico.

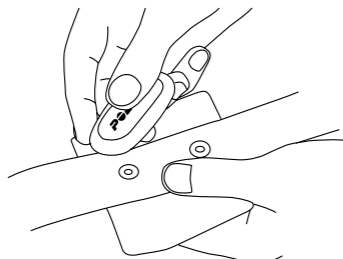
1.



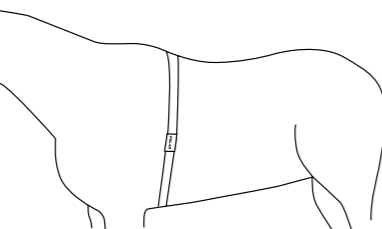
2.



3.



4.



## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones, asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil de la base de electrodos/elástico y el HR Sensor.

### Dispositivo de entrenamiento Polar

No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo o con sudor. Mantén limpio el puerto USB del dispositivo para garantizar la carga y sincronización continuas **Para obtener instrucciones detalladas de cuidado, consulta el manual del usuario completo en [polar.com/support](http://polar.com/support).**

### HR Sensor

Retira el HR Sensor del bolsillo después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el HR Sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Soft Strap: Enjuágala con agua corriente después de cada uso. Lávala con regularidad. Consulta la etiqueta de tu cinta para obtener instrucciones detalladas acerca del lavado.

### Base de electrodos

Enjuaga la base de electrodos con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente las almohadillas de los electrodos con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en los electrodos. No sumerjas, planches ni limpies en seco la base de electrodos ni uses lejía para limpiarla. No estires ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

### Elástico

Enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso y tiéndelo para secarlo. Limpia cuidadosamente el elástico con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en el elástico. No sumerjas, planches ni limpies en seco el elástico ni uses lejía para limpiarlo. No estires el elástico ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

### Almacenamiento

Guarda el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No expongas el dispositivo a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo instalado en el carro. Seca y guarda la base de electrodos/elástico y el HR Sensor por separado para maximizar la vida útil de la pila del HR Sensor. Mantener el HR Sensor en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el HR Sensor cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el HR Sensor a la luz solar directa durante periodos prolongados.

### Servicio técnico

Durante los 12 meses del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) y las páginas web específicas de tu país.

## PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivos de entrenamiento, de seguimiento de actividad y accesorios) se han diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Los dispositivos de entrenamiento y de seguimiento de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y/o te muestran tu actividad. Los dispositivos de entrenamiento Polar con GPS integrado muestran la velocidad, distancia y ubicación. Con un accesorio Polar compatible, los dispositivos de entrenamiento Polar muestran la velocidad y distancia, cadencia, ubicación y salida de potencia. Consulta [www.polar.com/es/productos/accesorios](http://www.polar.com/es/productos/accesorios) para obtener una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrica miden la altitud y otras variables. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

**Minimización de los riesgos durante el ejercicio:** El ejercicio puede suponer ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- » ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- » ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- » ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- » ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- » ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- » ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- » ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- » ¿Fumas?
- » ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, los medicamentos, las drogas, el alcohol y la nicotina. Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el ejercicio, se recomienda parar el ejercicio o continuar con una intensidad más suave.

**¡Atención!** Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico.

**i**

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del HR Sensor, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el HR Sensor.

Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos y puntos de acceso WLAN. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias. Para más información, visita [www.polariberica.es/es/ayuda](http://www.polariberica.es/es/ayuda).

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR PARA PRODUCTOS EQUINE

- Los productos Polar Equine son desarrollados y fabricados para su uso en deportes hípicos. Cada producto es sometido a ensayos rigurosos antes de salir de la fábrica.
- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los clientes que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los clientes que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al cliente/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante doce (12) meses a partir de la fecha de compra.
- ¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!
- La garantía no cubre piezas de desgaste como la pila, la base de electrodos Equine, elástico Equine y Soft Strap, el desgaste normal del producto, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado; estuches/pantallas rajados, rotos o con arañazos; productos o sus piezas, modificados o alterados.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.

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

La información regulatoria está disponible en [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Este producto cumple con las Directivas 1999/5/CE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Este producto cumple con las Directivas 2006/66/CE y 2012/19/EU. Eliminación separada de la pila y los productos electrónicos.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Copyright © 2016 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.

### Descargo de responsabilidad

Recuerda que estos términos de garantía se aplicarán a los productos Polar Equine en sustitución de cualesquiera otros términos de garantía de Polar Electro, incluso si dichos otros términos aparecieran en alguna parte de la documentación del producto.