

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY



CYCLING & MULTISPORT PRIMAVERA 2010

¿POR QUÉ ENTRENAR CON UN MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA?

Conseguir el mejor rendimiento de tu entrenamiento no implica necesariamente entrenar más intensamente o con mayor frecuencia.

La mejor manera de mejorar tu condición física y obtener resultados visibles es entrenar a la intensidad correcta según tus características personales y estado de forma.

Con el monitor de Frecuencia Cardíaca de Polar estarás seguro de no entrenar por encima ni por debajo de la intensidad adecuada, manteniendo la motivación día tras día y consiguiendo los resultados deseados con tu entrenamiento.

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

La siguiente tabla indica los efectos del entrenamiento según sea el porcentaje sobre la Frecuencia Cardíaca Máxima de cada persona.

Esta información permite seguir la intensidad del entrenamiento de una manera muy sencilla.

ESFUERZO	BENEFICIO
MÁXIMO 90-100% 	BENEFICIOS: MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
INTENSO 80-90% 	BENEFICIOS: INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
MODERADO 70-80% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
MUY SUAVE 50-60% 	BENEFICIOS: AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO



¿POR QUÉ ENTRENAR CON POLAR?

Polar inventó el **pulsómetro** hace más de 30 años y somos **líderes del mercado** gracias a los constantes esfuerzos en innovación y a nuestras funciones únicas y patentadas. Reforzamos día tras día nuestro liderazgo ofreciendo una amplia red de distribución y servicio post venta además de dos años de garantía internacional para todos nuestros productos. Con Polar podrás medir tu rendimiento, plantearte nuevos retos y estar constantemente motivado, consiguiendo así el máximo efecto de tu entrenamiento.

Funciones exclusivas de Polar



Determina la zona personal de entrenamiento según el estado de forma diaria.



Registra y muestra el consumo calórico acumulado durante el ejercicio y el total después del mismo.



Transmisión codificada de datos que evita las interferencias con otros monitores de Frecuencia Cardíaca.



Test que ayuda a optimizar la carga de entrenamiento y el tiempo de recuperación.



Polar Fitness Test realiza una predicción del consumo máximo de oxígeno ($Vo_{2máx}$) y permite seguir la evolución de la capacidad cardiovascular.



Test que mide el estado de relajación de cuerpo y mente.



Optimiza el entrenamiento de fuerza. Mediante una curva gráfica. Esta innovadora función muestra el tiempo de reposo entre cada serie. En base a la Frecuencia Cardíaca, la unidad de pulsera conoce cuándo el cuerpo está preparado para la siguiente repetición para conseguir el impacto óptimo.



Calcula el punto óptimo de entrenamiento en el que se consigue el máximo efecto de quema de grasas.



Programa personalizado de entrenamiento que ayuda a alcanzar los objetivos adaptando los programas a los hábitos diarios de entrenamiento. Ofrece nuevos objetivos, feedback y guía personal de entrenamiento.

RS800CX



PVP RS800CX Bike: 400€
(incluye sensor de velocidad
W.I.N.D. para bici y stick USB)
PVP RS800CX Run: 470€
(incluye sensor de running
Polar s3 y stick USB)
PVP RS800CX Multi: 490€
(incluye sensor GPS
Polar G3 y stick USB)

Máximo rendimiento para deportes de resistencia.

- Ofrece datos R-R de variabilidad de Frecuencia Cardíaca
- Multideporte, es compatible con sensores de running, ciclismo y GPS, y permite combinar diferentes ejercicios
- Evita el sobre e infra entrenamiento ayudándote a entrenar a la intensidad adecuada
- Mide velocidad y distancia gracias a los sensores inalámbricos W.I.N.D. de running, ciclismo y GPS
- El Polar Fitness Test mide tu condición aeróbica en reposo y te informa acerca de tu progreso
- Incluye el avanzado software Polar ProTrainer 5 para planificación, análisis y seguimiento de tus entrenamientos

¿Quieres conocer tu cadencia?



Con el sensor de cadencia W.I.N.D. para CS mejorarás tu técnica y eficiencia ciclista midiendo tus coeficientes de pedaleo en tiempo real

¿Practicas varios deportes al aire libre?



El sensor GPS Polar G3 W.I.N.D. mide la velocidad, el ritmo y la distancia recorrida en los deportes al aire libre. Además permite visualizar el perfil de ruta en un mapa una vez descargados los datos al software de Polar

¿Corres con regularidad?



El sensor de velocidad Polar s3 W.I.N.D. mide con exactitud la velocidad, la longitud de zancada, el ritmo y la distancia recorrida tanto en indoor como al aire libre

Funciones destacadas:



CS600X



PVP CS600X: 350€

(incluye sensor de velocidad
W.I.N.D. para bici y stick USB)

PVP CS600X Power: 640€

(incluye sensor de potencia
W.I.N.D., sensor de velocidad
W.I.N.D. para bici y stick USB)

Para ciclistas competitivos que desean llevar su entrenamiento al máximo nivel.

- Determina si los períodos de entrenamiento y de recuperación desarrollan de forma óptima tu rendimiento
- Mejora tu técnica ciclista gracias a los datos específicos de ciclismo
- Controla al detalle la altitud, ascenso, descenso y desnivel en grados y en tanto por ciento
- Incluye el avanzado software Polar ProTrainer 5 para planificación, análisis y seguimiento de los progresos de tus entrenamientos

¿Quieres conocer tu cadencia?



Con el sensor de cadencia W.I.N.D. para CS mejorarás tu técnica y eficiencia ciclista midiendo tus coeficientes de pedaleo medio y en tiempo real

¿Quieres mejorar tu técnica ciclista?



Con el sensor de potencia W.I.N.D. obtendrás datos que te ayudarán a perfeccionar tu técnica y economía ciclista

¿Quieres ver la ruta que has recorrido después de la sesión de entrenamiento realizada?



Coloca el sensor GPS G3 W.I.N.D. en tu brazo para poder ver más tarde en un mapa la ruta recorrida, por ejemplo en Google™ Earth

Funciones destacadas:



CS500 **NUEVO**



PVP CS500: 240€

(incluye sensor de
velocidad W.I.N.D.)

PVP CS500cad: 280€

(incluye sensores de
velocidad y cadencia W.I.N.D.)

* disponible a partir de abril 2010

Para ciclistas ambiciosos que desean mejorar su rendimiento sobre la bicicleta.

- Su pantalla de grandes dimensiones permite visualizar los datos de una forma segura bajo cualquier circunstancia, incluso a gran velocidad
- Sin perder el control sobre manillar podrás acceder de una manera fácil y segura a los menús de datos configurables por ti mismo
- Mejora tu plan de entrenamiento con las novedosas funciones "Drink Reminder" y "Training Load" (carga de entrenamiento)
- La tecnología W.I.N.D. garantiza una transmisión sin interferencias



¿Quieres conocer tu cadencia?

Con el sensor de cadencia W.I.N.D. para CS podrás medir tus coeficientes de pedaleo medio y en tiempo real



¿Quieres mejorar tu técnica ciclista?

Con el sensor de potencia W.I.N.D. obtendrás datos que te ayudarán a perfeccionar tu técnica y economía ciclista



¿Quieres seguir al detalle tus entrenamientos?

Con el Polar DataLink podrás transferir fácilmente tus archivos a tu perfil en el diario de entrenamiento online.polarpertonaltrainer.com

Funciones destacadas:





CS400



PVP CS400:
(incluye sensor
de velocidad)

230€

Para ciclistas exigentes que necesitan funciones de entrenamiento más avanzadas.

- Mide la Frecuencia Cardíaca combinando datos de velocidad actual, media y máxima
- Las zonas personales de entrenamiento te ayudan a entrenar a la intensidad adecuada
- Te permite crear programas de entrenamiento detallados con facilidad
- Incluye el avanzado software Polar ProTrainer 5 para la planificación, análisis y seguimiento de los progresos de tus entrenamientos



¿Quieres conocer tu cadencia?

Con el sensor de cadencia para serie CS mejorarás tu técnica y eficiencia de ciclista midiendo tus coeficientes de pedaleo medio y en tiempo real

Funciones destacadas:



CS200cad



PVP CS200cad: 150€
(incluye sensores de velocidad y cadencia)

Para ciclistas con objetivos claros que desean obtener mayores beneficios de su entrenamiento.

- Mide la Frecuencia Cardíaca combinando datos de velocidad actual, media y máxima
- Determina las zonas objetivo de tu Frecuencia Cardíaca personal diaria a fin de alcanzar un nivel de entrenamiento óptimo
- Descarga tus datos de entrenamiento al diario online porlarpersonaltrainer.com



¿Quieres conocer tu cadencia?

Con el sensor de cadencia para CS mejorarás tu técnica y eficiencia dclista midiendo tus coeficientes de pedaleo medio y en tiempo real

Funciones destacadas:



CS100



PVP CS100b: 70€
(incluye sensor de velocidad.
No incluye transmisor textil)
PVP CS100: 100€
(incluye sensor de velocidad)

Para los aficionados al ciclismo que desean mejorar su rendimiento sobre la bicicleta.

- Mide la Frecuencia Cardíaca combinando datos de velocidad actual, media y máxima
- Determina las zonas objetivo de tu Frecuencia Cardíaca personal diaria a fin de alcanzar un nivel de entrenamiento óptimo
- Muestra las calorías consumidas



¿Quieres conocer tu cadencia?

Con el sensor de cadencia para CS mejorarás tu técnica y eficiencia dclista midiendo tus coeficientes de pedaleo medio y en tiempo real

Funciones destacadas:



RS300X



PVP RS300X: 150€

PVP RS300X sd: 200€
(incluye sensor de running Polar S1)

PVP RS300X G1: 220€
(incluye sensor GPS Polar G1)

Para atletas amateurs que quieren obtener datos de velocidad, distancia y Frecuencia Cardíaca.

- Determina las zonas personales objetivo para entrenar a la intensidad adecuada
- El Polar Fitness Test mide tu condición aeróbica en reposo y te informa acerca de tu progreso
- Muestra las calorías consumidas



¿Corres con regularidad?

El sensor de running Polar S1 ofrece datos de velocidad, ritmo y distancia recorrida



¿Practicas varios deportes al aire libre?

El sensor GPS Polar G1 mide la velocidad, el ritmo y la distancia que recorres en los deportes al aire libre



¿Deseas realizar un seguimiento de tu entrenamiento?

El sistema de transmisión de datos Polar FlowLink® permite descargar tus archivos de entrenamiento al diario de entrenamiento online polarpersonaltrainer.com

Funciones destacadas:



FT80



PVP FT80: 300€
PVP FT80 G1: 400€
(incluye sensor GPS Polar G1)

Para entusiastas del Fitness que quieren mejorar su fuerza y condición cardiovascular.

- Guía tu entrenamiento de fuerza tomando como referencia la Frecuencia Cardíaca para el cálculo de los periodos de recuperación entre series
- Diseña planes de entrenamiento semanales y flexibles en función de tus objetivos personales
- El Polar Fitness Test mide tu condición aeróbica en reposo y te informa acerca de tu progreso
- Incluye Polar FlowLink®, para permitir la transferencia fácil de tus datos de entrenamiento a polarpersonaltrainer.com



¿Corres con regularidad?

El sensor de running Polar S1 ofrece datos de velocidad, ritmo y distancia recorrida



¿Practicas varios deportes al aire libre?

El sensor GPS Polar G1 mide la velocidad, el ritmo y la distancia que recorres en los deportes al aire libre



¿Deseas realizar un seguimiento de tu entrenamiento?

El sistema de transmisión de datos Polar FlowLink® permite descargar tus archivos de entrenamiento al diario de entrenamiento online polarpersonaltrainer.com

Funciones destacadas:



FT60



FT60 Negro WD

FT60M Negro



FT60F Negro

FT60F Púrpura

PVP: 200€

Para deportistas comprometidos - el Polar STAR Training Program te informará de la intensidad y frecuencia de entrenamiento adecuada.

- Crea un programa flexible de entrenamiento semanal basado en tus objetivos personales
- El Polar Fitness Test mide tu condición aeróbica en reposo y te informa acerca de tu progreso
- Incluye Polar FlowLink®, para permitir la transferencia fácil de tus datos de entrenamiento a polarpersonaltrainer.com



¿Corres con regularidad?

El sensor de running Polar S1 ofrece datos de velocidad, ritmo y distancia recorrida



¿Practicas varios deportes al aire libre?

El sensor GPS Polar G1 mide la velocidad, el ritmo y la distancia que recorres en los deportes al aire libre



¿Deseas realizar un seguimiento de tu entrenamiento?

El sistema de transmisión de datos Polar FlowLink® permite descargar tus archivos de entrenamiento al diario de entrenamiento online polarpersonaltrainer.com

Funciones destacadas:



Accesorios Polar

Compatible con

	<p>Transmisor Polar WearLink®+ (wind) textil con transmisión 2.4 GHz para evitar interferencias. Además de ser cómodo, suave y con un diseño atractivo, posee un nuevo mecanismo de sujeción que permite una mejor adaptación a tu cuerpo. Batería reemplazable por el usuario.</p> <p>PVP: 62€</p>	RS800CX, CS600X, CS500
	<p>Transmisor Polar WearLink®+ textil. Además de ser cómodo, suave y con un diseño atractivo, posee un nuevo mecanismo de sujeción que permite una mejor adaptación a tu cuerpo. Batería reemplazable por el usuario.</p> <p>PVP: 52€</p>	CS400, CS200, CS100, RS300X, FT80, FT60
	<p>Banda elástica de recambio para los transmisores Polar WearLink®+ Tallas: XS-S, M-XXL y XXXL</p> <p>PVP: 17,50€</p>	RS800CX, CS600X, CS500, CS400, CS200, C1200, RS300X, FT80, FT60
	<p>Kit de pilas Polar. Las pilas de los siguientes productos y accesorios son reemplazables por el propio usuario.</p> <p>PVP: 8€/unidad</p>	RS800CX, CS600X, CS500, CS400, CS200, CS100, sensor S3, FT80, FT60, WearLink®+
	<p>Sensor GPS Polar G3 (wind) proporciona mediciones de velocidad, ritmo y distancia para toda actividad al aire libre permitiendo ver la ruta realizada con el software Polar ProTrainer 5™.</p> <p>PVP: 130€</p>	RS800CX, CS600X
	<p>Sensor GPS Polar G1. Ofrece datos de velocidad, ritmo y distancia gracias a la tecnología GPS. Pensado para amantes de deportes al aire libre.</p> <p>PVP: 130€</p>	RS300X, FT80, FT60
	<p>Sensor de velocidad s3 (wind) para RS800CX PVP: 120€</p> <p>El sensor de velocidad S1 para RS300X/FT80/FT60 PVP: 120€</p>	
	<p>Kit sensor de velocidad y soporte DualLock</p> <p>PVP: 52€</p>	CS500
	<p>Kit sensor de velocidad (wind) y soporte universal para manilla PVP: 52€</p> <p>Soporte universal para manillar PVP: 10€</p>	RS800CX
	<p>Sensores de velocidad y cadencia para Polar serie CS Mide la velocidad actual, media y máxima así como la cadencia óptima para mejorar tu técnica de pedaleo.</p> <p>PVP: 32,5€ / unidad</p>	CS400, CS200, CS100,
	<p>Polar DataLink. Descarga tus datos de entrenamiento a tu perfil en el servicio gratuito polarpersonaltrainer.com.</p> <p>PVP: 60€</p>	CS500
	<p>Polar IrDA USB. Puerto de comunicación por infrarrojos que permite el intercambio bidireccional de datos entre la unidad de pulsera y el PC. El kit contiene un cable y un CD para su correcta instalación.</p> <p>PVP: 60€</p>	RS800CX, RS400
	<p>FlowLink. Nuevo sistema de transmisión de datos de entrenamiento entre la unidad Polar y el sitio web polarpersonaltrainer.com. A través de un puerto USB podrás además compartir datos, experiencias y consejos con otros usuarios Polar.</p> <p>PVP: 50€</p>	RS300X, FT80, FT60

SIGUE TU PROGRESO

POLAR PROTRAINER 5

Si eres un deportista que quiere maximizar su rendimiento, te ofrecemos la herramienta ideal con la que podrás crear, planificar y analizar tus sesiones de entrenamiento al detalle: el software profesional Polar ProTrainer 5

- Diario de entrenamiento completo con funciones de planificación
- Análisis detallado y personalizado de tus entrenamientos diarios
- Registro del recorrido sobre un mapa gracias al sensor GPS Polar G3



POLARPERSONALTRAINER.COM

En nuestro servicio online polarpersonaltrainer.com podrás:

- Retar a otros miembros registrados y ver cómo evolucionan
- Compartir consejos y recomendaciones con otros deportistas de la Comunidad Polar
- Crear programas de entrenamiento para alcanzar tus propios objetivos
- Registrar y almacenar tu progreso con el diario de entrenamientos online
- Transferir tus datos de entrenamiento de una forma muy sencilla a través de conexión USB



POLAR FLOWLINK®

Polar FlowLink es la nueva herramienta de transmisión de datos de entrenamiento entre tu Polar y el sitio web www.polarpersonaltrainer.com. De una manera sencilla y rápida podrás compartir tus datos de entrenamiento, experiencias y consejos con otros muchos usuarios de Polar

Listado funciones

CYCLING

	RS800CX BIKE	CS600X	CS500cad	CS500	CS400	CS200cad	CS100	CS100b
Funciones básicas								
Pantalla grande	•	•	•	•	•	•	•	•
Luz	•	•			•	•	•	•
OwnCode® (5 kHz) transmisión codificada					•	•	•	•
OwnCode® (2.4 GHz) transmisión W.I.N.D.	<u>wire</u>	<u>wire</u>	<u>wire</u>	<u>wire</u>				opc.
Pantalla configurable por el usuario	todas las líneas	todas las líneas			todas las líneas			
Pantallas en castellano	•	•			•			
Bloqueo de botones	•	•			•			
Resistencia al agua	•	•	•	•	•	•	•	•
Indicador de batería baja	•	•			•	•	•	•
Funciones de entrenamiento								
Planes de entrenamiento con software Polar ProTrainer 5™	•	•			•			
Laps manuales (lap, split, FC media)	99	99	99	99	99	50	50	50
Entrenador de intervalos (FC, velocidad, distancia)	•	•	•	•				
OwnOptimizer™: para evitar infra o sobrentrenamiento	•	•						
Cuenta atrás evento	•	•						
Archivos combinados de entrenamiento								
Registro de ruta con sensor GPS G3 y PC	opc.	opc.						
Altitud, ascenso y descenso (para perfil de ruta y total de metros ascendidos)	•	•	•	•	•			
Autolap	•	•	•	•	•	•	•	•
Zonas objetivo con alarma visual y sonora	•	•	•	•	•	•	•	opc.
Zonas objetivo basadas en la cadencia	•	•						
Zonas objetivo basadas en la potencia	opc.	opc.			opc.	•		
Polar Sport Zones / Zone pointer / Bloqueo de zona	•	•			•			
Funciones de velocidad, ritmo y distancia								
Velocidad, ritmo y distancia de running	opc.							
Autolap	•	•	•	•	•			
Lap Frecuencia Cardíaca/nº del lap/tiempo	•	•	•	•	•			
Resúmenes velocidad/distancia	•	•	•	•	•			
Zonas deseadas de velocidad/ritmo	•	•						
Running Index	opc.							
Running Cadence	opc.							
Sensor de running S1™								
Sensor GPS Polar G1								
Sensor de velocidad y distancia Polar s3™ W.I.N.D.	opc.							
Sensor GPS Polar G3 W.I.N.D.	opc.	opc.						
Bloqueo velocidad, ritmo	•	•						
Funciones de ciclismo								
Velocidad (actual, media y máx.)	•	•			•	•	•	•
Autostart/Autostop	•	•			•	•	•	•
Ajustes de tamaño de rueda para dos o tres bicicletas	3	3	3	3	3	2	2	2
Energy Output (consumo calórico Kcal/h)	•	•			•	•	•	•
Hora estimada de llegada	•	•	•	•	•	•	•	•
Exclusivo sistema Rocker Switch	•	•	•	•	•			
Comparativa gráfica de dos valores	•	•			•	•	•	•
Soporte para manillar	•	•			•	•	•	•
Sensor de velocidad inalámbrico	<u>wire</u>	<u>wire</u>	<u>wire</u>	<u>wire</u>	•	•	•	•
Sensor de cadencia inalámbrico	opc.	opc.	<u>wire</u>	opc.	opc.	•	opc.	opc.
Sensor de potencia		opc.			opc.			
Cycling efficiency		opc.						
Balance izquierda/derecha		opc.						
Índice de pedaleo		opc.						
Pantalla automática	•	•	•	•	•	•	•	•
Inclinómetro (grados y %)	•	•	•	•	•			
Funciones de Frecuencia Cardíaca								
Frecuencia Cardíaca con precisión de ECG (%/ppm/FCR%)	•	•	%ppm	%ppm	%ppm	%ppm	•	opc.
Predicción de la Frecuencia Cardíaca máxima	•	•			•			
FC media	•	•	•	•	•	•	•	opc.
OwnZone®: zona personal de entrenamiento	•	•	•	•	•	•	•	opc.
Indicador gráfico de zona objetivo	•	•	•	•	•			
Zonas objetivo basadas en FC	•	•	•	•	•	•	•	opc.
Zonas objetivo basadas en FC con alarma visual y sonora	•	•	•	•	•			
OwnCal® gasto calórico	•	•	•	•	•	•	•	opc.
OwnIndex® test de condición física	•	•			•			
Variación R-R	•	•			•			
Archivos de memoria	99	99	14	14	99	7	1	1
Drink reminder: calorías, distancia, tiempo			•	•				
Comunicación de datos								
Comunicación bidireccional de datos por infrarrojos	•	•			•			
SonicLink™: transferencia de datos a polarpersonaltrainer.com						•		
UpLink™: carga de ajustes desde PC a la unidad de pulsera						•	•	•
Software Polar ProTrainer 5™	•	•			•			
Compatible con polarpersonaltrainer.com	•	•	•	•	•	•		
Interface Polar IrDA USB	•	•			opc.			
Interface Polar DataLink			opc.	opc.				
Transmisor incluido de Serie	<u>wire</u>	<u>wire</u>	<u>wire</u>	<u>wire</u>	WearLink+	WearLink+	T31C	opc.
PVP en EUROS	400€	350€ CS600X Power 640€	280€	240€	230€	150€	100€	70€

	RS800CX MULTI	RS300X	FT80	FT60
Funciones básicas				
Pantalla grande	•	•	•	•
Luz	•	•	•	•
OwnCode® (5 kHz) transmisión codificada	•	•	•	•
OwnCode® (2.4 GHz) transmisión W.I.N.D.				
Pantalla configurable por el usuario	todas las líneas	dos líneas		
Pantallas en castellano	•	•	•	•
Bloqueo de botones	•	•	•	•
Resistencia al agua	50 m	50 m	50 m	30 m
Indicador de batería baja	•	•		
Batería reemplazable por el usuario	•	•	•	•
HeartTouch (operación sin presión de botones)		•	•	•
Funciones de entrenamiento				
Temporizadores de cuenta atrás alternativos o de repetición	•	•		
Entrenador de intervalos (FC, velocidad, distancia)	•	•		
Número de laps con aviso (lap, split, info de FCmedia)	99	99		
OwnOptimizer™: para evitar infra o sobreentrenamiento	•			
Guía de entrenamiento de fuerza			•	
Polar STAR Training Program			•	•
Muestreo de memoria ajustable	•			
Cuenta atrás	•	•		
Planes de entrenamiento con software Polar ProTrainer 5™	•			
Archivos combinados de entrenamiento	•			
Registro de ruta con sensor GPS G3 y PC	•			
Energy Output (consumo calórico kcal/h)	•			
Funciones de velocidad y distancia				
Velocidad/ritmo y distancia de la carrera	•	opc.	opc.	opc.
AutoLap	•	opc.		
Resúmenes de velocidad/ritmo/distancia	•	opc.	opc.	opc.
Zonas deseadas de velocidad/ritmo	•	opc.		
Running Index	opc.			
Running Cadence	opc.			
Sensor de velocidad Polar S1™		opc.	opc.	opc.
Sensor GPS G1		opc.	opc.	opc.
Sensor de velocidad Polar s3™ W.I.N.D.	opc.			
Sensor GPS Polar G3 W.I.N.D.	•			
Bloqueo velocidad/ritmo	•			
Funciones de Frecuencia Cardíaca				
Frecuencia Cardíaca con precisión de ECG (%/ppm/FCR%)	•	%/ppm	%/ppm	%/ppm
Predicción de la Frecuencia Cardíaca Máxima	•	•		
Sport Zones de Polar / Indicador de zona / Bloqueo de zona	•	•		
Frecuencia Cardíaca Media por carrera	•	•		
OwnZone®, Zona personal de entrenamiento	•		•	•
Indicador gráfico de zona objetivo	•	•	•	•
Zonas objetivo según la Frecuencia Cardíaca con alarma visual y sonora	•	•	•	•
OwnCal® : Gasto calórico	•	•	•	•
OwnIndex® : Test de condición física	•	•	•	•
Resumen semanal del entrenamiento	•	•	16	16
Resumen total del entrenamiento	•	•	•	•
Archivos de memoria	99	16	100	50
Variación R-R	•			
Funciones ciclistas				
Velocidad (actual, media y máxima)	opc.			
Autostart/Autostop	opc.			
Odometro para tres bicicletas	3			
Ajustes de tamaño de rueda para tres bicicletas	opc.			
Energy Output (consumo calórico Kcal/h)	opc.			
Soporte de manillar	opc.			
Sensor de velocidad inalámbrico	opc.			
Sensor de cadencia inalámbrico	opc.			
Inclinómetro (grados y %)	opc.			
Comunicación de datos				
Software Polar ProTrainer 5™	•			
Compatible con polarpersonaltrainer.com	•			
Comunicación bidireccional de datos por infrarrojos	•			
SonicLink™: transferencia de datos a polarpersonaltrainer.com				
UpLink™: carga de ajustes del PC a la unidad de pulsera				
Interface Polar IrDa USB	•			
Polar FlowLink		opc.	•	•
Transmisor incluido de Serie		WearLink®+	WearLink®+	WearLink®+
PVP en Euros	490 €	150 €	300 €	200€

Legenda de símbolos



Determina la zona personal de entrenamiento según el estado de forma diaria.



Registra y muestra el consumo calórico acumulado durante el ejercicio y el total después del mismo.



Transmisión codificada de datos que evita las interferencias con otros monitores de Frecuencia Cardíaca.



Test que ayuda a optimizar la carga de entrenamiento y el tiempo de recuperación.



Polar Fitness Test realiza una predicción del consumo máximo de oxígeno (Vo2máx) y permite seguir la evolución de tu capacidad cardiovascular.



Test que mide el estado de relajación de cuerpo y mente.



Optimiza el entrenamiento de fuerza. Mediante una curva gráfica, esta innovadora función muestra el tiempo de reposo entre cada serie. En base a tu Frecuencia Cardíaca, la unidad de pulsera conoce cuándo tu cuerpo está preparado para la siguiente repetición para conseguir el impacto óptimo.



Calcula el punto óptimo de entrenamiento en el que conseguirás el máximo efecto de quema grasas.



Registra los datos de tiempo, velocidad media y máxima, FC media y máxima, y ritmo medio y máximo sin necesidad de pulsar ningún botón, cada vez que completamos la distancia programada previamente.



Programa personalizada de entrenamiento que te guía para alcanzar tus objetivos adaptando los programas a tus hábitos diarios de entrenamiento. Ofrece nuevos objetivos, feedback y guía personal de entrenamiento.



Medición del tiempo entre latido y latido (en ms).



Informa de los beneficios y las consecuencias que conlleva entrenar dentro de cada gama de Frecuencia Cardíaca, permitiendo controlar la intensidad de tus entrenamientos.



Incluye funciones para la práctica de múltiples deportes.



Índice que mide la eficiencia de la carrera basándose en la cadencia de carrera y en la Frecuencia Cardíaca.



Con la función Cycling Efficiency del CS600 mejorarás tu economía de pedaleo para tener éxito en largas y exhaustas carreras.



Sensores de velocidad y cadencia inalámbricos para ciclismo. De fácil sujeción con la bici y con un diseño aerodinámico.



Información sobre el desnivel en tanto por ciento y grados calculados desde los datos de altimetría. Esta información te ayudará a administrar el esfuerzo durante la carrera.



Registra los datos de tiempo, velocidad media y máxima, FC media y máxima, y ritmo medio y máximo sin necesidad de pulsar ningún botón, cada vez que completamos la distancia programada previamente.



Registro de la cadencia de pedaleo a través de un sensor inalámbrico (revoluciones por minuto).



Muestra la velocidad, ritmos y distancias.



Muestra y registra información sobre la altitud y informa de los desniveles acumulados durante los ejercicios.



Sistema de transmisión de datos de entrenamiento entre la unidad Polar y el sitio web polarpersonaltrainer.com. Se conecta al PC a través de un puerto USB con cable.



Muestra el consumo calórico del ciclista en Kcal/jm, para poder prever la ingesta calórica necesaria para el recorrido.



Comunicación bidireccional por infrarrojos que permite tanto cargar ajustes al pulsómetro como descargar ejercicios al PC.



Software de transmisión de datos online a PolarPersonalTrainer.com para un posterior análisis y almacenamiento.



Software Polar Protrainer 5 que nos permite planificar de forma exhaustiva nuestros entrenamientos y poder analizarlos una vez realizados.

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Las especificaciones técnicas en este catálogo pueden modificarse debido al continuo programa de desarrollo de productos. No procederán reclamaciones relativas al uso o los resultados de utilización de los productos aquí incluidos. El logotipo Polar es una marca registrada por Polar Electro OY. Todos los nombres de productos Polar son marcas registradas o marcas registradas por Polar Electro OY.

Polar Electro Ibérica S.A., Avenida Ports d'Europa, 100
08040 Barcelona, España
Telf.: 902 159 951 Fax: 902 159 952 info@polariberica.es

Línea consulta técnica: 807 012 013 (coste 0,35€/min)

WWW.POLARIBERICA.ES