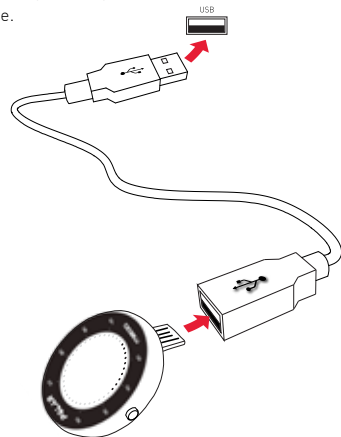


## Configurar tu Polar M200

Tu nuevo Polar M200 está en modo de almacenamiento y se activa durante la configuración. En primer lugar, **separa la correa** como se describe en el capítulo Correa. A continuación, conecta tu M200 a una fuente de alimentación USB para que se **cargue** durante la configuración. Es posible que se necesiten varios minutos para que tu M200 se active.



**i** También puedes insertar el conector USB del M200 directamente en una fuente de alimentación USB. Asegúrate de que conectas los cuatro pines del conector USB enfrentados a los cuatro pines del puerto USB o el adaptador de alimentación.

## CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

**i** Recuerda que tienes que realizar la vinculación en la app Flow pero NO en los ajustes Bluetooth de tu dispositivo móvil.

1. Asegúrate de que tu **dispositivo móvil** esté conectado a **Internet** y activa **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.
3. Abre la app Open Flow en tu dispositivo móvil.
4. La app Polar Flow, reconoce tu M200 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación e **introduce el código de vinculación de Bluetooth que se muestra en la pantalla del M200 para la app Flow**.
5. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app.

**i** Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión.

6. Cuando hayas terminado con los ajustes, pulsa **Guardar y sincronizar** y tus ajustes se sincronizarán con tu M200.

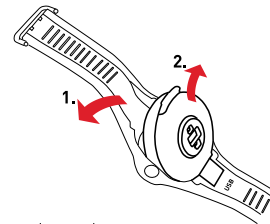
**i** También tienes la opción de realizar la configuración con un ordenador: Ve a **flow.polar.com/start** e instala el software **FlowSync** en tu ordenador. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro del servicio web.

## Correa

Combina tu estilo con correas fáciles de cambiar. Puedes comprar correas adicionales por separado en **shoppolar.com**.

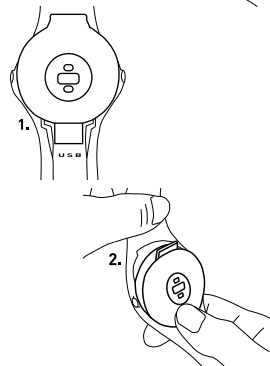
Para separar la correa

1. Dobla la correa por la parte de la hebilla para separarla del dispositivo.
2. Retira el dispositivo de la correa.



Para colocar la correa

1. Coloca el conector USB en su lugar en la parte inferior de la correa.
2. Aprieta ligeramente la correa desde el lado de la hebilla para que encaje en su lugar el otro extremo de la correa.
3. Asegúrate de que la correa encaja correctamente en el dispositivo en ambos lados.



## Presentación de tu Polar M200



**Pulsa el botón IZQUIERDO para:** volver al nivel anterior del menú, poner en pausa el entrenamiento.

**Pulsa y mantén pulsado el botón IZQUIERDO para:** volver a la vista de hora, detener el entrenamiento, iniciar la vinculación y sincronización en la vista hora.

**Pulsa el botón DERECHO para:** desplazarte por el menú, selecciones y vistas de entrenamiento.

**Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para:** entrar en el menú, confirmar selecciones, iniciar el entrenamiento, registrar un lap durante el entrenamiento.

**i** Durante el entrenamiento la pantalla se enciende cuando giras tu muñeca para ver la pantalla.

## Funciones principales

### GPS INTEGRADO

El GPS incorporado controla tu ritmo, distancia y altitud durante el entrenamiento. Puedes visualizar tu ruta en un mapa en la app móvil de Polar Flow o en el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

### ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA BASADA EN MUÑECA

Tu M200 tiene un sensor de frecuencia cardíaca integrado que mide la frecuencia cardíaca en la muñeca. Esto hace que el entrenamiento basado en frecuencia cardíaca sea más cómodo que nunca.

### SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

Tu M200 controla tus pasos, actividad, sueño y calorías 24/7 y te ayuda a conseguir tu objetivo de actividad diario individual. Los puntos alrededor de la pantalla en el modo reloj indican el progreso hacia tu objetivo diario.

### OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO RÁPIDOS DESDE LA APP POLAR FLOW

Crea un objetivo de entrenamiento, por ejemplo, un objetivo de intervalo, en la app Polar Flow y sincronízalo con tu M200. Inicia la sesión de entrenamiento y tu M200 te guiará por la sesión.

### NOTIFICACIONES INTELIGENTES

Recibe las notificaciones de tu teléfono en la pantalla de tu Polar M200. Vincula tu M200 con la app Flow. Activa las notificaciones inteligentes en tu M200 o en la app Flow.



## POLAR M200

RELOJ PARA RUNNING CON GPS  
CON REGISTRO DE FRECUENCIA  
CARDÍACA EN LA MUÑECA

### Guía de primeros pasos

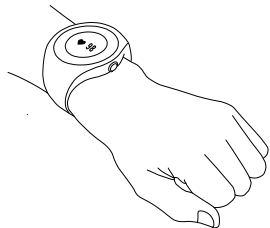
Español

## Entrenamiento por frecuencia cardíaca con el Polar M200

Al medir tu frecuencia cardíaca durante el entrenamiento asegúrate de que entrenas al nivel de intensidad adecuado para tu objetivo. Y obtén solo los beneficios que quieras obtener.

La medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca es cómoda y fácil. Aprieta la correa para el entrenamiento, inicia una sesión de entrenamiento en tu M200 y ya estás preparado para ponerte en marcha.

Para obtener lecturas exactas de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, tienes que asegurarte de llevar la correa ajustada pero cómoda en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. NO te pongas el reloj para running en la parte superior del hueso de la muñeca. El sensor de la parte posterior debe estar en contacto con la piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada.



Tu M200 también es compatible con el sensor de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth® Smart con elástico de tórax. Puedes comprar un sensor de frecuencia cardíaca como accesorio.

## Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu M200 y aprieta la correa.
2. En la vista de hora, pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO de tu M200.
3. Busca un deporte con el botón DERECHO
4. Sal al exterior y aléjate de edificios y árboles altos. Mantén tu M200 con la pantalla hacia arriba para detectar la señal del satélite GPS. Tu M200 vibra y el icono GPS deja de parpadear cuando se detecta la señal. El M200 ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.
5. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para iniciar la grabación del entrenamiento.

## Durante el entrenamiento

Puedes desplazarte por las vistas de entrenamiento con el botón DERECHO. Selecciona la información que deseas ver durante tus sesiones en perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow.

Registra un lap pulsando y manteniendo pulsado el botón DERECHO.

## Poner en pausa y parar el entrenamiento

Para poner en pausa una sesión, pulsa el botón IZQUIERDO. Se muestra **Grabación en pausa**. Para continuar, pulsa el botón DERECHO.

Para detener una sesión, pulsa y mantén pulsado el botón IZQUIERDO en el modo de pausa. Se muestra **Grabación finalizada**.

## Después del entrenamiento

Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu M200 justo después de detener el entrenamiento. Puedes consultar un análisis más detallado en la app o en el servicio web Polar Flow.

### CONSULTA TUS DATOS DE ENTRENAMIENTO DE UN VISTAZO EN LA APP MÓVIL

El reloj para running Polar M200 es compatible con smartphones que ejecutan Android 4.3+ o iOS 8.0+. Obtén la app Polar Flow en App Store o Google Play. Sincroniza tu M200 con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca del resultado y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo ha sido tu actividad durante el día.

### SERVICIO WEB POLAR FLOW PARA UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño.

### CUIDADO DE TU M200

Mantén limpio tu M200 separando el dispositivo de la correa y enjuagando ambos con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento.

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M200. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad o humedad.

## Especificaciones técnicas

TIPO DE BATERÍA	BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE 180 MAH
SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA	ÓPTICA INTERNA
AUTONOMÍA DE LA BATERÍA	HASTA 6 DÍAS CON SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7 Y ENTRENAMIENTO DE 1H/DÍA ENTRENAMIENTO DE DÍA CON GPS Y MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTICA, SIN NOTIFICACIONES INTELIGENTES ACTIVADAS
RESISTENCIA AL AGUA	ADECUADO PARA NADAR
MATERIALES	CORREA: TPU (NEGRO/ROJO), SILICONA (OTROS COLORES), ACERO INOXIDABLE DISPOSITIVO: ACRILONITRILLO BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRIO, POLICARBONATO, POLIMETILMETACRILATO, PEGAMENTO DE EPOXI

## Saber más acerca de tu Polar M200

Encontrarás más información acerca de tu M200 en el manual del usuario completo y los vídeos tutoriales en [support.polar.com/es/M200](https://support.polar.com/es/M200).

## Sigue pendiente de Polar



/polarglobal



FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE,  
FINLANDIA  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM  
17962871.01 ESP 10/2016 10016

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.  
ANDROID Y GOOGLE PLAY SON MARCAS DE GOOGLE INC.  
IOS ES UNA MARCA O MARCA REGISTRADA DE CISCO EN LOS EE.UU. Y EN OTROS PAÍSES Y SE UTILIZA BAJO LICENCIA.