



# POLAR GRIT X PRO



**MANUAL DEL USUARIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual del usuario de Polar Grit X Pro</b> .....	<b>8</b>
Introducción .....	8
Aprovecha al máximo tu Grit X Pro .....	9
App Polar Flow .....	9
Servicio web Polar Flow .....	9
<b>Primeros pasos</b> .....	<b>10</b>
Configuración de tu reloj .....	10
Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow .....	10
Opción B: configurarlo con un ordenador .....	11
Opción B: Configurar en el reloj .....	11
Funciones de los botones y movimientos .....	11
Vista de hora y menús .....	12
Modo de preentrenamiento .....	12
Durante el entrenamiento .....	12
Pantalla táctil en color .....	13
Ver notificaciones .....	13
Función de toque .....	13
Movimiento de activación de retroiluminación .....	13
Aspecto del reloj y menús .....	13
Aspectos del reloj .....	13
Menú .....	23
Ajustes .....	26
Menú Ajustes rápidos .....	26
Vincular un dispositivo móvil con tu reloj .....	27
Eliminar una vinculación .....	28
Actualización del firmware .....	28
Con el dispositivo móvil o tablet .....	28
Con ordenador .....	28
<b>Ajustes</b> .....	<b>29</b>
Ajustes generales .....	29
Vincular y sincronizar .....	29
Ajustes de bicicleta .....	29
Registro cont. de FC .....	29
Registro recuperación .....	30
Modo avión .....	30
Brillo de retroiluminación .....	30
No molestar .....	30
Notificaciones móvil .....	30
Controles de música .....	30
Unidades .....	30
Idioma .....	30
Alerta de inactividad .....	30
Vibraciones .....	31
Llevo el reloj en la .....	31
Satélites de ubicación .....	31
Acerca de tu reloj .....	31
Seleccionar vistas .....	31
Ajustes de Aspecto del reloj .....	32
Hora y fecha .....	33
Hora .....	33
Fecha .....	33

Formato de fecha .....	33
Primer día de la semana .....	34
Ajustes físicos .....	34
Peso .....	34
Altura .....	34
Fecha de nacimiento .....	34
Sexo .....	34
Rutina de entrenamiento adecuada .....	34
Objetivo de actividad .....	35
Período de sueño preferido .....	35
Frecuencia cardíaca máxima .....	35
Frecuencia cardíaca en reposo .....	35
VO2máx .....	36
Iconos de pantalla .....	36
Reinicio y restablecimiento .....	37
Para reiniciar el reloj .....	37
Para restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica. ....	37
Restablecer valores de fábrica a través de FlowSync .....	37
Restablecer valores de fábrica desde el reloj .....	37
<b>Entrenamiento .....</b>	<b>38</b>
Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca .....	38
Llevar el reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca .....	38
Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca .....	39
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	39
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada .....	40
Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte .....	40
Menú rápido .....	41
Durante el entrenamiento .....	44
Desplazarte por las vistas de entrenamiento .....	44
Ajustar cronómetros .....	46
Cronómetro de intervalos .....	47
Cronómetro de cuenta atrás .....	47
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca, velocidad o potencia .....	48
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca .....	48
Bloquear una zona velocidad/ritmo .....	48
Bloquear una zona de potencia .....	48
Marcar un lap .....	49
Cambiar de deporte durante una sesión multideporte .....	49
Entrenamiento con un objetivo .....	49
Cambiar de fase durante una sesión por fases .....	50
Ver información de objetivo del entrenamiento .....	50
Notificaciones .....	50
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento .....	50
Resumen de entrenamiento .....	50
Después del entrenamiento .....	50
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow .....	54
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow .....	54
<b>Funciones .....</b>	<b>55</b>
Satélites de ubicación .....	55
GPS asistido .....	55
Fecha de caducidad del A-GPS .....	55
Indicaciones de ruta .....	56
Perfiles de ruta y altitud .....	56
Ascenso y descenso total de las rutas planificadas .....	57
Añadir una ruta al reloj .....	57
Iniciar una sesión de entrenamiento con indicaciones de ruta .....	57
Zoom .....	57

Modifica la ruta sobre la marcha .....	58
Regresar a inicio .....	58
Rehacer la ruta .....	59
Utiliza la función Rehacer la ruta .....	59
Zoom .....	59
Ritmo de carrera .....	59
Segmentos Strava Live .....	60
Conecta tus cuentas de Strava y Polar Flow .....	60
Importa segmentos Strava a tu cuenta Polar Flow .....	60
Inicio de sesión con Segmentos Strava Live .....	61
Hill Splitter™ .....	62
Añade la vista Hill Splitter a un perfil de deporte .....	63
Entrenamiento con Hill Splitter .....	63
Resumen de Hill Splitter .....	64
Análisis detallado en el servicio web y la app Flow .....	64
Komoot .....	66
Conecta tus cuentas Komoot y Polar Flow .....	67
Sincronizar rutas Komoot con tu reloj .....	67
Inicia una sesión de entrenamiento con una ruta Komoot .....	69
Smart Coaching .....	69
Training Load Pro .....	70
Carga cardiovascular .....	70
Carga percibida .....	70
Carga muscular .....	70
Carga de entrenamiento de una sola sesión .....	70
Esfuerzo y tolerancia .....	71
Estado de la Carga cardiovascular .....	71
Estado de la Carga cardiovascular en tu reloj .....	72
Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow .....	72
Recovery Pro .....	74
Primeros pasos con Recovery Pro .....	75
Consulta del recovery feedback .....	76
FuelWise™ .....	78
Entrenamiento con FuelWise .....	78
Recordatorio de carbohidratos automático .....	78
Recordatorio de carbohidratos manual .....	79
Recordatorio de hidratación .....	79
Orthostatic Test .....	80
Realizar el test .....	80
Orthostatic test con Recovery Pro .....	82
Running test .....	82
Realizar el test .....	83
Resultados del test .....	84
Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow .....	86
Cycling test .....	87
Realizar el test .....	88
Resultados del test .....	89
Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow .....	90
Leg recovery test .....	91
Realizar el test .....	92
Resultados del test .....	92
Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow .....	94
Potencia de carrera desde la muñeca .....	95
Potencia de carrera y carga muscular .....	95
Cómo se muestra la potencia de carrera en el reloj .....	96
Programa Running de Polar .....	97
Crear un Programa Running de Polar .....	97

Iniciar un objetivo de entrenamiento .....	98
Seguir tus progresos .....	98
Running Index .....	98
Análisis a corto plazo .....	99
Análisis a largo plazo .....	100
Training Benefit .....	100
Smart Calories .....	102
Frecuencia cardíaca continua .....	102
Frecuencia cardíaca continua en tu reloj .....	102
24/7, registro de la actividad .....	104
Objetivo de actividad .....	104
Datos de actividad en tu reloj .....	104
Alerta de inactividad .....	105
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow .....	105
Activity Guide .....	105
Activity Benefit .....	106
Nightly Recharge™ mide tu nivel de recuperación .....	106
Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow .....	109
Detalles de la carga de sueño en Polar Flow .....	110
Para el ejercicio .....	110
Para dormir .....	110
Para regular los niveles de energía .....	110
Registro del sueño Sleep Plus Stages™ .....	111
SleepWise™ .....	117
Vitalidad diaria después de dormir .....	117
Sueño semanal .....	119
Antecedentes científicos .....	120
Ejercicio respiratorio guiado Serene™ .....	120
Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca .....	122
Antes de la prueba .....	123
Realizar el test .....	123
Resultados del test .....	123
Realizar el test .....	123
Resultados del test .....	124
Clases de nivel de forma física .....	124
Hombres .....	124
Mujeres .....	124
VO2máx .....	125
Guía de entrenamiento diario FitSpark™ .....	125
Durante el entrenamiento .....	127
Perfiles de deportes .....	128
Zonas de frecuencia cardíaca .....	129
Modo Sensor de FC .....	129
Activar el modo de sensor de frecuencia cardíaca .....	129
Dejar de compartir la frecuencia cardíaca .....	129
Zonas de velocidad .....	130
Ajustes de zonas de velocidad .....	130
Objetivo del entrenamiento con zonas de velocidad .....	130
Durante el entrenamiento .....	130
Después del entrenamiento .....	130
Velocidad y distancia en la muñeca .....	130
Cadencia desde la muñeca .....	131
Medición para natación .....	131
Natación en piscina .....	131
Ajuste Longitud de piscina .....	131
Natación en aguas abiertas .....	132
Medición de la frecuencia cardíaca en el agua .....	132

Iniciar una sesión de natación .....	132
Mientras nadas .....	132
Después de nadar .....	133
Barómetro .....	134
Datos de la altitud cuando no entrenas .....	134
Brújula .....	134
Uso de la brújula durante una sesión de entrenamiento .....	135
Uso de la brújula fuera de las sesiones de entrenamiento .....	135
Condiciones meteorológicas .....	136
Ajustes de ahorro de energía .....	139
Fuentes de energía .....	140
Resumen de las fuentes de energía .....	141
Análisis detallado en la app móvil Polar Flow .....	141
Notificaciones móvil .....	141
Activar las notificaciones del móvil .....	141
No molestar .....	141
Ver notificaciones .....	141
Controles de música .....	142
Desde la esfera del reloj .....	142
Durante el entrenamiento .....	142
Correas intercambiables .....	143
Cambio de correa .....	143
Sensores compatibles .....	143
Sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar OH1 .....	143
Polar Verity Sense .....	144
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 .....	144
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 .....	144
Sensor running Polar Bluetooth® Smart .....	144
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart .....	145
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart .....	145
Sensores de potencia de otros fabricantes .....	145
Vincular sensores con tu reloj .....	145
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj .....	145
Polar H9, Polar H10 .....	145
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	145
Vincular un sensor running con tu reloj .....	146
Calibrar sensor running .....	147
Vincular un sensor de ciclismo con tu reloj .....	147
Ajustes de bicicleta .....	147
Medición del tamaño de rueda .....	147
Calibrar el sensor de potencia de ciclismo .....	148
Eliminar una vinculación .....	148
<b>Polar Flow .....</b>	<b>149</b>
App Polar Flow .....	149
Datos de entrenamiento .....	149
Datos de actividad .....	149
Datos de sueño .....	149
Perfiles de deportes .....	149
Compartir imágenes .....	149
Comenzar a utilizar la app Polar Flow .....	149
Servicio web Polar Flow .....	150
Agenda .....	150
Informes .....	150
Programas .....	150
Perfiles de deporte en Polar Flow .....	151
Añadir un perfil de deporte .....	151
Editar un perfil de deportes .....	152

Planificación de tu entrenamiento .....	153
Crear un plan de entrenamiento con el Planificador de la temporada .....	153
Crear un objetivo de entrenamiento en la app y el servicio web Polar Flow .....	154
Crea un objetivo basado en un objetivo de entrenamiento favorito .....	156
Sincroniza los cambios con tu reloj .....	156
Crear un Objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow .....	157
Favoritos .....	159
Añadir un objetivo del entrenamiento a Favoritos: .....	159
Editar un favorito .....	159
Eliminar un favorito .....	159
Sincronización .....	159
Sincronizar con la app móvil Flow .....	159
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	160
<b>Información importante .....</b>	<b>161</b>
Batería .....	161
Carga de la batería .....	161
Carga durante el entrenamiento .....	162
Estado de la batería y notificaciones .....	162
Símbolo del estado de la batería .....	162
Notificaciones de la batería .....	162
Cuidados de tu reloj .....	163
Mantén limpio el reloj. ....	163
Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico .....	163
Almacenamiento .....	163
Servicio técnico .....	164
Precauciones .....	164
Interferencias durante el entrenamiento .....	164
Salud y entrenamiento .....	164
Advertencia: mantén las pilas fuera del alcance de los niños .....	165
Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura .....	166
Especificaciones técnicas .....	166
Grit X Pro .....	166
Software Polar FlowSync .....	168
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	169
La impermeabilidad al agua de los productos Polar. ....	169
Información regulatoria .....	170
Garantía internacional limitada de Polar .....	170

# MANUAL DEL USUARIO DE POLAR GRIT X PRO

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo reloj. Para ver los tutoriales en vídeo y las preguntas y respuestas frecuentes, ve a [support.polar.com/es/grit-x-pro](https://support.polar.com/es/grit-x-pro).

## INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Grit X Pro!

Para aquellos que disfrutan entrenando al aire libre y en contacto con la naturaleza, Polar Grit X Pro ha sido diseñado con cristal de zafiro, resistente a los arañazos y con una batería de larga duración, ofreciendo la máxima durabilidad en situaciones extremas.

Explora el mundo con nuevas herramientas de orientación, funciones outdoor siempre activadas y las mejores soluciones de entrenamiento Polar. Sumergible hasta 100 metros, con GPS de inmejorable precisión y la función de registro de la FC en la muñeca con OHR Polar Precision Prime™, este reloj te acompañará donde sea que tu corazón te lleve.

El reloj Polar Grit X Pro Titan con una caja de titanio de uso aeroespacial, ultrarresistente y un 12% más ligera, te permite disfrutar de uno de los relojes deportivos más duraderos del mercado. La batería de larga duración no te defraudará: dispondrás de hasta 40 horas en modo entrenamiento con GPS y registro de la FC (y hasta 100 horas con las opciones de ahorro de energía).

Nuestras innovadoras pantallas principales incluyen un altímetro siempre activado, una brújula y coordenadas de ubicación para que sepas siempre dónde estás y adónde te diriges. La nueva pantalla de las horas de luz te indica las horas del amanecer, el atardecer y el ocaso. Con la función [Rehacer la ruta](#) puedes regresar al punto de partida por la misma ruta de la ida. Esta función te permite perderte y disfrutar de nuevos caminos, con la seguridad de que encontrarás el camino de vuelta.


Polar Grit X Pro incluye perfiles de ruta y elevación totalmente nuevos que te ayudan a trazar mejor tu próxima aventura y a ver tu progreso en la ruta. Los perfiles de ruta y altitud te permiten conocer tu posición actual, cuánto has ascendido o descendido y cuánto te queda por recorrer. Con la app [Komoot](#), puedes planificar tu ruta para todas tus aventuras e importarla fácilmente a tu Grit X Pro para que te guíe paso a paso por el camino correcto. Con el práctico asistente de avituallamiento [FuelWise™](#), sabrás cuándo debes reponer fuerzas en tus aventuras más largas.

[Training Load Pro™](#) te ayuda a entender cuánto has entrenado últimamente y cómo afecta el esfuerzo de tus sesiones a las distintas partes de tu cuerpo para que puedas optimizar tu entrenamiento.

Con la función [Hill Splitter™](#), podrás analizar tu rendimiento en las secciones cuesta arriba y cuesta abajo de tu sesión de entrenamiento. Hill Splitter detecta automáticamente todas las subidas y bajadas usando tus datos de velocidad, distancia y altitud.

Polar Grit X Pro también incluye las funciones [Nightly Recharge™](#) y [Sleep Plus Stages™](#) totalmente automáticas, que te ofrecen una forma fácil de ver cómo se recupera tu cuerpo del entrenamiento y del estrés, para que puedas tomar decisiones óptimas para el día que tienes por delante.

Gracias al [running test](#) y al [cycling test](#), puedes poner a prueba tu rendimiento y personalizar tus zonas de potencia, velocidad y frecuencia cardíaca. Con el [leg recovery test](#) sabrás en solo un par de minutos si tus piernas están listas para un entrenamiento de alta intensidad. Además, con funciones tan prácticas como los [informes meteorológicos](#), las [notificaciones móviles](#) y los [controles de música](#), Polar Grit X Pro te permite ir allá donde tu corazón te lleve.

 *Desarrollamos continuamente nuestros productos para ofrecer la mejor experiencia posible a los usuarios. Para mantener actualizado el reloj y conseguir el mejor rendimiento, asegúrate siempre de [actualizar el firmware](#) cuando haya una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware mejoran la funcionalidad del reloj con nuevas características y mejoras.*



# APROVECHA AL MÁXIMO TU GRIT X PRO

Puedes usar tu reloj nada más sacarlo de la caja, pero, para tener una experiencia Polar completa, conecta tu reloj a Polar Flow, nuestra app gratuita y servicio web.

## APP POLAR FLOW

Obtén la [app Polar Flow](#) de la App Store® o Google Play™. Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca de los resultados y rendimiento de tu entrenamiento e informa a tus amigos de tus logros. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo ha sido tu actividad durante el día.

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

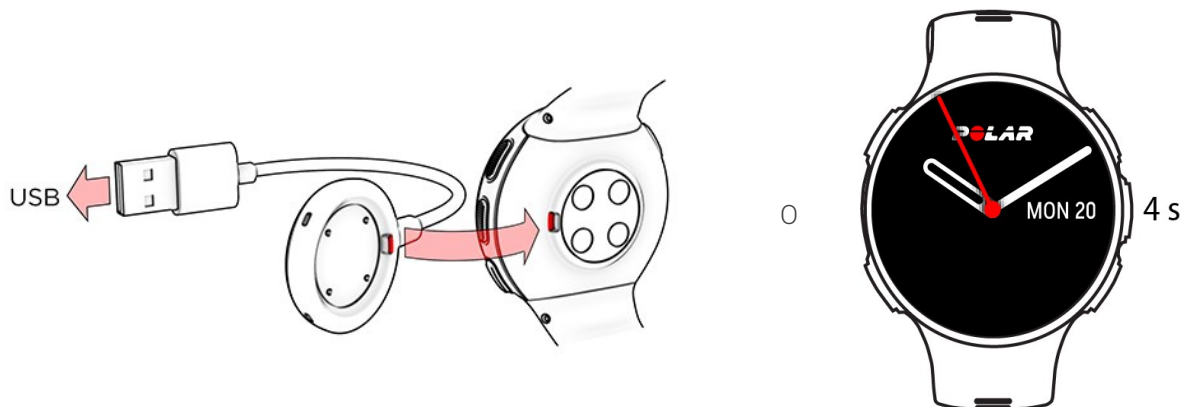
Sincroniza tus datos de entrenamiento con el [servicio web Polar Flow](#) con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño. Permite a todos tus amigos conocer tus logros, encuentra deportistas afines y consigue motivación a través de tus comunidades sociales de entrenamiento. Para que disfrutes de un seguimiento a largo plazo, hemos reunido todos los datos de los tests en un mismo sitio en el servicio web Polar Flow. En la página de tests, puedes ver todos los tests que has realizado y comparar los resultados. Observarás tus progresos a largo plazo y podrás ver fácilmente los cambios en tu rendimiento.

Encontrarás todo esto en [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# PRIMEROS PASOS

## CONFIGURACIÓN DE TU RELOJ

**Para activar y cargar tu reloj**, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack. El cable encaja magnéticamente en su posición, solo tienes que asegurarte de alinear el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada con rojo). Ten en cuenta que es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu reloj. Consulta [Batería](#) para obtener información detallada acerca de cómo cargar la batería. Como alternativa, puedes activar el reloj pulsando y manteniendo pulsado OK durante 4 segundos.



**Para configurar tu reloj**, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: Ve a la opción más adecuada para ti con ARRIBA/ABAJO y confirma tu selección con OK.

A. **En tu teléfono:** La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con puerto USB, pero requiere más tiempo. Este método requiere una conexión a Internet.

B. **En tu ordenador:** La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu reloj al mismo tiempo, pero necesitas un ordenador disponible. Este método requiere una conexión a Internet.

**i** Se recomiendan las opciones A y B. Puedes introducir de una vez todos los datos físicos necesarios para obtener datos de entrenamiento precisos. También puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu reloj.

C. **En tu reloj:** Si no tienes un dispositivo móvil compatible y no tienes cerca un ordenador con conexión a Internet, puedes empezar desde el reloj. **Recuerda que al realizar la configuración desde el reloj, este no está conectado todavía con la web Polar Flow. Las actualizaciones de firmware para tu reloj solo están disponibles a través de Polar Flow.** Para asegurarte de que disfrutas de tu reloj y de que aprovechas al máximo todas las funciones Polar, es importante que realices la configuración más tarde en el servicio web Polar Flow o con la app móvil Polar Flow siguiendo los pasos de la opción A o B.

### OPCIÓN A: CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

**i** Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Flow y **NO en los ajustes de Bluetooth del dispositivo móvil.**

1. Asegúrate de que tu dispositivo móvil está conectado a Internet y tienes activado el Bluetooth.
2. Descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.
3. Abre la app Polar Flow en tu dispositivo móvil.
4. La app Flow reconoce tu nuevo reloj cerca y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón Inicio.

5. Cuando aparezca en tu dispositivo móvil el mensaje de confirmación **Solicitud de vinculación de Bluetooth**, comprueba que el código mostrado en tu dispositivo móvil coincide con el código mostrado en tu reloj.
6. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil.
7. Confirma el código de pin en tu reloj pulsando OK.
8. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.
9. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca Guardar y sincronizar y tus ajustes se sincronizarán con tu reloj.

**i** Si te piden que actualices el firmware, enchufa tu reloj a una toma de alimentación eléctrica para garantizar que la operación de actualización no se interrumpe, y a continuación, acepta la actualización.

## OPCIÓN B: CONFIGURARLO CON UN ORDENADOR

1. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) y descarga e instala el software Polar FlowSync en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Conecta tu reloj al puerto USB de tu ordenador con el cable personalizado que se suministra en la caja. Ahora te guiaremos por el proceso de registro y configuración dentro del servicio web Polar Flow.

## OPCIÓN B: CONFIGURAR EN EL RELOJ

Ajusta los valores con ARRIBA/ABAJO y confirma cada selección con OK. Si en algún punto quieres volver y cambiar un ajuste, pulsa ATRÁS hasta que llegues al ajuste que quieres cambiar.

**i** Cuando realizas la configuración desde el reloj, este no está conectado todavía con el servicio web Polar Flow. Las actualizaciones de firmware para tu reloj solo están disponibles a través de Polar Flow. Para asegurarte de que disfrutas de tu reloj y de que aprovechas al máximo todas las funciones de Polar Smart Coaching, es importante que realices la configuración en el servicio web Polar Flow o con la app móvil Flow siguiendo los pasos de la opción A o B.

## FUNCIONES DE LOS BOTONES Y MOVIMIENTOS

Tu reloj cuenta con cinco botones que presentan funcionalidades diferentes en función de la situación de uso. Consulta las tablas que aparecen a continuación para ver qué funcionalidades tienen los botones en los diferentes modos.



## Vista de hora y menús

LUZ	ATRÁS	OK	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Entrar al menú	Confirmar la selección mostrada en la pantalla	Cambia el aspecto de tu reloj en la vista de hora:
En la vista de hora, pulsar para ver el símbolo del estado de batería	Retroceder al nivel anterior	Pulsar y mantener pulsado para entrar al modo de preentrenamiento	Moverse por las listas de selección
Pulsar y mantener pulsado para bloquear los botones y la pantalla táctil	Deja los ajustes sin cambiar	Pulsa para ver más detalles acerca de la información mostrada en el aspecto del reloj	Ajustar un valor seleccionado
	Cancelar selecciones		
	Pulsar y mantener pulsado para volver a la vista de hora desde el menú		
	En la vista de hora, pulsa y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización		

## Modo de preentrenamiento

LUZ	ATRÁS	OK	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Volver a la vista de hora	Iniciar una sesión de entrenamiento	Moverse por la lista de deportes
Pulsar y mantener pulsado para bloquear los botones			
Pulsa para acceder al menú rápido			

## Durante el entrenamiento

LUZ	ATRÁS	OK	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Poner en pausa el entrenamiento pulsando una vez	Marcar un lap	Cambiar vista de entrenamiento
Pulsar y mantener pulsado para bloquear los botones	Para detener la sesión, pulsa y mantén pulsado cuando esté en pausa	Continuar la grabación del entrenamiento cuando está en pausa	

## PANTALLA TÁCTIL EN COLOR

La pantalla táctil a color, siempre encendida, te permite deslizarte fácilmente entre las esferas del reloj, a través de listas y menús, así como elegir elementos tocando la pantalla.

- Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por la pantalla.
- En la vista de hora, arrastra el dedo hacia la derecha o izquierda para cambiar de esfera del reloj. Cada esfera del reloj muestra un resumen con distintos tipos de información.
- En la vista de hora, arrastra el dedo desde la parte inferior de la pantalla para ver las notificaciones y acceder a los controles de música.
- Toca la pantalla para obtener información más detallada.

La pantalla táctil se desactiva durante las sesiones de entrenamiento. Para garantizar un funcionamiento correcto de la pantalla, utiliza un paño para eliminar la suciedad, el sudor o el agua de la pantalla. La pantalla no responderá correctamente si intentas utilizarla con guantes.

## VER NOTIFICACIONES

El punto rojo en la parte inferior de la pantalla indica si hay alguna notificación nueva. Arrastra el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para ver las notificaciones.

En la vista de hora, arrastra el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para ver las notificaciones.

## FUNCIÓN DE TOQUE

Utiliza dos dedos para tocar la pantalla con firmeza y realizar un lap durante una sesión de entrenamiento. Debes tener en cuenta que la función de toque no es una función de pantalla táctil.

## MOVIMIENTO DE ACTIVACIÓN DE RETROILUMINACIÓN

La retroiluminación se activa automáticamente cuando giras la muñeca para mirar el reloj.

# ASPECTO DEL RELOJ Y MENÚS

## ASPECTOS DEL RELOJ

Las esferas del reloj te ofrecen la hora y muchos más datos. Obtendrás la información necesaria directamente en la esfera del reloj. Selecciona qué esferas del reloj se muestran en la pantalla en la vista de hora. Puedes elegir entre **Solo la hora, Actividad diaria, Estado de la carga cardiovascular, Registro continuo de la FC, Últimas sesiones de entrenamiento, Sueño de la noche pasada, Guía de entrenamiento FitSpark, Condiciones meteorológicas, Resumen semanal, Tu nombre, Controles de música, Ubicación y Alba y atardecer.**

Puedes deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha, o desplazarte por las esferas del reloj con los botones ARRIBA y ABAJO y abrir más detalles presionando la pantalla o con el botón OK.

### Solo la hora



Hora y fecha. Puedes personalizar el estilo y el color del reloj.

Descubre cómo hacerlo en [Ajustes de Aspecto del reloj](#).

## Actividad



El círculo alrededor del aspecto del reloj y el porcentaje debajo de la hora y la fecha muestran tu progreso hacia tu objetivo de la actividad diaria. El círculo se completa con color azul claro a medida que realizas actividad.

Además, al abrir los detalles, puedes ver los siguientes detalles de tu actividad acumulada del día:

- Pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.
- Tiempo de actividad te indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son beneficiosos para tu salud.
- Las calorías que has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

Para más información, consulta [Registro de actividad 24/7](#).

## Estado de la Carga cardiovascular



El **Estado de la Carga cardiovascular** refleja la relación entre tu carga de entrenamiento a corto plazo (**Esfuerzo**) y a largo plazo (**Tolerancia**) y, en función de dicha información, te muestra si estás en un estado de carga de entrenamiento bajo, de mantenimiento, productivo o de sobrecarga. Si el registro de recuperación (Recovery Pro) está activado y no hay suficientes datos disponibles, en la esfera del reloj verás tu recomendación diaria de entrenamiento en lugar del Estado de la Carga cardiovascular.

Además, al abrir los detalles, puedes ver los valores numéricos de tu Estado de la Carga cardiovascular, Esfuerzo y Tolerancia, además de una descripción verbal de tu Estado de la Carga cardiovascular.

- El valor numérico de tu Estado de la Carga cardiovascular es el Esfuerzo dividido por Tolerancia.
- **Esfuerzo** muestra cuánto tuviste que esforzaste con los últimos entrenamientos. Muestra tu carga cardiovascular media diaria de los últimos 7 días.
- **Tolerancia** describe cuál es tu nivel de preparación para resistir el entrenamiento cardiovascular. Muestra tu carga cardiovascular media diaria de los últimos 28 días.
- Descripción verbal del Estado de la Carga cardiovascular

Para más información, consulta [Training Load Pro](#).

## Frecuencia cardíaca



Cuando utilizas la función **Frecuencia cardíaca continua** tu reloj mide tu frecuencia cardíaca y la muestra en el aspecto del reloj de frecuencia cardíaca.

Puedes revisar tus lecturas de frecuencia cardíaca más altas y más bajas del día y también ver cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja de la noche anterior. Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua en tu reloj dentro de **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. FC**.

Para obtener más información, consulta la función [Frecuencia cardíaca continua](#).



Aunque no utilices la función **Frecuencia cardíaca continua**, puedes revisar rápidamente tu frecuencia cardíaca actual sin iniciar una sesión de entrenamiento. Solo tienes que apretar la correa, seleccionar este aspecto de reloj, pulsar OK y verás tu frecuencia cardíaca actual en un momento. Para volver al aspecto del reloj de frecuencia cardíaca pulsa ATRÁS.



## Últimas sesión de entrenamiento



Consulta el tiempo que ha pasado desde tu última sesión de entrenamiento y el deporte de la sesión.

Además, al abrir los detalles, puedes ver los resúmenes de tus sesión de entrenamiento de los últimos 14 días. Desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver con el botón ARRIBA/ABAJO y pulsa OK para abrir el resumen. Para más información, consulta [Resumen del entrenamiento](#).

## Nightly Recharge



Cuando te despiertes puedes ver tu Estado de Nightly Recharge. El estado de Nightly Recharge te indica lo reparadora que ha sido la noche anterior. Nightly Recharge combina automáticamente la información medida relativa a lo bien que se relajó tu sistema nervioso autónomo (SNA) durante las primeras horas de sueño (carga del SNA) y cómo dormiste (carga de sueño).

**i** La función está desactivada de forma predeterminada. Mantener activada la función Frecuencia cardíaca continua en tu reloj consumirá más rápido la batería. El registro continuo de frecuencia cardíaca tiene que estar habilitado para que funcione Nightly Recharge. Si quieres ahorrar batería y seguir utilizando Nightly Recharge, puedes establecer en los ajustes del reloj que el registro continuo de la frecuencia cardíaca solo se active por la noche.

Para obtener más información, consulta [Medición de recuperación Nightly Recharge™](#) o [Registro del sueño Sleep Plus Stages™](#).



## FitSpark



Tu reloj te ofrece sugerencias para objetivos de entrenamiento más personalizados en función de tu historial de entrenamiento, nivel de forma física y estado de recuperación actual. Pulsa OK para ver todos los objetivos del entrenamiento sugeridos. Selecciona uno de los objetivos de entrenamiento sugeridos para ver la información detallada acerca del objetivo del entrenamiento.

Para más información, consulte [Guía de entrenamiento diario FitSpark](#).



## Condiciones meteorológicas



Consulta la previsión meteorológica diaria por horas en tu muñeca. Pulsa **OK** para ver información meteorológica más detallada, como, por ejemplo, la velocidad y dirección del viento, la humedad y la posibilidad de lluvia, así como las previsiones de 3 horas para mañana y de 6 horas para pasado mañana.

Para más información, consulta [Condiciones meteorológicas](#)



## Resumen semanal

Aquí puedes ver un resumen de tu entrenamiento semanal. En la pantalla se muestra el tiempo total de entrenamiento de la semana dividido en diferentes zonas de entrenamiento. Pulsa OK para consultar más detalles. Verás la distancia, las sesiones de entrenamiento, las calorías totales y el tiempo que has pasado en cada zona de frecuencia cardíaca. Además, podrás ver un resumen e información detallada de la semana anterior, así como otras sesiones que tengas planeadas para la próxima semana.

Desliza el dedo hacia abajo y pulsa OK para ver más información sobre una sesión en concreto.

## Tu nombre



Se muestran la hora, la fecha y tu nombre.

## Controles de música



Controla la reproducción de música y contenido multimedia de tu teléfono con tu reloj cuando no estés entrenando.

Para obtener más información, consulta [Controles de música](#).

## Ubicación



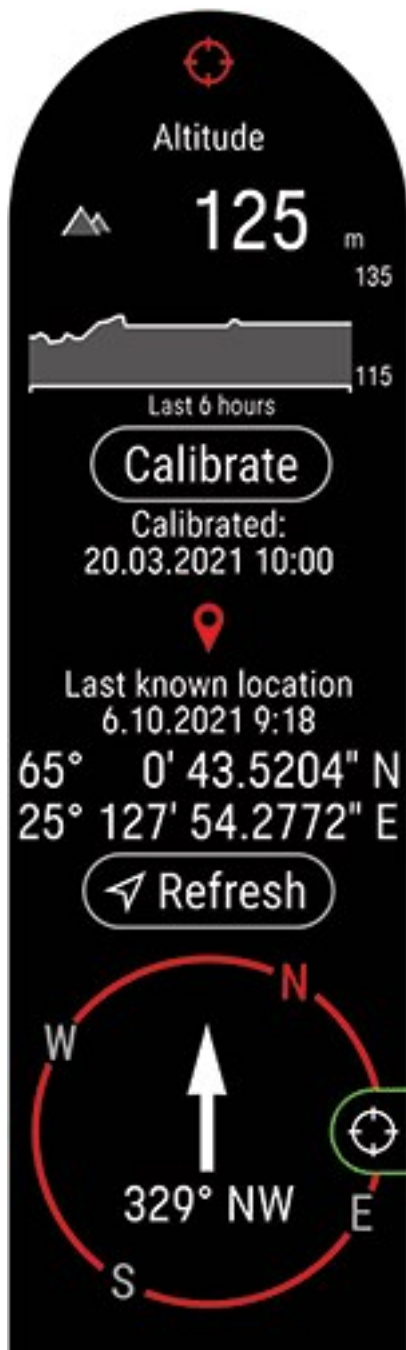
Visualiza fácilmente tu altitud y rumbo actuales. Pulsa OK para ver más detalles, como tu perfil de altitud de las últimas 6 horas, las coordenadas de tu última ubicación conocida y la brújula.

Para calibrar tu altitud actual, selecciona **Calibrar** y el método de calibración: **Añadiré mi altitud actual**, **Dejar que calibre mi teléfono** o **Usar ubicación del reloj**.

Selecciona **Actualizar** para obtener las coordenadas de tu ubicación actual. Tu ubicación actual se basa en información del GPS.

En la vista de la brújula, pulsa **OK** para bloquear la orientación actual. La pantalla mostrará en rojo la desviación en relación con la orientación bloqueada.

Para calibrar la brújula, deslaza la pantalla hasta el final y selecciona **Calibrar**.





Consulta cuándo sale y se pone el sol y la duración del día para tu ubicación actual. Pulsa OK para ver más detalles.

- Puesta sol - atardecer
- Amanecer - salida sol
- Duración del día

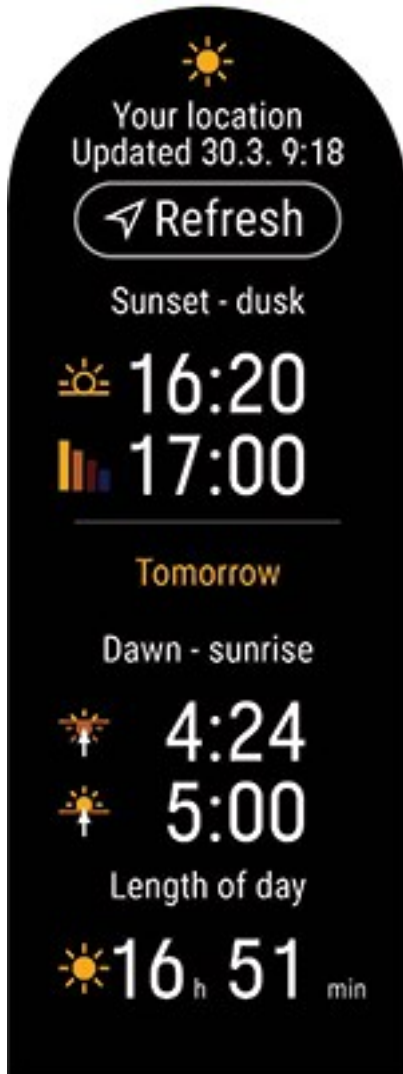
Los datos del alba y el atardecer se actualizan automáticamente a través de la app Polar Flow si has vinculado tu reloj con la app. También puedes seleccionar **Actualizar** para actualizarlos manualmente a través de GNSS.

La información sobre el alba y el atardecer solo está disponible en la esfera Alba y atardecer.

La esfera del reloj Alba y atardecer tiene una apariencia diferente dependiendo de si usas la esfera digital o la analógica. La esfera de reloj analógico muestra la información relativa al anochecer y el amanecer para las próximas 12 horas, mientras que la esfera de reloj digital muestra información para las próximas 24 horas.

Puedes cambiar la esfera del reloj en **Ajustes > Ajustes del reloj > Aspecto del reloj**. Selecciona **Analógico** o **Digital**. Una vez modificado el Aspecto del reloj, la esfera de Alba y atardecer se actualizará en consecuencia.

Analógico (vista de 12 horas)



Digital (vista de 24 horas)



## MENÚ

Entrar al menú pulsando ATRÁS y desplazarse por el menú pulsando ARRIBA o ABAJO. Confirmar selecciones con el botón OK y volver con el botón ATRÁS.

### Iniciar entrenamiento



Desde aquí, puedes iniciar tus sesiones de entrenamiento. Pulsa OK para entrar en el modo de preentrenamiento y ve al perfil de deporte que deseas utilizar.

También puedes entrar en el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado OK en la vista de hora.

Para obtener más detalles, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#).

### Ejercicios respiratorios guiados Serene



En primer lugar, selecciona **Serene** y después **Iniciar ejercicio** para iniciar el ejercicio respiratorio.

Para más información, consulta [ejercicio respiratorio Serene™](#).

### Segmentos Strava Live



#### Segmentos Strava Live

Consulta la información sobre los Segmentos Strava sincronizados con el reloj. Si no has conectado tu cuenta Flow con una cuenta Strava o no has sincronizado ningún segmento con tu reloj, aquí te indicaremos cómo hacerlo.

Para obtener más información, consulta [Segmentos Strava Live](#).

### Alimentación



## Alimentación

Mantente lleno de energía durante la sesión con el asistente de alimentación FuelWise™. FuelWise™ incluye tres recordatorios para recordarte que debes alimentarte, ayudándote a mantener los niveles de energía adecuados durante sesiones largas. Son **Recordatorio de carbohidratos automático**, **Recordatorio de carbohidratos manual** y **Recordatorio de hidratación**.

Para más información, consulta [FuelWise](#).

## Cronómetros



En **Cronómetros** encontrarás un cronómetro y un cronómetro de cuenta atrás.

### Cronómetro

Para iniciar el cronómetro, pulsa OK. Para añadir un lap, pulsa OK. Para detener el cronómetro, pulsa ATRÁS.



### Cronómetro de cuenta atrás


Puedes ajustar el cronómetro de cuenta atrás para que realice una cuenta atrás a partir de un tiempo preestablecido. Selecciona **Ajustar cronómetro**, define el tiempo de cuenta atrás y pulsa OK para confirmarlo. Cuando hayas terminado, selecciona **Iniciar** y pulsa OK para iniciar el cronómetro de cuenta atrás.

El cronómetro de cuenta atrás se añade a la esfera básica del reloj con la hora y la fecha.





Al finalizar la cuenta atrás, el reloj vibra para avisarte. Pulsa OK para reiniciar el cronómetro o pulsa ATRÁS para cancelarlo y regresar a la vista de tiempo.

 Durante el entrenamiento puedes utilizar el cronómetro de intervalos y el cronómetro de cuenta atrás. Añade las vistas de cronómetro a las vistas de entrenamiento en los ajustes del perfil de deporte en Flow y sincroniza los ajustes con tu reloj. Para obtener más información sobre el uso de cronómetros durante el entrenamiento, consulta [Durante el entrenamiento](#).

## Vistas de esferas del reloj



Selecciona qué esferas del reloj se muestran en la pantalla en la vista de hora. Puedes elegir entre **Solo la hora, Actividad diaria, Estado de la carga cardiovascular, Registro continuo de la FC, Últimas sesiones de entrenamiento, Sueño de la noche pasada, Guía de entrenamiento FitSpark, Condiciones meteorológicas, Resumen semanal, Tu nombre, Controles de música, Ubicación y Alba y atardecer.**

Debes elegir como mínimo una vista.

## Tests



En Tests encontrarás el Orthostatic test, el leg recovery test, el cycling test, el running test y el fitness test.

### Orthostatic test

Puedes realizar el Orthostatic test (necesitarás un sensor de frecuencia cardíaca H10), ver los últimos resultados comparados con la media y restablecer el periodo del test.

Consulta [Orthostatic test](#) para obtener instrucciones detalladas.

### Leg recovery test

Con el leg recovery test sabrás en solo un par de minutos si tus piernas están listas para un entrenamiento de alta intensidad, sin necesidad de utilizar más equipo que tu reloj.

Para obtener más información, consulta [Leg recovery test](#).

### Cycling test

El cycling test te permite personalizar tus zonas de potencia y conocer tu potencia umbral funcional. Necesitarás un sensor de potencia para ciclismo.

Para obtener más información, consulta [Cycling test](#).

### Running test

El running test te ayuda a observar tus progresos y personalizar tus zonas de potencia, velocidad y frecuencia cardíaca.

Para obtener más información, consulta [Running test](#).

### Fitness Test

Mide fácilmente tu nivel de forma física con la frecuencia cardíaca en muñeca mientras estas tumbado y relajado.

Para obtener más información, consulta [Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca](#).


## Ajustes



### Ajustes

Puedes editar los siguientes ajustes en tu reloj:

- **Ajustes generales**
- **Ajustes de esferas del reloj**
- **Seleccionar vistas**
- **Hora y fecha**
- **Ajustes físicos**

 Además de los ajustes disponibles en tu reloj, puedes editar los Perfiles de deporte en el servicio web y la app Polar Flow. Personaliza tu reloj con tus deportes favoritos y la información que deseas ver durante tus sesiones de entrenamiento. Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).


## MENÚ AJUSTES RÁPIDOS



Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de la vista de hora para entrar en el menú **Ajustes rápidos**.

Desliza hacia la izquierda o la derecha para desplazarte y pulsa una función para seleccionarla.



Pulsa  para personalizar qué funciones deseas ver en el menú de ajustes rápidos. Puedes elegir **Alarma**, **Cronómetro de cuenta atrás**, **No molestar** y **Modo avión**.

- **Alarma:** establece la repetición de la alarma: **Apagada, Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**. Si seleccionas, **Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**, también tienes que configurar la hora para la alarma.



*Cuando la alarma está activada, se muestra un icono de reloj en la vista hora.*

- **Cronómetro de cuenta atrás:** selecciona **Ajustar cronómetro**, define el tiempo de cuenta atrás y pulsa OK para confirmarlo. Cuando hayas terminado, selecciona **Iniciar** y pulsa OK para iniciar el cronómetro de cuenta atrás.
- **No molestar** Toca el icono de no molestar para activarlo y toca de nuevo para desactivarlo. Cuando la opción No molestar está activa, no recibirás ninguna notificación ni alerta de llamada. Además, el gesto de activación de retroiluminación también se desactiva.
- **Modo avión:** Toca el icono de modo avión para activarlo y toca de nuevo para desactivarlo. El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del reloj. Puedes seguir utilizándolo, pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizar ningún accesorio inalámbrico.

El icono de estado de batería muestra cuánta carga le queda a la batería.

## VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON TU RELOJ

Para poder vincular un dispositivo móvil con tu reloj, tienes que configurar el reloj en el servicio o la app móvil Polar Flow como se describe en el capítulo [Configuración de tu reloj](#). Si has configurado tu reloj con un dispositivo móvil, el reloj ya se ha vinculado. Si lo configuraste con un ordenador y te gustaría utilizar tu reloj con la app Polar Flow, vincula tu reloj y tu móvil como se indica a continuación:

Antes de vincular un dispositivo móvil:

- descarga la app Flow desde App Store o Google Play.
- asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.
- **Usuarios de Android:** asegúrate de que la ubicación esté habilitada para la app Polar Flow en los ajustes de la aplicación del teléfono.

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar, que has creado al configurar tu reloj.



**Usuarios de Android:** Si estás utilizando varios dispositivos Polar compatibles con la app Flow, asegúrate de que has seleccionado el Grit X Pro como dispositivo activo en la app Flow. De esta forma, la app Flow sabe conectarse a tu reloj. En la app Flow, ve a **Dispositivos** y selecciona Grit X Pro.

2. En tu reloj, pulsa y mantén pulsado ATRÁS en el modo de hora **O** ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincron.** > **Vincular y sincronizar teléfono** y pulsa OK.
3. **Abre la app Flow y acerca tu reloj al teléfono** se muestra en el reloj.
4. Cuando aparezca en tu dispositivo móvil el mensaje de confirmación **Solicitud de vinculación de Bluetooth**, comprueba que el código mostrado en tu dispositivo móvil coincide con el código mostrado en tu reloj.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil.
6. Confirma el código de pin en tu reloj pulsando OK.
7. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.


## ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

Para eliminar una vinculación con un dispositivo móvil:

1. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Dispositivos vinculados** y pulsa OK.
2. Selecciona el dispositivo que deseas eliminar de la lista y pulsa OK.
3. Se muestra **¿Eliminar vinculación?**. Confirma pulsando OK.
4. **Vinculación eliminada** se muestra cuando has terminado.

## ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

Para mantener actualizado el reloj y conseguir el mejor rendimiento, asegúrate siempre de actualizar el firmware cuando haya una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu reloj. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

 No perderás ningún dato por la actualización del firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu reloj se sincronizan con el servicio web Polar Flow.

### CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

Puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincronizar los datos de entrenamiento y actividad. La app te avisará si hay alguna actualización disponible y te guiará para instalarla. Te recomendamos que conectes el reloj a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta.

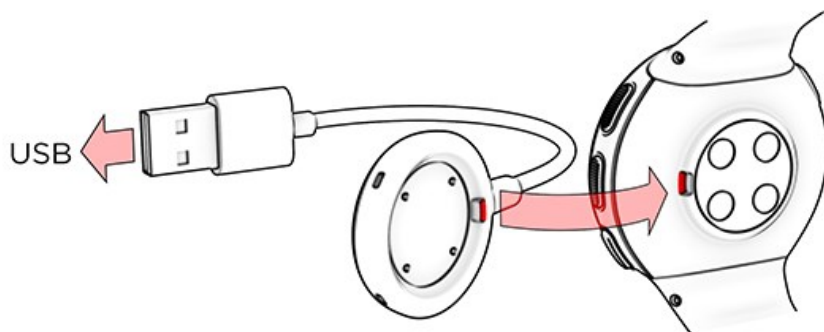
 La actualización del firmware inalámbrica puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.

### CON ORDENADOR

Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el reloj a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

#### Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu reloj a tu ordenador con el cable personalizado que se suministra en la caja. Asegúrate de que el cable se acopla en su posición. Alinee el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada con rojo).



2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede tardar hasta 10 minutos) y el reloj se reinicia. Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el reloj de tu ordenador.

## AJUSTES GENERALES

Para ver y editar tus ajustes generales, ve a **Ajustes > Ajustes generales**.

En **Ajustes generales** encontrarás:

- **Vincular y sincronizar**
- **Ajustes de bicicleta** (Solo es visible si has vinculado un sensor de ciclismo con tu reloj)
- **Registro cont. de FC**
- **Registro recuperación**
- **Modo avión**
- **Brillo de retroiluminación**
- **No molestar**
- **Notificaciones móvil**
- **Controles de música**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Alerta de inactividad**
- **Vibraciones**
- **Llevo el reloj en la**
- **Satélites de ubicación**
- **Acerca de tu reloj**

## VINCULAR Y SINCRONIZAR

- **Vinc. y sincr./Vincular sensor u otro dispositivo:** Vincula los sensores o dispositivos móviles con tu reloj. Sincroniza los datos con la app Polar Flow.
- **Dispositivos vinculados:** Puedes ver todos los dispositivos vinculados a tu reloj. Los dispositivos pueden ser sensores de frecuencia cardíaca, sensores de running, sensores de ciclismo y dispositivos móviles.

## AJUSTES DE BICICLETA

 *Ajustes de bicicleta solo están visibles si has vinculado un sensor de ciclismo con tu reloj.*

- **Tamaño de rueda:** Indica el tamaño de rueda en milímetros. Para ver las instrucciones para medir el tamaño de rueda, consulta [Vincular sensores con tu reloj](#).
- **Longitud de biela:** Define la longitud de la biela en milímetros. Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de potencia.
- **Sensores en uso:** Ver todos los sensores que has vinculado a la bicicleta.

## REGISTRO CONT. DE FC

**Activa** o **Desactiva** la función de Frecuencia cardíaca continua o **Solo por la noche**. Si seleccionas **Solo por la noche**, ajusta el registro de la frecuencia cardíaca para que empiece a la hora más temprana en la que puedas irte a la cama.

Para obtener más información, consulta [Frecuencia cardíaca continua](#).

## REGISTRO RECUPERACIÓN

Indica cómo registrar tu recuperación.

Utiliza **Recovery Pro** como guía específica para equilibrar tu carga de entrenamiento y recuperación, en base a Orthostatic tests y preguntas sobre recuperación. Si está activado, el reloj te pide que programes un Orthostatic test como mínimo tres días por semana. Selecciona los días y, a continuación, selecciona Guardar. Para obtener más información, consulta Recovery Pro.

Selecciona **Nightly Recharge** para un registro automático de recuperación y para obtener consejos en base a las mediciones nocturnas. El reloj te pide que actives la función Registro continuo de la frecuencia cardíaca si está desactivada. El registro continuo de frecuencia cardíaca tiene que estar habilitado para que funcione Nightly Recharge. Selecciona **Activar** o **Solo por la noche**. Si seleccionas **Solo por la noche**, ajusta el registro de la frecuencia cardíaca para que empiece a la hora más temprana en la que puedas irte a la cama.

## MODO AVIÓN

Selecciona **Activado** o **Desactivado**.

El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del reloj. Puedes seguir utilizándolo, pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizar ningún accesorio inalámbrico.

## BRILLO DE RETROILUMINACIÓN

Selecciona **Alto, Medio, Bajo** o **Solo con botón de luz**. Este ajuste solo afecta al brillo del gesto de activación de la retroiluminación y a la retroiluminación que se activa al pulsar cualquier botón. El brillo de la retroiluminación del botón LUZ no se ve afectado y no se puede modificar.

## NO MOLESTAR

Selecciona **Desactivado, Activado** o **Activado (-)**. Define el periodo durante el que la opción No molestar está activa. Selecciona el valor de **Empieza a las** y **Termina a las**. Si esta opción está activa, no recibirás ninguna notificación ni alerta de llamada. Los sonidos y el gesto de activación de la retroiluminación también se desactivan.

## NOTIFICACIONES MÓVIL

**Desactiva** o **Activa las notificaciones del móvil cuando no estés entrenando**. Las notificaciones están disponibles cuando no estás entrenando y durante las sesiones de entrenamiento.

## CONTROLES DE MÚSICA

Activa los controles de música para la **pantalla de entrenamiento** o **esfera del reloj**. Para obtener más información, consulta [Controles de música](#).

## UNIDADES

Selecciona unidades métricas (**kg, cm**) o británicas (**lb, ft**). Configura las unidades que se utilizan para medir el peso, la altura, la distancia y la velocidad. Para medir la temperatura, puedes utilizar la unidad métrica (Celsius) o la unidad imperial (Fahrenheit).

## IDIOMA

Puedes seleccionar el idioma en el que deseas utilizar tu reloj. Tu reloj admite los siguientes idiomas: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** o **Türkçe**.

## ALERTA DE INACTIVIDAD

Selecciona **Activado** o **Desactivado** para la alerta de inactividad.

## VIBRACIONES

**Activa** o **Desactiva** las vibraciones para desplazarte por los menús.

## LLEVO EL RELOJ EN LA

Selecciona **Muñeca izquierda** o **Muñeca derecha**.

## SATÉLITES DE UBICACIÓN

Cambia el sistema de navegación por satélite que utiliza tu reloj además del GPS. El ajuste se encuentra en tu reloj en **Ajustes generales > Satélites de ubicación**. Puedes elegir **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** o **GPS + QZSS**. El ajuste predeterminado es **GPS + GLONASS**. Estas opciones te ofrecen la posibilidad de probar diferentes sistemas de navegación por satélite y averiguar si pueden mejorar el rendimiento en las áreas en las que tienen de cobertura.

### GPS + GLONASS

GLONASS es un sistema ruso de navegación global por satélite. Es el ajuste predeterminado, ya que su visibilidad y fiabilidad global del satélite es la mejor de estas tres y, en general, recomendamos su uso.

### GPS + Galileo

Galileo es un sistema de navegación global por satélite creado por la Unión Europea.

### GPS + QZSS

QZSS es un sistema de transferencia de tiempo regional de cuatro satélites y un sistema de aumento basado en satélites desarrollado para mejorar el GPS en las regiones de Asia-Oceanía, con un enfoque en Japón.

## ACERCA DE TU RELOJ

Consulta el ID de dispositivo de tu reloj, así como la versión de firmware, el modelo de HW, la fecha de caducidad de A-GPS y las etiquetas de regulaciones específicas del reloj. Reinicia tu reloj, apágalo o restablece todos sus datos y ajustes.

**Reiniciar:** Si tienes problemas con tu reloj, prueba a reiniciarlo. Reiniciar tu reloj no eliminará tus ajustes ni tus datos personales del reloj.

**Apagar:** Apaga tu reloj. Para volver a encenderlo, mantén pulsado el botón OK.

**Restablecer todos los datos y ajustes:** Restablece los ajustes de fábrica del reloj. Con esta operación, se borrarán todos los datos y ajustes del reloj.

## SELECCIONAR VISTAS

Las esferas del reloj te ofrecen la hora y muchos más datos. Obtendrás la información necesaria directamente en la esfera del reloj. Selecciona qué esferas del reloj se muestran en la pantalla en la vista de hora.

Dirígete a **Ajustes > Seleccionar vistas** y elige entre:

- **Solo la hora**
- **Actividad diaria**
- **Estado de la Carga cardiovascular**
- **FC actual / Registro cont. de FC**
- **Últimas sesiones de entrenamiento**
- **Nightly Recharge / Sueño de la noche pasada**
- **Guía de entrenamiento FitSpark**
- **Condiciones meteorológicas**

- **Resumen semanal**
- **Tu nombre**
- **Controles de música**
- **Ubicación**
- **Alba y atardecer**

Puedes deslizar el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha, o desplazarte por las esferas del reloj con los botones ARRIBA y ABAJO y abrir más detalles presionando la pantalla o con el botón OK.

## AJUSTES DE ASPECTO DEL RELOJ

En **Ajustes > Aspecto del reloj** puedes elegir entre pantalla analógica o digital y personalizar el estilo y el color del reloj.

Primero debes seleccionar **Digital** o **Analógico**. Después, elige el estilo.

En el estilo **Digital** encontrarás **Simetría**, **Minutos en centro**, **Segundos pequeños** y **Segundos en círculo**.

### Simetría



### Minutos en centro



### Segundos pequeños



### Segundos en círculo



En el estilo **Analógico** encontrarás **Clásico**, **Art Déco**, **Piruleta** y **Perla**.

### Clásico





Art déco



Piruleta



Perla



Selecciona el tema de color para la esfera del reloj. Los colores disponibles son rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado, rosa y melocotón.

Ten en cuenta que no es posible cambiar el color para la opción del estilo **DigitalSimetría**.

## HORA Y FECHA

Para ver y editar los ajustes de hora y fecha, ve a **Ajustes > Hora y fecha**.

### HORA

Configurar el formato de la hora: **24 h** o **12 h**. A continuación, define la hora del día.

 *Al sincronizar con la app y el servicio web Polar Flow, la hora del día se actualiza automáticamente desde el servicio.*

### FECHA

Configura la fecha.


### FORMATO DE FECHA

Configura el **Formato de fecha**; las opciones disponibles son: **mm/dd/aaaa**, **dd/mm/aaaa**, **aaaa/mm/dd**, **dd-mm-aaaa**, **aaaa-mm-dd**, **dd.mm.aaaa** o **aaaa.mm.dd**.

 *Al sincronizar con la app y el servicio web Polar Flow, la fecha se actualiza automáticamente desde el servicio.*

## PRIMER DÍA DE LA SEMANA

Elige el primer día de la semana. Selecciona **Lunes, Sábado** o **Domingo**.

 Al sincronizar con la app y el servicio web Polar Flow, el primer día de la semana se actualiza automáticamente desde el servicio.

## AJUSTES FÍSICOS

Para ver y editar tus ajustes físicos, ve a **Ajustes > Ajustes físicos**. Es importante que indiques información exacta en los ajustes físicos, especialmente al ajustar tu peso, altura, fecha de nacimiento y sexo, dado que afectarán a la exactitud de los valores medidos, tales como los límites de zona de frecuencia cardíaca y el consumo de calorías.

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**
- **Fecha de nacimiento**
- **Sexo**
- **Nivel de entrenamiento**
- **Objetivo de actividad**
- **Período de sueño preferido**
- **Frecuencia cardíaca máxima**
- **Frecuencia cardíaca en reposo**
- **VO<sub>2</sub>máx**

### PESO

Define tu peso en kilogramos (kg) o libras (lb).

### ALTURA

Define tu altura en centímetros (medidas métricas) o en pies y pulgadas (medidas británicas).

### FECHA DE NACIMIENTO

Indica tu fecha de nacimiento. El orden de definición de los ajustes de fecha depende del formato de hora y fecha que hayas elegido (24 h: día - mes - año/12h: mes - día - año).

### SEXO

Selecciona **Hombre** o **Mujer**.

### RUTINA DE ENTRENAMIENTO ADECUADA

La rutina de entrenamiento es una evaluación de tu nivel de actividad física a largo plazo. Selecciona la alternativa que mejor refleje la cantidad total y la intensidad de tu actividad física durante los tres últimos meses.

- **Ocasional (0-1 h/semana):** No participas regularmente en deportes recreativos programados ni actividad física intensa, por ejemplo sólo caminas por placer o sólo en ocasiones haces un ejercicio lo suficientemente intenso como para provocar una respiración intensa o sudoración.
- **Regular (1-3 h/semana):** Participas regularmente en deportes recreativos, p. ej. corres 5-10 km o 3-6 millas por semana o dedicas 1-3 horas por semana a una actividad física comparable, o bien tu trabajo requiere una actividad física reducida.

- **Frecuente (3-5 h/semana):** Participas al menos 3 veces por semana en un ejercicio físico intenso, por ejemplo corriendo 20-50 km/12-31 millas por semana o dedicando 3-5 horas por semana a una actividad física comparable.
- **Intenso (5-8 h/semana):** Realizas ejercicio físico intenso al menos 5 veces por semana o participas a veces en eventos deportivos masivos.
- **Semi-pro (8-12 h/semana):** Realizas ejercicio físico intenso casi diariamente y haces ejercicio para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.
- **Profesional (>12 h/semana):** Eres un deportista de resistencia. Realizas ejercicio físico intenso para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.

## OBJETIVO DE ACTIVIDAD

**Objetivo de actividad diaria** es una buena forma de ver tu nivel de actividad real en tu vida diaria. El objetivo de actividad diario es una buena forma de saber cuál es realmente tu nivel de actividad en tu vida diaria.

El tiempo que necesitas para completar tu objetivo de actividad diario depende del nivel que hayas seleccionado y la intensidad de tus actividades. La edad y el sexo también afectan a la intensidad necesaria para alcanzar tu objetivo de actividad diario.

### Nivel 1

Si tu día típico sólo incluye un poco de deporte y mucho tiempo sentado, con desplazamiento en coche, transporte público o similares, te recomendamos que selecciones este nivel de actividad.

### Nivel 2

Si pasas la mayoría del día de pie, quizá por el tipo de trabajo que tienes o tus tareas diarias, este es el nivel de actividad adecuado para ti.

### Nivel 3

Si tu trabajo es físicamente exigente, haces deporte o sueles estar en movimiento, este es el nivel de actividad ideal para ti.

## PERÍODO DE SUEÑO PREFERIDO

Puedes definir **Tiempo de sueño deseado** para definir cuanto te gustaría dormir cada noche. De forma predeterminada, está definido con la recomendación media para tu grupo de edad (ocho horas para adultos de 18 a 64 años). Si crees que ocho horas de sueño es demasiado o poco para ti, te recomendamos que ajustes la preferencia de horas de sueño para adaptarla a tus necesidades individuales. Al hacerlo, obtendrás información más precisa de cuánto duermes en comparación con tu preferencia de horas de sueño.

## FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

Define tu frecuencia cardíaca máxima, si conoces tu valor de frecuencia cardíaca máxima actual. Tu predicción de frecuencia cardíaca máxima basada en la edad ( $220 - \text{edad}$ ) se muestra como valor predeterminado al definir este valor por primera vez.

La  $FC_{\text{máx}}$  se utiliza para hacer estimaciones de gasto energético. La  $FC_{\text{máx}}$  es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. El método más preciso para determinar tu  $FC_{\text{máx}}$  es realizar una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio. La  $FC_{\text{máx}}$  también resulta crucial a la hora de determinar la intensidad del entrenamiento. Es individual y depende de la edad y de factores hereditarios. Para conocer tu frecuencia cardíaca máxima, puedes hacer un [running test](#).

## FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

La frecuencia cardíaca en reposo es el número más bajo de pulsaciones por minuto (ppm) en relajación total y sin distracciones. Tu edad, nivel de forma física, genética, estado de salud y sexo afectan a la frecuencia cardíaca en reposo. Un valor típico para un adulto es 55–75 ppm, pero la frecuencia cardíaca en reposo puede ser bastante más baja, por ejemplo, si tienes un nivel de forma física muy alto.

Es mejor medir la frecuencia cardíaca en reposo por la mañana después de dormir bien, justo después de levantarte. Puedes medirla en el baño si te ayuda a relajarte. No hagas un entrenamiento fuerte antes de la medición y asegúrate de que estás totalmente recuperado de toda la actividad. Debes hacer la medición más de una vez, preferiblemente en mañanas consecutivas y calcular tu frecuencia cardíaca en reposo media.

#### Para medir tu frecuencia cardíaca en reposo:

1. Ponte el reloj. Túmbate boca arriba y relájate.
2. Tras 1 minuto, inicia una sesión de entrenamiento en tu dispositivo. Elige cualquier perfil de deporte, por ejemplo Otro a cubierto.
3. Sigue tumbado y respira con calma durante 3-5 minutos, No mires los datos de entrenamiento durante la sesión.
4. Detén la sesión de entrenamiento en tu dispositivo Polar. Sincroniza el dispositivo ponible con la app o el servicio web Polar Flow y consulta el resumen de entrenamiento para ver el valor de tu frecuencia cardíaca en reposo más baja (FC mín.): esta es tu frecuencia cardíaca en reposo. Actualiza tu frecuencia cardíaca en reposo en los ajustes físicos de Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>MÁX

Define tu VO<sub>2</sub>máx.

VO<sub>2</sub>máx (máximo consumo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el índice máximo al que el cuerpo puede utilizar el oxígeno durante el ejercicio máximo; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos. VO<sub>2</sub>máx puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo y pruebas de ejercicio submáximas). Para conocer tu VO<sub>2</sub>máx, puedes hacer un [running test](#) o un [cycling test](#).

## ICONOS DE PANTALLA



El [modo avión](#) está activado. El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del reloj. Puedes seguir utilizándolo, pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizar ningún accesorio inalámbrico.



El modo [No molestar](#) está activado. Si el modo No molestar está activo, el reloj no vibrará cuando recibas notificaciones o llamadas (el punto rojo seguirá apareciendo en la parte inferior izquierda de la pantalla). Además, el gesto de activación de retroiluminación también se desactiva.

Si el modo No molestar está activo, el reloj no vibrará cuando recibas notificaciones o llamadas (el punto rojo seguirá apareciendo en la parte inferior de la pantalla). Además, el gesto de activación de retroiluminación también se desactiva.



La alarma está establecida. Puedes establecer la alarma desde el [menú de ajustes rápidos](#).



Tu teléfono vinculado está desconectado y tienes las notificaciones y/o los controles de música activados. Comprueba que el teléfono está dentro del rango de Bluetooth de tu reloj y que el Bluetooth esté activado



El bloqueo de los botones está activado. Para desbloquear los botones, mantén pulsado el botón LUZ.

## REINICIO Y RESTABLECIMIENTO

Si tienes problemas con tu reloj, prueba a reiniciarlo. Reiniciar tu reloj no eliminará tus ajustes ni tus datos personales del reloj.

### PARA REINICIAR EL RELOJ

En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj**. Desplázate hacia abajo en el menú hasta **Reiniciar**. Pulsa el botón OK, y a continuación, pulsa OK de nuevo para confirmar el reinicio.

También puedes reiniciar tu reloj pulsando y manteniendo pulsado el botón OK durante 10 segundos.

### PARA RESTABLECER EL RELOJ A SUS AJUSTES DE FÁBRICA.

Si reiniciar tu reloj no lo soluciona, restablece el reloj a sus ajustes de fábrica. Recuerda que el restablecimiento del reloj a los ajustes de fábrica vacía todos los datos personales y ajustes del reloj y tendrás que configurarlo de nuevo para tu uso personal. Todos los datos que tenías sincronizados en tu reloj están seguros en tu cuenta Flow. Los valores de fábrica se pueden restablecer a través de FlowSync o desde el reloj.

### Restablecer valores de fábrica a través de FlowSync

1. Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y descarga e instala el software de transferencia de datos Polar FlowSync en tu ordenador.
2. Conecta tu reloj al puerto USB del ordenador.
3. Abre los ajustes en FlowSync.
4. Pulsa el botón **Factory Reset** (Restablecimiento de fábrica).
5. Si utilizas la app Polar Flow para la sincronización, revisa la lista de dispositivos Bluetooth vinculados en tu teléfono y elimina tu reloj de la lista si aparece en ella.

Ahora tienes que [configurar](#) tu reloj de nuevo, a través del móvil o del ordenador. Recuerda que tienes que utilizar en la configuración la misma cuenta Polar que utilizaste antes del restablecimiento.

### Restablecer valores de fábrica desde el reloj

En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj**. Desplázate hasta el final para encontrar **Restablecer todos los datos y ajustes**: Pulsa el botón OK, y a continuación, pulsa OK de nuevo para confirmar el restablecimiento de fábrica.

Ahora tienes que [configurar](#) tu reloj de nuevo, a través del móvil o del ordenador. Recuerda que tienes que utilizar en la configuración la misma cuenta Polar que utilizaste antes del restablecimiento.

## MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA BASADA EN MUÑECA

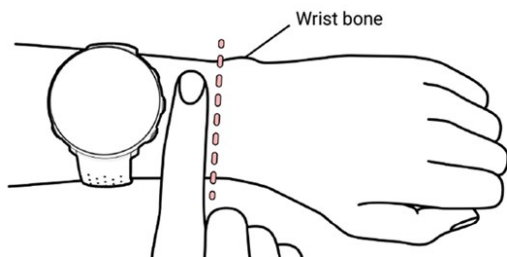
Tu reloj mide tu frecuencia cardíaca en la muñeca con la tecnología de fusión de sensor **Polar Precision Prime™**. Esta innovación de frecuencia cardíaca combina la medición óptica de frecuencia cardíaca con la medición por contacto con la piel, eliminando todas las interferencias para la señal de frecuencia cardíaca. Registra tu frecuencia cardíaca de forma exacta incluso en las condiciones y sesiones de entrenamiento más exigentes.

Aunque existen muchas pistas subjetivas acerca de cómo está tu cuerpo durante el ejercicio (esfuerzo percibido, frecuencia respiratoria, sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como la medición de la frecuencia cardíaca. Es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos, lo que significa que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

### LLEVAR EL RELOJ CUANDO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

Para medir con precisión la frecuencia cardíaca en la muñeca durante el entrenamiento (y cuando utilizas la [función Registro continuo de frecuencia cardíaca](#)), asegúrate de que llevas bien puesto el reloj:

- Debes llevar el reloj en la parte superior de la muñeca, como mínimo un dedo más arriba del hueso de la muñeca (observa la imagen).
- Aprieta firmemente la correa alrededor de la muñeca. El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con la piel y el reloj no debe moverse en el brazo. Una buena forma de comprobar que la correa no está demasiado floja es levantar ligeramente la correa en ambos lados del brazo y asegurarse de que el sensor no se levanta de la piel. Al tirar de la correa hacia arriba, no deberías ver la luz LED del sensor.
- Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu reloj unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca. Además, es una buena idea calentar la piel si las manos y la piel se te enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!




**i** Si tienes tatuajes en la piel de tu muñeca, no coloques el sensor justo encima del tatuaje ya que podría impedir que las lecturas sean exactas.

En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que ha presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con elástico torácico si quieres obtener una precisión máxima en tu entrenamiento. Tu reloj es compatible con sensores de frecuencia cardíaca Bluetooth®, como Polar H10. El H10 HR Sensor Polar responde mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que es la opción ideal también para el tipo de entrenamiento en intervalos con sprints rápidos.

**i** Para mantener el mejor rendimiento posible de la medición de registro de frecuencia cardíaca en la muñeca, mantén el tu reloj limpio y evita los arañazos. Tras una sudorosa sesión de entrenamiento, te recomendamos que laves por separado el reloj con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. A continuación, sécalo con un paño suave. Deje que se seque del todo antes de cargar.

## LLEVAR TU RELOJ SIN MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

Afloja la correa un poco para un ajuste más cómodo y para que respire la piel. Ponte el reloj como te pondrías un reloj normal.

 De vez en cuando, viene bien dar un respiro a tu muñeca, especialmente si tienes la piel sensible. Quítate tu reloj y recárgalo. De esta forma, tanto la piel como tu reloj pueden descansar y estar listos para el siguiente entrenamiento.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. [Ponte tu reloj](#) y aprieta la correa.
2. Para acceder al modo de preentrenamiento, pulsa y mantén pulsado OK en la vista de tiempo o pulsa ATRÁS para acceder al menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**.




Desde el modo de preentrenamiento, puedes acceder al menú rápido tocando el icono o con el botón LUZ. Las opciones que se muestran en el menú rápido dependen del deporte seleccionado y del uso del GPS.


Por ejemplo, puedes seleccionar una ruta o un objetivo del entrenamiento favorito que desees realizar y añadir cronómetros a las vistas de entrenamiento. Desde aquí también pueden ajustarse las opciones de ahorro de energía. Para más información, consulta [Menú rápido](#).

Tras realizar tu selección, el reloj regresa al modo de preentrenamiento.

3. Localiza tu deporte preferido.
4. Permanece en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu frecuencia cardíaca y las señales del satélite GPS (si procede para tu deporte) para asegurarte de que los datos de entrenamiento sean precisos. Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Mantén el reloj quieto con la pantalla hacia arriba y evita tocar el reloj durante el proceso de búsqueda de la señal de GPS.

 Si has vinculado un sensor Bluetooth opcional con tu reloj, el reloj iniciará también automáticamente la búsqueda de la señal del sensor.



~ 38h  Tiempo de entrenamiento estimado con los ajustes actuales. El tiempo estimado de entrenamiento se puede ampliar si utilizas los ajustes de ahorro de energía.



El círculo alrededor del icono del GPS será de color naranja cuando se detecte el número mínimo de satélites (4) necesarios para ajustar el GPS. Puedes iniciar tu sesión de entrenamiento en este momento, pero te recomendamos que esperes hasta que sea de color verde para una mayor precisión.



El círculo alrededor del icono del GPS pasará a ser de color verde una vez que se hayan detectado los satélites necesarios para una buena precisión. El reloj te lo notifica con un sonido y con vibración.



**89** El reloj ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.

**89** Cuando llevas puesto un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu reloj, este utiliza automáticamente el sensor conectado para medir tu frecuencia cardíaca durante las sesiones de entrenamiento. Un círculo de color azul alrededor del símbolo de frecuencia cardíaca indica que tu reloj utiliza el sensor conectado para medir tu frecuencia cardíaca.

5. Cuando se hayan detectado todas las señales, pulsa OK para iniciar la grabación del entrenamiento.

Consulta [Durante el entrenamiento](#) para obtener más información sobre lo que puedes hacer con tu reloj durante el entrenamiento.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PLANIFICADA

Puedes planificar tu entrenamiento y [crear objetivos de entrenamiento detallado](#) en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow y sincronizarlos con tu reloj.

Para iniciar una sesión de entrenamiento planificada programada para ese día:

1. Entra en el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado OK en la vista de hora.
2. Se te pedirá que inicies un objetivo de entrenamiento que tengas planificado para el día.



3. Pulsa OK para ver la información de destino.
4. Pulsa OK para volver al modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que quieres utilizar.
5. Cuando el reloj haya detectado todas las señales, pulsa OK. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Tu reloj te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento. Consulta [Durante el entrenamiento](#) para obtener más información.



Tus objetivos de entrenamiento planificados también se incluirán en las sugerencias de entrenamiento de [FitSpark](#).

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO MULTIDEPORTE

Multideporte te permite incluir múltiples deportes en una sola sesión de entrenamiento y cambiar fácilmente entre deportes sin interrumpir tu sesión de entrenamiento. Durante una sesión de entrenamiento multideporte se monitorizan los tiempos de transición entre los deportes, lo que permite ver cuánto tardas en cambiar de un deporte a otro.



Hay dos formas diferentes de hacer una sesión de entrenamiento multideporte: multideporte fijo y multideporte libre. En multideporte fijo (perfiles de multideporte de la lista de deportes de Polar) como triatlón, el orden de los deportes es fijo y deben realizarse en ese orden específico. En multideporte libre, puedes elegir qué deportes practicas y en qué orden lo haces seleccionándolos en la lista de deportes. También puedes cambiar hacia delante y hacia atrás entre los deportes.

Antes de iniciar una sesión de entrenamiento multideporte, asegúrate de que has definido los ajustes del perfil de deporte de cada deporte que vayas a utilizar en la sesión de entrenamiento. Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

1. Pulsa ATRÁS para entrar al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve a un perfil de deporte. Selecciona Triatlón, Multideporte libre o cualquier otro perfil de multideporte (pueden añadirse en el servicio web Flow).
2. Cuando tu reloj haya detectado todas las señales, pulsa OK. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.
3. Para cambiar el deporte, pulsa ATRÁS para ir al modo de transición.
4. Selecciona tu siguiente deporte, y pulsa OK (se muestra tu tiempo de transmisión) y sigue entrenando.

## MENÚ RÁPIDO

Puedes acceder al menú rápido desde el modo de preentrenamiento, durante una sesión de entrenamiento en pausa y durante el modo de transición en sesiones de entrenamiento multideporte. En el modo de preentrenamiento, puedes acceder al menú rápido tocando el icono o con el botón LUZ. En pausa o desde el modo de transición, solo puedes acceder al menú rápido con el botón LUZ.



Las opciones que se muestran en el menú rápido dependen del deporte seleccionado y del uso del GPS.



### Ajustes de ahorro de energía:

Los ajustes de ahorro de energía te permiten entrenar durante más tiempo; para ello, debes cambiar la **frecuencia de grabación del GPS**, desactivar la función **Registro de frecuencia cardíaca en la muñeca** y utilizar **Protector pant**. Estos ajustes te permiten optimizar el uso de la batería y ampliar el tiempo de entrenamiento en el caso de sesiones muy largas o si te estás quedando sin batería.

Para más información, consulta [Ajustes de ahorro de energía](#).



### Retroiluminación:

Ajusta la función **Retroiluminación siempre activa** en **Activado** o **Desactivado**. Cuando la opción «Siempre activado» esté seleccionada, la pantalla del reloj estará iluminada durante tu sesión de entrenamiento. El ajuste de retroiluminación volverá de forma predeterminada a **Desactivado** tras finalizar tu sesión de entrenamiento. Recuerda que con el ajuste «Siempre activado» se gastará mucho más rápido la batería que con el ajuste predeterminado.



### Calibrar la brújula:

Sigue las instrucciones de la pantalla para calibrar la brújula.




### Nuestras sugerencias:

En **Nuestras sugerencias** encontrarás las sugerencias de entrenamiento diarias de [FitSpark](#).



### Long. piscina:

Cuando utilices el perfil Natación/Natación en piscina, es importante que selecciones la longitud correcta de la piscina, ya que afecta al ritmo, distancia y cálculo de brazada, así como a tu puntuación SWOLF. Pulsa OK para acceder al ajuste **Long. piscina** y, si es necesario, cambia la longitud de piscina ajustada con anterioridad. Las longitudes predeterminadas son 25 metros, 50 metros y 25 yardas, pero también puedes ajustarla manualmente para una longitud personalizada. La longitud mínima que puede seleccionarse es 20 metros/yardas.

 *El ajuste Long. piscina solo está disponible en el modo de preentrenamiento desde el menú rápido.*



### Calibrar sensor de potencia:


Si has vinculado con tu reloj un sensor de potencia de otro fabricante, puedes calibrarlo desde el menú rápido. En primer lugar, selecciona uno de los perfiles de deporte de ciclismo y activa los transmisores girando las bielas. A continuación, selecciona **Calibrar sensor de potencia** en el menú rápido y sigue las instrucciones de la pantalla para calibrarlo. Para ver las instrucciones de calibración específicas de tu sensor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.



### Calibrar sensor running:

Existen dos formas distintas de calibrar el sensor running desde el menú rápido. Selecciona uno de los perfiles de deporte de carrera y luego selecciona **Calibrar sensor running** > **Calibrar al correr** o **Factor calibración**.

- **Calibrar al correr:** Inicia la sesión de entrenamiento y corre una distancia conocida. Esta distancia debe ser de más de 400 metros. Cuando hayas corrido la distancia, pulsa OK para registrar un lap. Establece la distancia real que has corrido y pulsa OK. El factor de calibración se actualiza.

 *El cronómetro de intervalos no se puede utilizar durante la calibración. Si has activado el cronómetro de intervalos, el reloj te pedirá que lo desactives para habilitar la calibración manual del sensor running. Puedes activar el cronómetro desde el menú rápido del modo pausa después de la calibración.*

- **Factor de calibración:** Ajusta el factor de calibración manualmente si conoces el factor que te da una distancia precisa.

Para obtener instrucciones detalladas sobre la calibración manual y la automática, consulta [Calibración de un sensor running Polar con Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 *Esta opción solo se muestra si has vinculado un sensor running con tu reloj.*



### Favoritos:

En **Favoritos** encontrarás objetivos del entrenamiento que se han guardado como favoritos en el Servicio web Polar Flow y sincronizado con tu reloj. Selecciona un objetivo del entrenamiento favorito que desees realizar. Una vez que lo hayas seleccionado, el reloj regresará al modo de preentrenamiento desde el que podrás iniciar la sesión de entrenamiento.

Para más información, consulta [Favoritos](#).



### Ritmo de carrera:

La función Ritmo de carrera te permite mantener un ritmo constante y lograr el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada. Define un tiempo objetivo para una distancia —45 minutos para una distancia de 10 km, por ejemplo— y haz un seguimiento para ver si vas más rápido o más lento del objetivo establecido. También puedes ver cuál es el ritmo/velocidad constante para alcanzar tu objetivo.

El Ritmo de carrera se puede definir en tu reloj. Solo tienes que seleccionar la distancia y la duración objetivo y ya lo tienes todo listo para ponerte en marcha. También puedes definir un objetivo de Ritmo de carrera en el servicio web Polar Flow o en la app Flow y sincronizarlo con tu reloj.

Para más información, consulta [Ritmo de carrera](#).



### Cronómetro de intervalos:

Puedes definir cronómetros de intervalos basados en tiempo y/o distancia para calcular las fases de ejercicio y recuperación en tus sesiones de entrenamiento por intervalos.

Para añadir un cronómetro de intervalos a tus vistas de entrenamiento para la sesión de entrenamiento, selecciona **Cronómetro para la sesión > Activo**. Puedes utilizar un cronómetro definido con anterioridad o crear uno nuevo; para ello, regresa al menú rápido y selecciona **Cronómetro de intervalos > Ajustar cron. de intervalos**:

1. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**. **Basado en tiempo**: ajusta los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa OK. **Basado en distancia**: ajusta la distancia para el cronómetro y pulsa OK. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, pulsa OK.
2. Cuando hayas terminado, el reloj regresará al modo de preentrenamiento desde el que podrás iniciar la sesión de entrenamiento. El cronómetro se inicia al iniciar la sesión de entrenamiento.

Para más información, consulta [Durante el entrenamiento](#).



### Cronómetro de cuenta atrás:

Para añadir un cronómetro de cuenta atrás a tus vistas de entrenamiento para la sesión de entrenamiento, selecciona **Cronómetro para la sesión > Activo**. Puedes utilizar un cronómetro definido con anterioridad o crear uno nuevo; para ello, regresa al menú rápido y selecciona **Cronómetro de cuenta atrás > Ajustar cronómetro**. Ajusta el cronómetro de cuenta atrás y pulsa OK para confirmarlo. Cuando hayas terminado, el reloj regresará al modo de preentrenamiento desde el que podrás iniciar la sesión de entrenamiento. El cronómetro se inicia al iniciar la sesión de entrenamiento.

Para más información, consulta [Durante el entrenamiento](#).




### Rutas:

En **Rutas**, encontrarás las rutas que has guardado como favoritas en la vista Explorar del Servicio web Polar Flow o en la vista de análisis de tu sesión de entrenamiento, y que has sincronizado con tu reloj. Aquí también encontrarás las rutas Komoot.

Selecciona la ruta de la lista y, a continuación, indica dónde deseas iniciar la ruta: **Punto de partida** (dirección original), **Durante la ruta** (dirección original), **Punto final para cambiar sentido** o **Durante ruta para cambiar sentido**.

Para más información, consulta [Indicaciones de ruta](#).

 *Las rutas solo están disponibles en el menú rápido del modo de preentrenamiento si el GPS está activado para el perfil de deporte.*



### Regresar a inicio:

La función Regresar a inicio te devuelve de nuevo al punto de partida de tu sesión de entrenamiento. Para añadir la vista **Regresar a inicio** a tus vistas de entrenamiento de la sesión de entrenamiento actual, selecciona **Regresar a inicio** para activarla y pulsa OK.

Para más información, consulta [Regresar a inicio](#).

 *La función Regresar a inicio solo está disponible si el GPS está activado para el perfil de deporte.*

Al seleccionar un objetivo del entrenamiento para tu sesión de entrenamiento, las opciones **Favoritos** y **Rutas** aparecen tachadas en el menú rápido. Esto es así porque solo puedes seleccionar un objetivo para la sesión de entrenamiento. Y, si seleccionas una ruta para tu sesión de entrenamiento, la opción **Regresar a inicio** aparecerá tachada en el menú rápido porque las funciones **Rutas** y **Regresar a inicio** no se pueden seleccionar al mismo tiempo. Para cambiar el objetivo, selecciona la opción tachada y se te preguntará si deseas cambiar el objetivo o la ruta. Utiliza OK para confirmar que deseas seleccionar otro objetivo.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### DESPLAZARTE POR LAS VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Durante el entrenamiento, puedes desplazarte por las vistas de entrenamiento con el botón ARRIBA/ABAJO. Recuerda que las vistas de entrenamiento y los datos disponibles en las vistas de entrenamiento dependen del deporte que hayas elegido y de tu edición del perfil de deporte seleccionado.

Puedes añadir perfiles de deportes a tu reloj y definir los ajustes para cada perfil de deporte en la app y el servicio web Polar Flow. Puedes crear vistas de entrenamiento personalizadas para cada deporte que practicas y elegir qué datos quieres registrar durante las sesiones: Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

Por ejemplo, tus vistas de entrenamiento pueden tener la siguiente información:



Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Distancia

Duración

Ritmo/velocidad



Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Duración

Calorías



Ascenso

Tu altitud actual (pulsa OK para calibrar la altitud manualmente)

Descenso



Distancia del segmento actual (llano, cuesta arriba o cuesta abajo)

Ascenso/descenso

Velocidad/ritmo

Número de subidas/bajadas



Tu orientación

Puntos cardinales



Frecuencia cardíaca máxima

Gráfico de frecuencia cardíaca y frecuencia cardíaca actual

Frecuencia cardíaca media



Potencia máxima

Gráfico de potencia y potencia actual

Potencia media

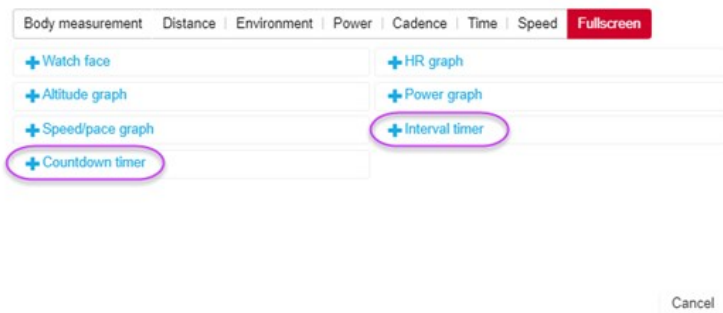


Hora del día

Duración

## AJUSTAR CRONÓMETROS

Para poder utilizar cronómetros durante el entrenamiento, debes añadirlos a tus vistas de entrenamiento. Para ello, puedes activar la vista de cronómetro para tu sesión de entrenamiento actual desde el [Menú rápido](#) o bien añadir cronómetros a las vistas de entrenamiento del perfil de deporte desde los ajustes de perfiles de deporte del Servicio web Polar Flow y sincronizar los ajustes con tu reloj.



Consulta [Perfiles de deportes en Flow](#) para más información.

## Cronómetro de intervalos



**i** Si activas la vista de cronómetro para tu sesión de entrenamiento desde el [Menú rápido](#), el cronómetro se inicia al iniciar la sesión de entrenamiento. Sigue las instrucciones que se indican a continuación para detener el cronómetro e iniciar uno nuevo.

Si has añadido el cronómetro en las vistas de entrenamiento del perfil de deporte que estás utilizando, puedes iniciar el cronómetro de este modo:

1. Accede a la vista **Cronómetro de intervalos** y pulsa y mantén pulsado OK. Selecciona **Iniciar** para utilizar un cronómetro previamente ajustado o crea un nuevo cronómetro en **Ajustar cronómetro de intervalos**:
2. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**: **Basado en tiempo**: ajusta los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa OK. **Basado en distancia**: ajusta la distancia para el cronómetro y pulsa OK.
3. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, pulsa OK.
4. Cuando hayas terminado, selecciona **Iniciar** para iniciar el cronómetro de intervalos. Al final de cada intervalo, el reloj vibra para avisarte.

Para detener el cronómetro, pulsa y mantén pulsado OK y selecciona **Detener cronómetro**.

## Cronómetro de cuenta atrás



**i** Si activas la vista de cronómetro para tu sesión de entrenamiento desde el [Menú rápido](#), el cronómetro se inicia al iniciar la sesión de entrenamiento. Sigue las instrucciones que se indican a continuación para detener el cronómetro e iniciar uno nuevo.

Si has añadido el cronómetro a las vistas de entrenamiento del perfil de deporte que estás utilizando, inícialo de este modo:

1. Accede a la vista **Cronómetro de cuenta atrás** y pulsa y mantén pulsado OK.
2. Selecciona **Iniciar** para utilizar un cronómetro ya configurado o selecciona **Ajustar cronómetro de cuenta atrás** para ajustar un nuevo cronómetro de cuenta atrás. Cuando hayas terminado, selecciona **Iniciar** para iniciar el cronómetro de cuenta atrás.
3. Al finalizar la cuenta atrás, el reloj vibra para avisarte. Si deseas reiniciar el cronómetro de cuenta atrás, pulsa y mantén pulsado OK y selecciona **Iniciar**.

Para detener el cronómetro, pulsa y mantén pulsado OK y selecciona **Detener cronómetro**.

## BLOQUEAR UNA ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA, VELOCIDAD O POTENCIA

Con la función ZoneLock puedes bloquear la zona en la que estás en ese momento basándote en la frecuencia cardíaca, velocidad/ritmo o potencia, y asegurarte de que permaneces en la zona seleccionada durante el entrenamiento sin tener que comprobar tu reloj. Si sales de la zona bloqueada durante el entrenamiento, recibirás una notificación en el reloj a modo de vibración.

La función ZoneLock para las zonas de frecuencia cardíaca, velocidad/ritmo y potencia debe activarse para cada deporte de forma individual. Puedes activarla en los ajustes de frecuencia cardíaca, velocidad/ritmo o potencia del perfil de deporte del servicio web Flow.

Para poder utilizar la función ZoneLock para bloquear tu zona de velocidad/ritmo o potencia, también deberás añadir la vista **Gráfico de velocidad/ritmo** o **Gráfico de potencia** en pantalla completa en las vistas de entrenamiento del perfil de deporte.

### Bloquear una zona de frecuencia cardíaca

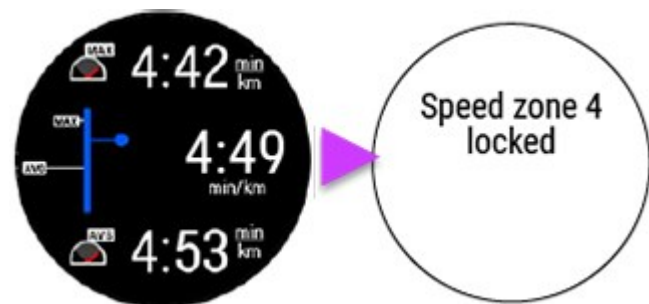
Para bloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que estás en este momento, **mantén pulsado OK** en la vista de pantalla completa **Gráfico de FC** o en cualquiera de las vistas que pueden editarse en Flow.



Para desbloquear la zona, mantén pulsado el botón OK de nuevo.

### Bloquear una zona velocidad/ritmo

Para bloquear la zona de velocidad/ritmo en la que estás en este momento, **mantén pulsado OK** en la vista de pantalla completa **Gráfico de velocidad/ritmo**.

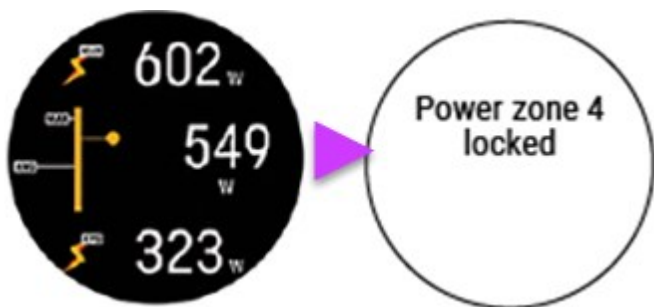


Para desbloquear la zona, mantén pulsado el botón OK de nuevo.

### Bloquear una zona de potencia

Para bloquear la zona de potencia en la que estás en este momento, **mantén pulsado OK** en la vista de pantalla completa **Gráfico de potencia**.





Para desbloquear la zona, mantén pulsado el botón OK de nuevo.

## MARCAR UN LAP

Pulsa OK para marcar una vuelta. Las vueltas también pueden grabarse automáticamente. En los ajustes de perfiles de deportes en la app o servicio de web Polar Flow, configura **Lap automático** con la opción **Distancia de lap**, **Duración de lap** o **Por ubicación**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta. Si has seleccionado **Basado en la ubicación**, se registra cada vez que llegas al punto donde iniciaste la sesión.

## CAMBIAR DE DEPORTE DURANTE UNA SESIÓN MULTIDEPORTE

Pulsa ATRÁS y selecciona el deporte al que quieres cambiar. Confirma tu selección con OK.

## ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

Si has creado un **objetivo de entrenamiento rápido** basado en duración, distancia o calorías en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow y lo has sincronizado con tu reloj, tendrás la siguiente vista de objetivo del entrenamiento como la vista predeterminada del primer entrenamiento:



Si has creado un objetivo basado en duración o distancia, puedes ver cuánto queda aún para lograr tu objetivo.

o

Si has creado un objetivo basado en calorías, puedes ver cuántas calorías quedan por quemar de tu objetivo.

Si has creado un **objetivo de entrenamiento rápido** basado en duración, distancia o calorías en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow y lo has sincronizado con tu reloj, tendrás la siguiente vista de objetivo del entrenamiento como la vista predeterminada del primer entrenamiento:




- En función de la intensidad seleccionada, puedes ver tu frecuencia cardíaca o velocidad/ritmo y la frecuencia cardíaca inferior/superior o el límite de velocidad/ritmo de la fase actual.
- Nombre de fase y número de fase/número total de fases
- Duración/distancia cubierta hasta ahora
- Duración/distancia objetivo de la fase actual

 Consulta [Planificación de tu entrenamiento](#) para ver instrucciones acerca de cómo crear objetivos de entrenamiento.

## Cambiar de fase durante una sesión por fases

Si seleccionaste **cambio de fase manual** cuando creaste el objetivo por fases, pulsa OK para continuar a la siguiente fase tras haber finalizado la anterior.

Si seleccionaste el **cambio automático de fase**, la fase cambiará automáticamente cuando finalices una fase. El reloj te notifica mediante una vibración cuando cambia de fase.

 Si configuras fases muy cortas (de menos de 10 segundos), no obtendrás ninguna alarma sonora cuando finalice una fase.

## Ver información de objetivo del entrenamiento


Para ver la información de objetivo del entrenamiento durante el entrenamiento, pulsa y mantén pulsado OK en la vista de objetivo del entrenamiento.

## Notificaciones

Si estás entrenando fuera de las zonas de frecuencia cardíaca o zonas de velocidad/ritmo planificadas, tu reloj te lo notifica con una vibración.

# PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento.
2. Para reanudar el entrenamiento, pulsa OK. Para detener la sesión, pulsa y mantén pulsado ATRÁS. Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu reloj justo después de detener el entrenamiento.

 Si paras tu sesión después de ponerla en pausa, el tiempo transcurrido tras la pausa no se incluye en el tiempo total de entrenamiento.

# RESUMEN DE ENTRENAMIENTO

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtendrás un resumen de tu sesión de entrenamiento en tu reloj justo después de detener el entrenamiento. Obtén un análisis más detallado e ilustrado en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

La información que se muestra en tu sumario depende del perfil de deporte y los datos recopilados. Por ejemplo, tu resumen del entrenamiento puede incluir la siguiente información:



Hora y fecha de inicio

Duración de la sesión

Distancia recorrida en la sesión



### Frecuencia cardíaca

Tu frecuencia cardíaca media y máxima durante la sesión.

Tu carga cardiovascular en la sesión



### Zonas de frecuencia cardíaca

Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de zona de frecuencia cardíaca



### Energía usada

Energía usada durante la sesión

Carbohidratos

Proteína

Grasa

Para más información, consulta [Fuentes de energía](#)



### Ritmo/velocidad

Ritmo/velocidad promedio y máximos de la sesión.

Running Index: tu clase y valor numérico de rendimiento en carrera. Más información en el capítulo [Running Index](#).



### Zonas de velocidad

Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de zona de velocidad



### Cadencia

Cadencia media y máxima para la sesión

**i** La cadencia de carrera se mide desde los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. La cadencia de ciclismo se muestra si utilizas un Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart.



### Altitud

Altitud máxima durante la sesión

Metros/pies ascendidos durante la sesión.

Metros/pies descendidos durante la sesión

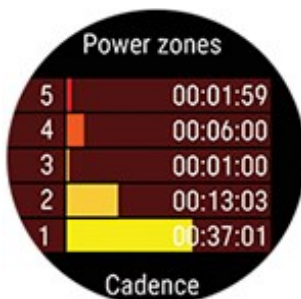


### Potencia

Potencia media

Potencia máxima

Carga muscular



### Zonas de potencia

Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de potencia

**i** La potencia de carrera se mide desde la muñeca cuando se utiliza un perfil de deporte de tipo running y se dispone de GPS. La potencia de ciclismo se muestra cuando se utiliza un perfil de deporte de tipo ciclista y un sensor de potencia de ciclismo externo.



### Hill Splitter

Número total de cuestas arriba y cuestas abajo

Distancia total cuesta arriba y cuesta abajo

Pulsa OK para información detallada sobre el ascenso/descenso en cada cuesta

Para más información, consulta [Hill Splitter](#)



### Laps/Laps automáticos

Número de laps, tu mejor lap y duración media de los laps.

Pulsando OK, puedes desplazarte por los siguientes detalles:

1. Duración de cada lap (el mejor lap se resalta en amarillo)
2. Distancia de cada lap
3. Frecuencia cardíaca media y máxima durante cada lap en el color de la zona de frecuencia cardíaca
4. Velocidad/ritmo medios de cada lap
5. Potencia media de cada lap



### Resumen multideporte

El resumen multideporte incluye un resumen general de la sesión así como resúmenes específicos de los deportes, que incluyen la duración y distancia cubiertas en el deporte.

**Para ver tus resúmenes de entrenamiento más tarde en tu reloj:**



En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte al aspecto de reloj **Últimas sesiones de entrenamiento** y pulsa OK.

Puedes ver los resúmenes de tus sesiones de entrenamiento de los últimos 14 días. Desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver con el botón ARRIBA/ABAJO y pulsa OK para abrir el resumen. Tu reloj puede contener un máximo de 20 resúmenes de entrenamiento.

## DATOS DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. También puedes sincronizar manualmente tus datos de entrenamiento del reloj con la app Polar Flow al pulsar y mantener pulsado en botón ATRÁS de tu reloj cuando has iniciado una sesión en la app Polar Flow y tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. En la app puedes analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app te permite ver un resumen rápido de tus datos de entrenamiento.

Para más información, consulta la [app Polar Flow](#).

## DATOS DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

Analiza cada detalle de tu entrenamiento y aprende más acerca de tu rendimiento. Sigue tus progresos y también comparte tus mejores sesiones con otras personas.

Para más información, consulta el [servicio web Polar Flow](#).

## SATÉLITES DE UBICACIÓN

Tu reloj tiene incorporado un GPS (GNSS) que proporciona una medición de la velocidad, el ritmo, la distancia y la altitud para toda una variedad de deportes al aire libre y te permite ver tu ruta en un mapa en la app y el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

Puedes cambiar el sistema de navegación por satélite que utiliza tu reloj además del GPS. El ajuste se encuentra en tu reloj en **Ajustes generales > Satélites de ubicación**. Puedes elegir **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** o **GPS + QZSS**. El ajuste predeterminado es **GPS + GLONASS**. Estas opciones te ofrecen la posibilidad de probar diferentes sistemas de navegación por satélite y averiguar si pueden mejorar el rendimiento en las áreas en las que tienen de cobertura.

### GPS + GLONASS

GLONASS es un sistema ruso de navegación global por satélite. Es el ajuste predeterminado, ya que su visibilidad y fiabilidad global del satélite es la mejor de estas tres y, en general, recomendamos su uso.

### GPS + Galileo

Galileo es un sistema de navegación global por satélite creado por la Unión Europea.

### GPS + QZSS

QZSS es un sistema de transferencia de tiempo regional de cuatro satélites y un sistema de aumento basado en satélites desarrollado para mejorar el GPS en las regiones de Asia-Oceanía, con un enfoque en Japón.

## GPS ASISTIDO

El reloj utiliza el GPS Asistido (A-GPS) para lograr una localización rápida del satélite y ofrecer datos de posicionamiento más precisos durante el entrenamiento. Los datos A-GPS le indican a tu reloj la predicción de las posiciones de los satélites GPS, Glonass, Galileo y QZSS. De esta forma, el reloj sabe dónde buscar los satélites y, por tanto, le permite determinar tu ubicación más rápidamente.

Los datos A-GPS se actualizan una vez al día. El archivo de datos A-GPS más reciente se actualiza automáticamente en tu reloj cada vez que sincronizas con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync o a través de la app Polar Flow.

## Fecha de caducidad del A-GPS

El archivo de datos A-GPS es válido hasta 14 días. La precisión del posicionamiento es relativamente alta durante los tres primeros días, y va disminuyendo progresivamente durante los días restantes. Las actualizaciones regulares ayudan a garantizar un alto nivel de precisión del posicionamiento.

Puedes consultar la fecha de caducidad del archivo de datos A-GPS actual desde tu reloj. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj > A GPS caduca**. Si los archivos de datos han caducado, sincroniza tu reloj con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync o con la app Flow para actualizar los datos de A-GPS.

Una vez que el archivo de datos A-GPS ha caducado, es posible que necesite más tiempo para obtener la ubicación actual.



Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el reloj en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el reloj, no se recomienda colocarlo con la pantalla en la parte inferior de la muñeca. Cuando lo utilices en el manillar de una bicicleta, asegúrate de que la pantalla mira hacia arriba.

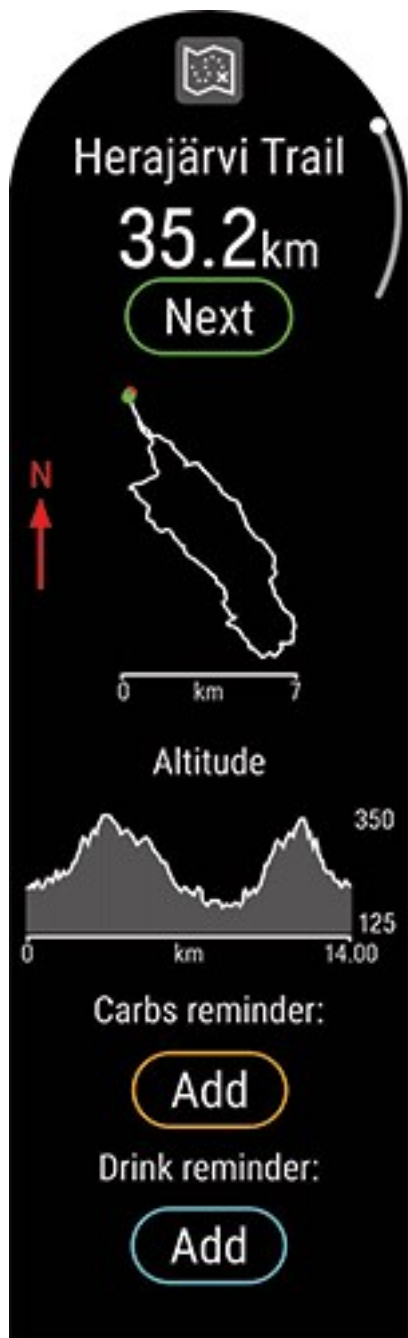
# INDICACIONES DE RUTA

La función de indicaciones de ruta te guía por las rutas que has registrado en otras sesiones de entrenamiento o rutas que has importado en Flow desde el servicio de un tercero, como, por ejemplo, [komoot](#) o [Strava](#). También puedes importar archivos de rutas directamente en Flow en formato GPX o TCX.

Puedes optar por ir al punto de partida de la ruta, al punto final de la ruta o al punto más cercano de la ruta (a mitad de la ruta). En primer lugar, el reloj te guiará hacia el punto de partida seleccionado de la ruta. Una vez en la ruta, el reloj te guiará durante todo el trayecto para que te mantengas en la ruta. Solamente debes seguir las indicaciones de la pantalla. En la parte inferior de la pantalla verás la distancia que te queda por recorrer.

## PERFILES DE RUTA Y ALTITUD

Tras elegir una ruta, verás un resumen y el perfil de elevación de la misma. Esto te ayudará a identificar la ruta y lo que puedes esperar de tu sesión.





## ASCENSO Y DESCENSO TOTAL DE LAS RUTAS PLANIFICADAS

Al iniciar una ruta planificada, verás el ascenso y el descenso total en tu ruta. A medida que vayas avanzando en la ruta los valores de ascenso/descenso se irán actualizando y siempre verás el total de ascenso y descenso que queda en la ruta. También verás tu grado actual de ascenso/descenso. En todo momento sabrás exactamente dónde estás y cuánto te queda por recorrer.

Cuando hagas una ruta no planificada, verás el ascenso y el descenso del kilómetro anterior, así como tu grado actual de ascenso/descenso.




Puedes utilizar [komoot](#) para planificar rutas detalladas en mapas y transferirlas a tu reloj a través de Flow.

## AÑADIR UNA RUTA AL RELOJ

Para añadir una ruta al reloj, debes guardarla como favorita en el servicio web o en la app Polar Flow y sincronizarla con tu reloj. Para obtener más información, consulta [Cómo gestionar los Favoritos y los objetivos del entrenamiento en Polar Flow](#).

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON INDICACIONES DE RUTA

1. Elige el perfil de deporte que deseas utilizar y, en el modo de preentrenamiento, pulsa el botón LUZ o toca  para entrar en el menú rápido.
2. Selecciona **Rutas** en la lista y, a continuación, selecciona la ruta que deseas realizar.
3. Si quieres, añade un **recordatorio de carbohidratos** o un **recordatorio de hidratación** y luego selecciona **Iniciar**.
4. Selecciona el punto en el que deseas iniciar la ruta: **Punto de partida**, **Durante la ruta**, **Punto final para cambiar sentido** o **Durante ruta para cambiar sentido**.
5. Permanece en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu frecuencia cardíaca y las señales del satélite GPS, y pulsa OK para iniciar tu sesión. Antes de iniciar tu sesión de entrenamiento, es posible que se te pida que calibres la brújula. En tal caso, sigue las instrucciones de la pantalla para calibrarla.
6. El reloj te guiará en la ruta. Al llegar al punto de inicio de la ruta, se mostrará **Punto de inicio de ruta encontrado** y estarás listo para empezar.

Cuando hayas finalizado, se mostrará **Punto final de ruta alcanzado**.

## ZOOM

Acerca o aleja tu ruta. Pulsa **OK**, selecciona **Acercar/alejar** y, a continuación, utiliza los botones **+** y **-** para ajustar la vista de la ruta.



## MODIFICA LA RUTA SOBRE LA MARCHA

Cambia de ruta durante tu sesión de entrenamiento.

1. Pulsa el botón ATRÁS en tu sesión y luego pulsa el botón LUZ para acceder al menú rápido.
2. Selecciona **Rutas**; cuando el reloj te pregunte **¿Quieres cambiar de ruta?**, elige **Sí** y selecciona una ruta de la lista.
3. Cuando estés preparado, pulsa **Iniciar**.

## REGRESAR A INICIO

La función Regresar a inicio te indica cómo ir al punto de partida de tu sesión en línea recta.

Para utilizar la función Regresar a inicio en una sesión de entrenamiento:



1. En el modo de preentrenamiento, pulsa el botón LUZ o toca  para entrar en el menú rápido.
2. Selecciona **Regresar a inicio** en la lista y, a continuación, selecciona **Regresar en línea recta**.

Para regresar al punto de partida en línea recta:



- Mantén el reloj en posición horizontal delante de ti.
- Sigue moviéndote para que el reloj determine en qué dirección vas. Una flecha apuntará en la dirección de tu punto de partida.
- Para regresar al punto de partida, gira siempre en la dirección de la flecha.
- El reloj también muestra la orientación y la distancia directa (línea recta) entre ti y el punto de partida.

También puedes ajustar la función Regresar a inicio durante una sesión de entrenamiento; para ello, detén la sesión, utiliza el botón LUZ para abrir el menú rápido, desplázate hasta la función **Regresar a inicio** y selecciona **Regresar en línea recta**.

Si añades la función Regresar a inicio en la vista de entrenamiento de un perfil de deporte en Polar Flow, dicha función siempre permanece activa para el perfil de entrenamiento en cuestión y no es necesario activarla para cada sesión de entrenamiento.

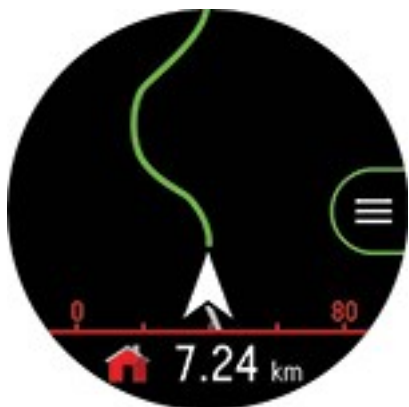
Cuando te encuentres en un entorno desconocido, ten siempre a mano un mapa en caso de que el reloj pierda la señal del satélite o se agote la batería.

## REHACER LA RUTA

Vuelve al punto de partida de tu sesión por el mismo camino que viniste. Las indicaciones que aparecen en la pantalla te muestran el camino a seguir y te guían hasta el final. La función Rehacer la ruta es de gran utilidad cuando quieres elegir una ruta segura y conocida para volver al punto de partida.

### Utiliza la función Rehacer la ruta

1. Pulsa el botón ATRÁS en tu sesión y luego pulsa el botón LUZ para acceder al menú rápido.
2. Selecciona **Regresar a inicio** y luego **Regresar por la misma ruta**.



Sigue las indicaciones que aparecen en la pantalla para llegar al punto de inicio de tu sesión de entrenamiento. En la pantalla verás la distancia al punto de partida de tu sesión a través de la ruta.

### Zoom

Acerca o aleja tu ruta. Pulsa **OK**, selecciona **Acercar/alejar** y, a continuación, utiliza los botones **+** y **-** para ajustar la vista de la ruta.

## RITMO DE CARRERA

La función Ritmo de carrera te permite mantener un ritmo constante y lograr el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada. Define un tiempo objetivo para una distancia –45 minutos para una distancia de 10 km, por ejemplo– y haz un seguimiento para ver si vas más rápido o más lento del objetivo establecido.



Puedes definir el ritmo de carrera en tu reloj o definir un objetivo de ritmo de carrera en la aplicación o servicio web Polar Flow y sincronizarlo con tu reloj.


Si has programado el objetivo del ritmo de carrera del día, tu reloj te sugiere que lo inicies cuando entres en modo de preentrenamiento.

### Crear un objetivo de ritmo de carrera en tu reloj

Puedes crear un objetivo de ritmo de carrera desde el Menú rápido del modo de preentrenamiento.

1. Para entrar en el modo de preentrenamiento, mantén pulsado OK en la vista de tiempo o pulsa ATRÁS para entrar en el menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**.
2. En el modo de preentrenamiento, pulsa el icono del Menú rápido o el botón LUZ.
3. Selecciona **Ritmo de carrera** en la lista, y ajusta la distancia y la duración. Pulsa OK para confirmar los cambios. El reloj muestra la velocidad y el ritmo necesarios para cumplir con el tiempo objetivo y luego regresa al modo de preentrenamiento, desde el que puedes iniciar la sesión de entrenamiento.

### Crea un objetivo de ritmo de carrera en el servicio web Polar Flow

1. En el servicio web Polar Flow, ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.
2. En **Añadir objetivo del entrenamiento**, selecciona **Deporte** e introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Selecciona **Ritmo de carrera**.
4. Introduce dos de los siguientes valores: **Duración**, **Distancia** o **Ritmo de carrera**. Obtendrás automáticamente el tercero.
5. Haz clic en **Añadir a favoritos**  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
6. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

Sincroniza el objetivo con tu reloj a través de FlowSync y ponte en marcha.

## SEGMENTOS STRAVA LIVE

Los segmentos Strava son secciones definidas anteriormente de carretera o pistas en las que los deportistas pueden competir en tiempo practicando ciclismo o running. Los segmentos están definidos en [Strava.com](https://www.strava.com) y puede crearlos cualquier usuario de Strava. Puedes utilizar los segmentos para comparar tus propios tiempos o para compararlos con tiempos de otros usuarios de Strava que hayan completado el segmento. Cada segmento tiene una tabla de clasificaciones con el Rey/Reina de la montaña (KOM/QOM) que tiene el mejor tiempo de ese segmento.

Debes tener un [paquete de Análisis de Strava Summit](#) para utilizar la función Segmentos Strava Live en tu Polar Grit X Pro. Una vez que hayas activado los Segmentos Strava Live, hayas exportado los segmentos a tu cuenta Flow y los hayas sincronizado con tu Grit X Pro, recibirás una alerta en tu reloj cuando te aproximes a uno de tus segmentos Strava preferidos.

Cuando realices un segmento, aparecerán datos de rendimiento en tiempo real en tu reloj que te muestran si estás por delante o por detrás de tu récord personal (PR) para ese segmento. Tus resultados se calculan y muestran instantáneamente en tu reloj cuando acaba el segmento, pero para ver los resultados finales tienes que ir a Strava.com.

### CONECTA TUS CUENTAS DE STRAVA Y POLAR FLOW

Puedes conectar tus cuentas de Strava y Polar Flow en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow.

En el servicio web Polar Flow, accede a **Ajustes > Partners > Strava > Conectar**.


o bien

En la app Polar Flow, accede a **Ajustes generales > Conectar > Strava** (desliza el botón para conectar).

### IMPORTA SEGMENTOS STRAVA A TU CUENTA POLAR FLOW


1. En tu cuenta Strava, selecciona los segmentos que desees importar a tus Favoritos de Polar Flow/Grit X Pro. Para ello, selecciona el icono de asterisco que aparece junto al nombre del segmento en cuestión.

2. A continuación, en la página Favoritos del servicio web Polar Flow, selecciona el botón Actualizar Segmentos Strava Live para importar a tu cuenta Polar Flow los Segmentos Strava Live marcados con asterisco.
3. Puedes tener un máximo de 100 favoritos a la vez en tu Grit X Pro. Selecciona los segmentos que desees transferir a tu Grit X Pro haciendo clic en las casillas de selección del lado izquierdo de la lista Segmentos Strava Live para pasarlos a la lista de sincronización de tu Grit X Pro del lado derecho. Puedes cambiar el orden de tus favoritos en el Grit X Pro arrastrándolos y colocándolos donde desees.
4. Sincroniza tu Grit X Pro para guardar los cambios en el reloj.

 Para obtener más información sobre cómo gestionar tus favoritos en el servicio web Polar Flow y en la app, consulta [Gestionar los favoritos y los objetivos de entrenamiento en Polar Flow](#).

En [Strava Support](#) encontrarás más información sobre los segmentos Strava.

## INICIO DE SESIÓN CON SEGMENTOS STRAVA LIVE

 La función Segmentos Strava Live requiere GPS. Asegúrate de que tienes el GPS configurado en los perfiles de deporte de running y ciclismo que desees utilizar.

Al iniciar una sesión de entrenamiento de running o ciclismo, los segmentos Strava cercanos (50 km o menos en el caso del ciclismo o 10 km o menos en el caso de running) sincronizados con tu reloj se muestran en la vista de entrenamiento de segmentos Strava. Durante las sesiones, utiliza los botones Arriba y Abajo para desplazarte por la vista de segmentos Strava.



Cuando te acerques a un segmento (200 m o menos en el caso del ciclismo o 100 m o menos en el caso del running) recibirás una alerta en tu reloj, y empezará la cuenta atrás de la distancia restante hasta el segmento. Puedes cancelar el segmento pulsando el botón Atrás de tu reloj.



Recibirás otra alerta cuando llegues al punto de inicio del segmento. La grabación del segmento se inicia automáticamente y tanto el nombre del segmento como tu tiempo récord personal del segmento se muestran en tu reloj.



En la pantalla se muestra si estás por detrás o por delante de tu récord personal (o KOM/QOM si es la primera vez que realizas el segmento), así como tu velocidad/ritmo y la distancia restante.



Una vez que has completado el segmento, el reloj muestra tu tiempo y la diferencia con tu récord personal. Si haces un nuevo récord personal, aparece el símbolo PR.



## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ te indica cómo has rendido en las subidas y bajadas de la sesión de entrenamiento. Hill Splitter™ detecta automáticamente todas las subidas y bajadas usando tus datos de velocidad y distancia basados en el GPS, así como los datos de altitud barométrica. Te muestra información detallada de tu rendimiento, como la distancia, la velocidad, el ascenso y el descenso de cada pendiente detectada en tu ruta. Recibes datos sobre el perfil de elevación de tu sesión de entrenamiento y puedes comparar las estadísticas de las pendientes entre sesiones distintas. La información detallada sobre cada pendiente se registra automáticamente, sin necesidad de registrar laps de forma manual.

Hill Splitter se adapta al terreno de cada sesión de entrenamiento. En la práctica, esto significa que, cuando realizas una sesión en un terreno relativamente llano, cuentan incluso las pequeñas pendientes. En cambio, cuando entrenas en áreas con gran variación de elevación como las montañas, las pendientes más pequeñas no se cuentan. Esta adaptación es siempre específica de cada sesión de entrenamiento.

El ascenso o descenso mínimo contado como una pendiente difiere en función del perfil de deporte. En los deportes cuesta abajo (snowboard, esquí alpino, esquí fuera de pista y esquí telemark) es de 15 metros, mientras que en los demás deportes es de 10 metros.

 Hill Splitter requiere una frecuencia de grabación del GPS de 1 segundo. No pueden utilizarse frecuencias de grabación de 1 o 2 minutos.

## AÑADE LA VISTA HILL SPLITTER A UN PERFIL DE DEPORTE

De forma predeterminada, la vista de entrenamiento de Hill Splitter está activada en todos los perfiles de deporte de carrera, ciclismo y cuesta abajo, pero puede añadirse a cualquier perfil de deporte que utilice GPS y la altitud barométrica.

En el servicio web Flow:

1. Ve a **Perfiles de deporte** y selecciona **Editar** en el perfil de deporte en el que desees añadir la vista.
2. Selecciona **Relacionado con el dispositivo**.
3. Selecciona **Grit X Pro > Vistas de entrenamiento > Añadir nuevo > Pantalla completa > Hill Splitter** y guarda los cambios.

En la app móvil Polar Flow:

1. Ve al menú principal y selecciona **Perfiles de deporte**.
2. Selecciona un deporte y toca **Editar**.
3. Añade la vista de entrenamiento Hill Splitter.
4. Cuando estés preparado, pulsa Hecho.

Recuerda que debes sincronizar los ajustes con tu dispositivo Polar.

## ENTRENAMIENTO CON HILL SPLITTER

Una vez que hayas iniciado tu sesión de entrenamiento, utiliza los botones ARRIBA/ABAJO para desplazarte hasta la vista Hill Splitter. Los detalles que puedes ver durante la sesión son:



- Distancia: distancia del segmento actual (llano, cuesta arriba o cuesta abajo)
- Ascenso/descenso del segmento actual
- Velocidad

Ten en cuenta que se produce una ligera demora al cambiar de una pendiente a un terreno llano. Esto es así para garantizar que la pendiente ha terminado. Aunque el cambio de una pendiente a un terreno llano que se muestra en la

vista de entrenamiento de Hill Splitter presenta una ligera demora, el final de la pendiente se marca correctamente en los datos y se muestra de forma precisa en el resumen del entrenamiento del servicio web o la app Flow.

### Ventana emergente de detalles de las pendientes

En los deportes cuesta abajo (snowboard, esquí alpino, esquí fuera de pista y esquí telemark) aparecerá una ventana emergente con los detalles de la pendiente anterior después de terminarla, y luego se vuelve a subir 15 metros. Esto está diseñado para que la ventana emergente te aparezca cuando vuelvas a subir a un telesilla.



- Distancia: distancia del segmento actual (llano, cuesta arriba o cuesta abajo)
- Ascenso/descenso del segmento actual
- Velocidad media
- Número de pendiente

### RESUMEN DE HILL SPLITTER

Una vez finalizada la sesión de entrenamiento, verás la siguiente información en el resumen del entrenamiento:



- Número de cuestas arriba y cuestas abajo
- Distancia total de las cuestas arriba y cuestas abajo

### ANÁLISIS DETALLADO EN EL SERVICIO WEB Y LA APP FLOW

Consulta los datos detallados de cada segmento de cuesta arriba, cuesta abajo y llano en el servicio web Flow después de sincronizar tus datos una vez finalizada la sesión de entrenamiento. También puedes consultar un resumen general de tu sesión en la app Flow.

Los datos disponibles para cada segmento dependen del perfil de deporte y de los sensores utilizados, pero pueden incluir, por ejemplo, datos de altitud, potencia, frecuencia cardíaca, cadencia y velocidad.



Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate | 1341 kcal Calories

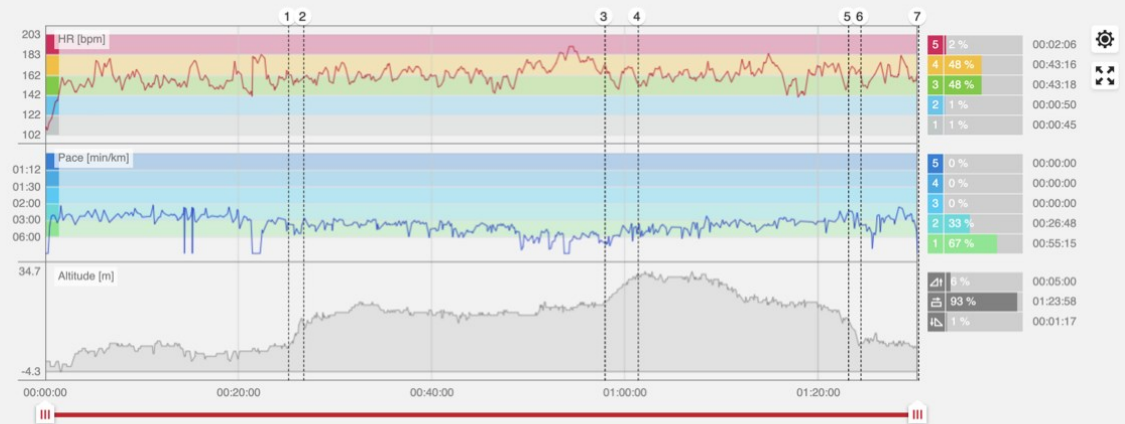
Sport: Mountain biking | How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace | 51 rpm Average cadence | 2 Uphill | 1 Downhill | 1.03 km Uphill total

Very high Cardio load | 65% Carbohydrate | 3% Protein | 34% Fat | 65 m Ascent | 0.46 km Downhill total

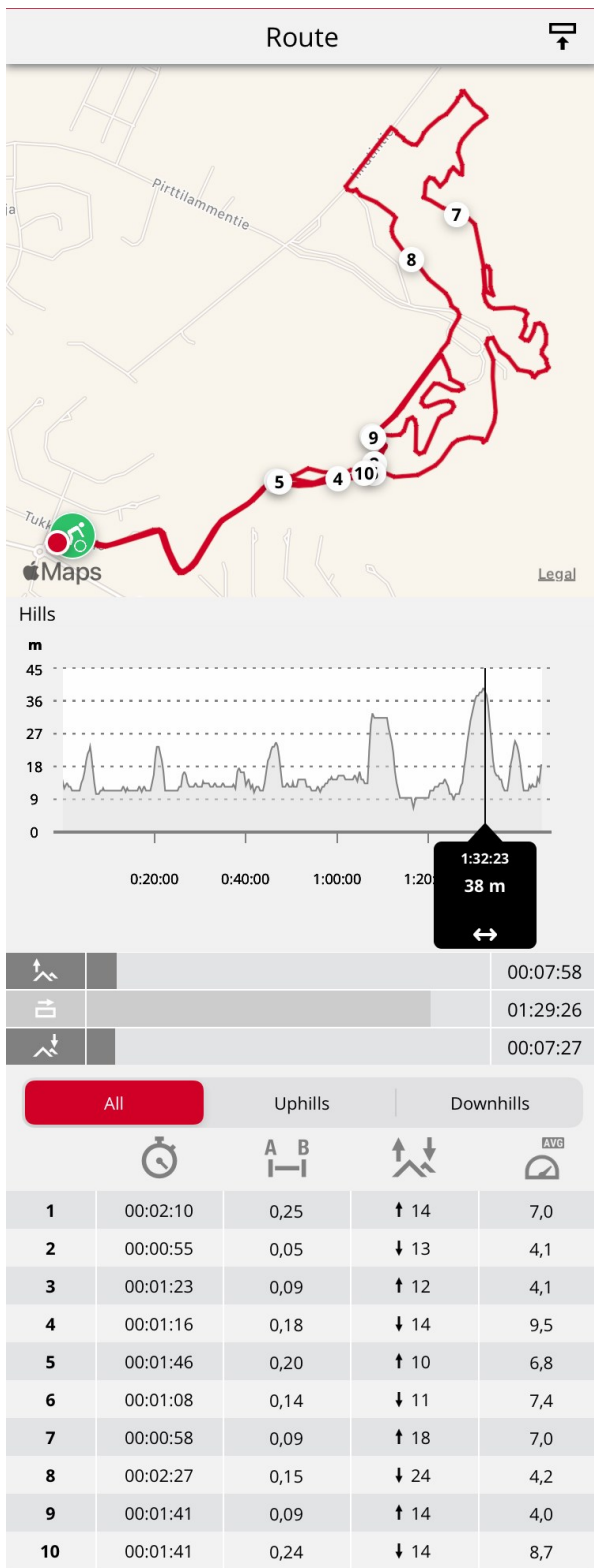
Medium Perceived load | 5 Hard Your estimate (RPE) | 60 m Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## KOMOOT

Planifica rutas detalladas en tus mapas con Komoot y transfírelas a tu reloj para utilizar las indicaciones de ruta como guía durante tu entrenamiento. Tanto si practicas ciclismo en carretera, senderismo, bikepacking o ciclismo de montaña, con la avanzada tecnología de planificación y navegación de Komoot podrás disfrutar de las maravillas que te ofrece esta actividad al aire libre.

Crea una cuenta Komoot si todavía no tienes una. Una vez que te hayas registrado en Komoot obtendrás una región gratuita para que puedas probar sus funciones principales. Komoot te recomienda que desbloquee tu zona como zona gratuita. A continuación, conecta Komoot con Polar Flow y transfiere tus rutas Komoot en tu reloj.

Si necesitas ayuda con Komoot, consulta su sitio de soporte técnico en [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Las rutas de Komoot requieren una frecuencia de grabación del GPS de 1 segundo. No pueden utilizarse frecuencias de grabación de 1 o 2 minutos.

## CONECTA TUS CUENTAS KOMOOT Y POLAR FLOW

En primer lugar, asegúrate de que tienes una cuenta Polar Flow y una cuenta Komoot. Puedes conectar tus cuentas Komoot y Polar Flow en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow.

En el servicio web Polar Flow, accede a **Ajustes > Partners > Komoot > Conectar**.

o bien


En la app Polar Flow, accede a **Ajustes generales > Conectar > Komoot** (desliza el botón para conectar).




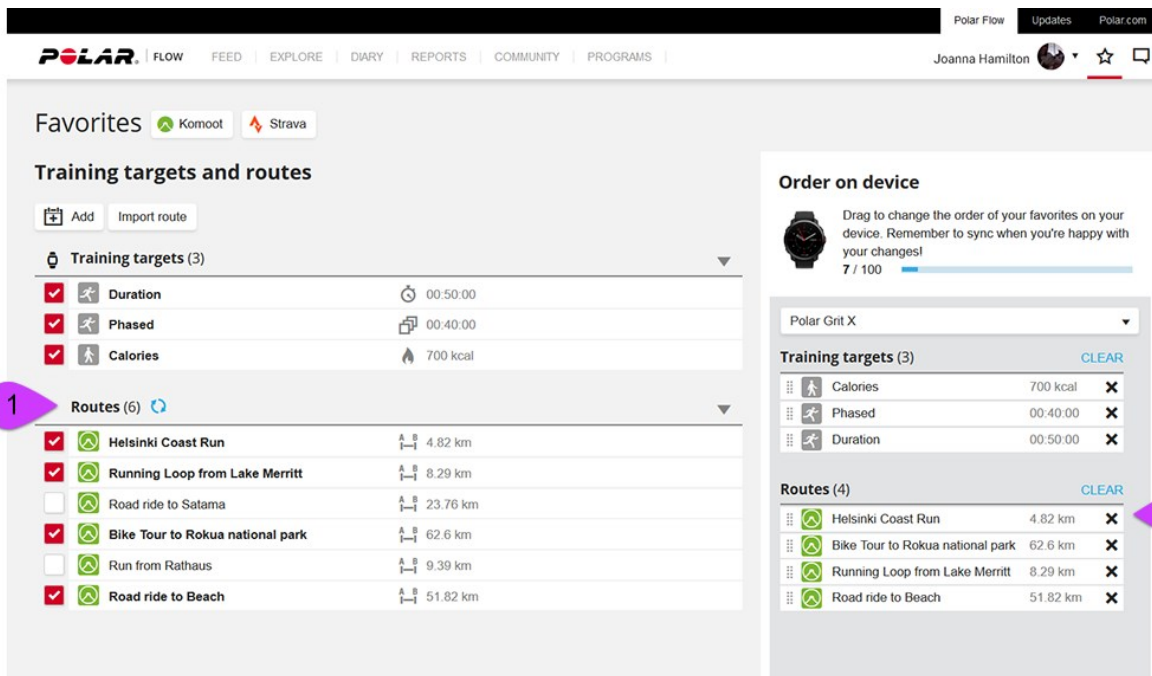
Una vez que hayas conectado tus cuentas Komoot y Polar Flow, todas las rutas planificadas de Komoot que empiecen en una región que tengas desbloqueada en tu cuenta Komoot se sincronizarán con tus favoritos en Flow.

## SINCRONIZAR RUTAS KOMOOT CON TU RELOJ



Puedes seleccionar las rutas que desees transferir a tu reloj en la app o el servicio web Polar Flow. Puedes tener un máximo de 100 favoritos a la vez en tu reloj.

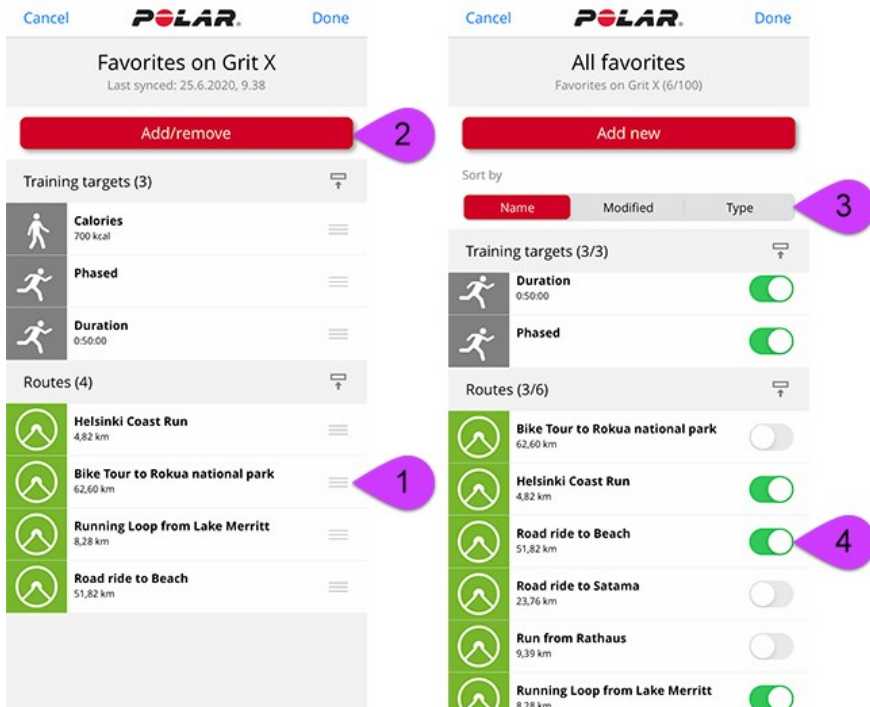
**En la barra del servicio web Polar Flow**, haz clic en el icono Favoritos  de la barra de menús situada en la parte superior de la página para acceder a tu página de Favoritos.

1. Selecciona las rutas haciendo clic en las casillas de selección del lado izquierdo de la lista de rutas para pasarlas a la lista de sincronización de tu reloj del lado derecho. Si has planificado nuevas rutas con Komoot, puedes actualizarlas con la lista de rutas haciendo clic en el botón .
2. Puedes cambiar el orden de las rutas en el reloj arrastrándolas y colocándolas en la lista. Puedes borrar rutas individuales haciendo clic en la X o borrar todas las rutas a la vez haciendo clic en **BORRAR**. Ten en cuenta que siguen estando disponibles en tus favoritos, aunque los elimines de tu reloj.
3. Sincroniza tu reloj para guardar los cambios.



En la app Polar Flow, ve al menú **Dispositivos** y accede a la página del dispositivo. Desplázate hacia la parte inferior de la página y pulsa **Añadir/eliminar** para ver los favoritos actuales del reloj.

1. Si lo deseas, puedes cambiar el orden de las rutas del reloj; para ello, mantén pulsado  (iOS)/  (Android) en el lado derecho y arrastra las rutas hasta la posición que desees.
2. Para añadir o eliminar una ruta, **Añadir/eliminar** de nuevo para acceder a todos tus favoritos.
3. Puedes ordenar los favoritos por **Nombre, Modificación y Tipo**.
4. Para eliminar una ruta del reloj, gira el interruptor hacia la izquierda. Para añadir una ruta, gira el interruptor hacia la derecha.
5. Sincroniza tu reloj con la app para guardar los cambios.






Para obtener más información sobre cómo gestionar tus favoritos en el servicio web Polar Flow y en la app, consulta [Gestionar los favoritos y los objetivos de entrenamiento en Polar Flow](#).

## INICIA UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON UNA RUTA KOMOOT



1. En el modo de preentrenamiento, pulsa el botón LUZ o toca  para entrar en el menú rápido.
2. Selecciona **Rutas** en la lista y, a continuación, selecciona la ruta Komoot que deseas realizar. Primero se muestra la ruta más cercana.
3. Selecciona el punto en el que deseas iniciar la ruta: **Punto inicio ruta** o **Durante la ruta**.
4. Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar e inicia la sesión de entrenamiento.
5. El reloj te guiará en la ruta. Al llegar al punto de inicio de la ruta, se mostrará **Punto de inicio de ruta encontrado** y estarás listo para empezar.



Tu reloj te guía por la ruta con indicaciones detalladas.

## SMART COACHING

Ya se trate de evaluar tus niveles de forma física del día a día, crear planes de entrenamiento individuales, hacer ejercicio con la intensidad correcta o recibir indicaciones instantáneas, Smart Coaching te ofrece una selección de funciones exclusivas, fáciles de usar y personalizadas para tus necesidades y diseñadas para el máximo de disfrute y motivación durante el entrenamiento.

Tu reloj incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Potencia de carrera desde la muñeca](#)
- [Programa de running](#)
- [Running Index](#)
- [Training benefit](#)
- [Smart calories](#)
- [Frecuencia cardíaca continua](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Guía de actividad](#)
- [Beneficio de la actividad](#)
- Medición de recuperación [Nightly Recharge™](#)

- [Registro del sueño Sleep Plus Stages™](#)
- [Ejercicios respiratorios guiados Serene™](#)
- [Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca](#)
- [Guía de entrenamiento diario FitSpark™](#)

## TRAINING LOAD PRO


La nueva función Training Load Pro™ mide el esfuerzo de tu cuerpo con las sesiones de entrenamiento y te ayudan a comprender mejor cómo afecta a tu rendimiento. Training Load Pro te indica el nivel de carga de entrenamiento para el sistema cardiovascular **Carga cardiovascular** y con **Carga percibida** puedes calificar cómo sientes el esfuerzo. **Carga muscular** te dice cuánto se esforzaron tus músculos durante la sesión de entrenamiento. Cuando sepas cuál es el esfuerzo de cada sistema de tu cuerpo, podrás optimizar tu entrenamiento trabajando el sistema adecuado en el momento adecuado.

### Carga cardiovascular

La Carga cardiovascular se basa en el cálculo del impulso de entrenamiento (TRIMP), se trata de un método aceptado y científicamente probado para cuantificar la carga de entrenamiento. Tu valor de Carga cardiovascular te indica el esfuerzo que aplica la sesión de entrenamiento en tu sistema cardiovascular. Cuanto mayor es la carga cardiovascular, más agotadora fue la sesión de entrenamiento para el sistema cardiovascular. La Carga cardiovascular se calcula tras cada sesión con los datos de frecuencia cardíaca y duración de sesión.

### Carga percibida


Tu sensación subjetiva es uno de los métodos más útiles de cálculo de carga de entrenamiento para todos los deportes. La **Carga percibida** es un valor que tiene en cuenta su propia experiencia subjetiva acerca de lo exigente que fue la sesión de entrenamiento y la duración de la sesión. Se cuantifica mediante el **Índice de esfuerzo percibido (RPE por sus siglas en inglés)**, un método aceptado científicamente para cuantificar la carga de entrenamiento subjetiva. Utilizar la escala RPE resulta especialmente útil en deportes en los que la medición de la carga de entrenamiento basada solo en la frecuencia cardíaca tiene sus limitaciones, por ejemplo, en el entrenamiento de fuerza.

 *Califica tu sesión en la app móvil Flow para obtener tu **Carga percibida** para la sesión. Puedes elegir en una escala de 1-10, en la que 1 es muy poco esfuerzo y 10 es el esfuerzo máximo.*

### Carga muscular

Carga muscular te dice cuánto se esforzaron tus músculos durante la sesión de entrenamiento. La Carga muscular te ayuda a identificar tu carga de entrenamiento en sesiones de entrenamiento de alta intensidad, como intervalos cortos, sprints y sesiones con pendientes, cuando tu frecuencia cardíaca no tiene tiempo suficiente para reaccionar a los cambios de intensidad.

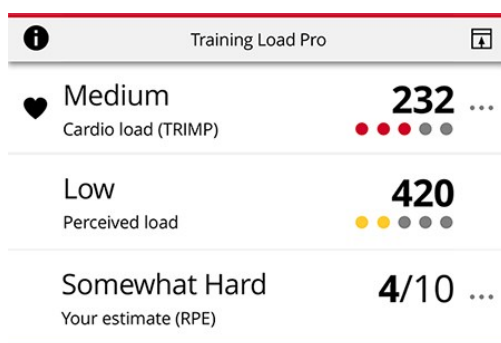
La Carga muscular muestra la cantidad de energía mecánica (kJ) que se produjo durante una sesión de running o ciclismo. Refleja la salida de energía, no la entrada de energía que se necesitó para producir ese esfuerzo. En general, cuanto más en forma estés, mayor es la eficiencia entre entrada y salida de energía. La carga muscular se calcula basándose en la potencia y la duración. En el caso del running, también tiene en cuenta tu peso.

 *La potencia de carrera se mide desde la muñeca cuando se utiliza un perfil de deporte de tipo running y se dispone de GPS o cuando se utiliza un sensor de potencia de running externo. La potencia de ciclismo se muestra cuando se utiliza un perfil de deporte de tipo ciclista y se utiliza un sensor de potencia de ciclismo externo.*

### Carga de entrenamiento de una sola sesión

La carga de entrenamiento de una sola sesión se muestra en el resumen de tu sesión de entrenamiento en tu reloj, en la app Flow y en el servicio web Flow.

Obtendrás un número de carga de entrenamiento absoluto para cada carga medida. Cuanto mayor es la carga, mayor es el esfuerzo causado a tu cuerpo. Además, verás una interpretación de escala visual y una descripción verbal de la dureza de tu carga de entrenamiento para la sesión comparada con la media de la carga de entrenamiento de los últimos 90 días.



La escala de puntos y las descripciones verbales se adaptan en función de tu progreso: cuanto más óptimo es el entrenamiento, mayores cargas toleras. A medida que tu forma física y tolerancia de entrenamiento mejoran, una carga de entrenamiento que estaba clasificada con un valor de 3 puntos (medio) hace un par de meses, podría calificarse con 2 puntos (baja) más adelante. Esta escala adaptativa demuestra cómo el mismo tipo de sesión de entrenamiento puede tener un efecto diferente en tu cuerpo dependiendo de tu estado actual.



## Esfuerzo y tolerancia

Además de la carga cardiovascular de las sesiones de entrenamiento individuales, la nueva función Training Load Pro mide la carga cardiovascular a corto plazo (Esfuerzo) y la carga cardiovascular a largo plazo (Tolerancia).

**Esfuerzo** muestra cuánto tuviste que esforzaste con los últimos entrenamiento. Muestra tu carga media diaria de los últimos 7 días.

**Tolerancia** describe cuál es tu preparación para resistir el entrenamiento cardiovascular. Muestra tu carga media diaria de los últimos 28 días. Para mejorar tu tolerancia para el entrenamiento cardiovascular, tienes que aumentar lentamente tu entrenamiento en un periodo más largo de tiempo.

## Estado de la Carga cardiovascular

El Estado de la Carga cardiovascular refleja la relación entre tu **Esfuerzo** y tu **Tolerancia** y se basa en lo que se muestra cuando estás en un estado de carga cardiovascular de entrenamiento baja, de mantenimiento, productiva o de sobrecarga. Obtendrás además información personalizada en función de tu estado.





El Estado de la Carga cardiovascular te orienta para evaluar el impacto de tu entrenamiento en tu cuerpo y cómo afecta a tu progreso. Saber cómo afecta tu entrenamiento pasado a tu rendimiento actual te permite mantener un control total del volumen de entrenamiento y optimizar el tiempo de entrenamiento en las diferentes intensidades. Ver cómo el estado de entrenamiento cambia tras una sesión te ayuda a comprender cuánta carga causó la sesión.

## Estado de la Carga cardiovascular en tu reloj

En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte al aspecto de reloj Estado de la Carga cardiovascular.



1. Gráfico de estado de carga cardiovascular
2. Estado de la Carga cardiovascular

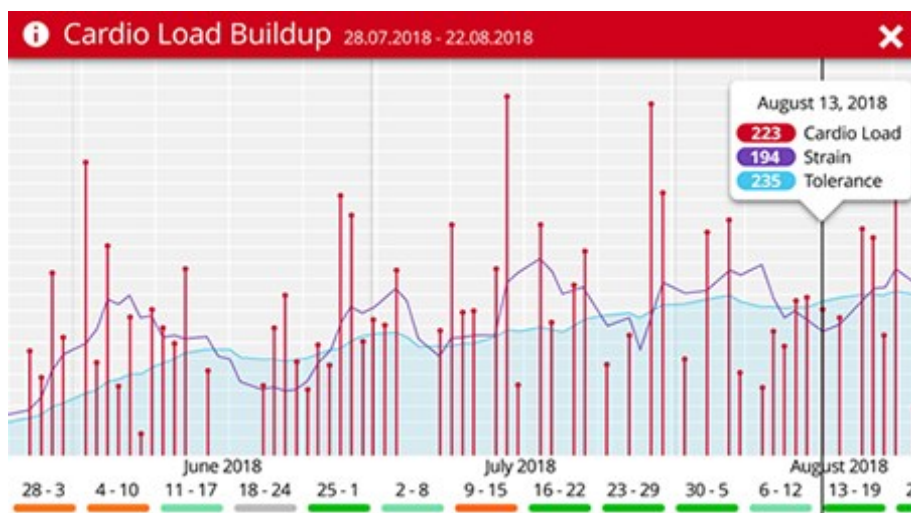
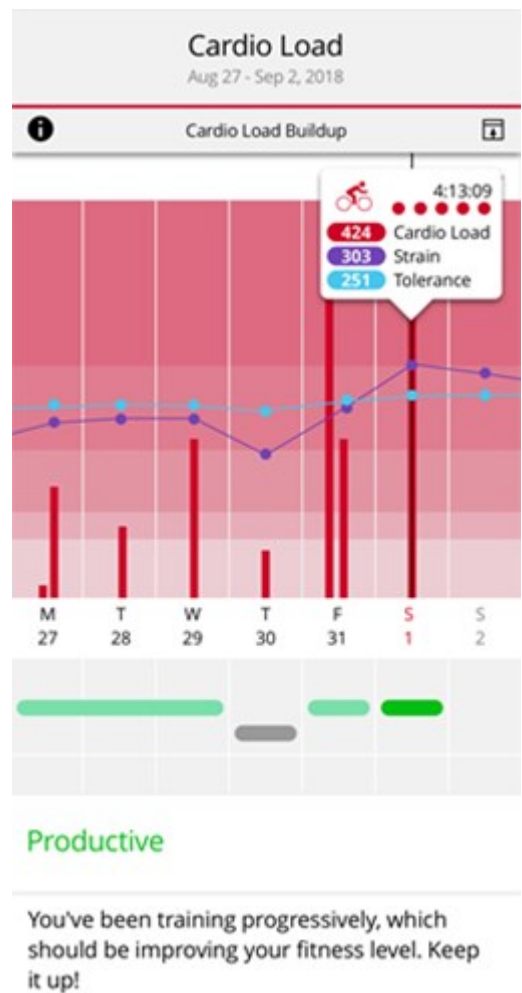
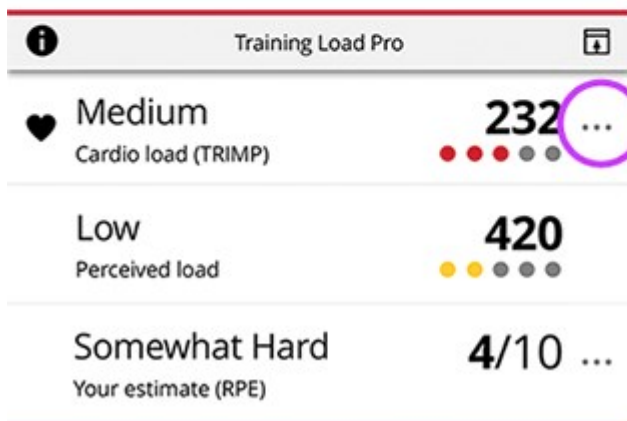
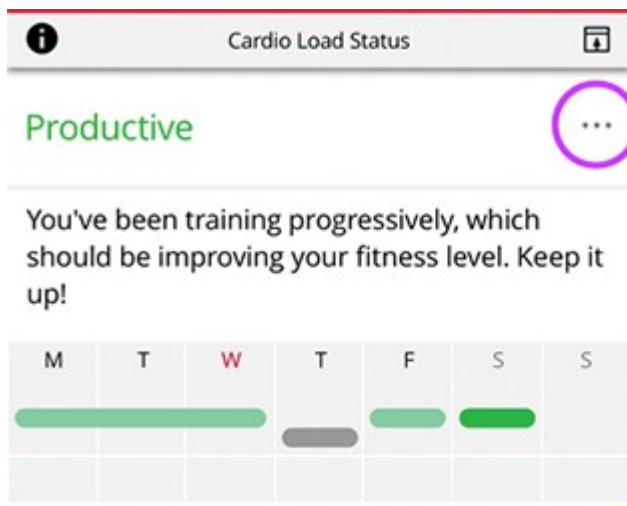
-  Sobrecarga (Carga mucho más alta de lo normal):
-  Productiva (Carga en ascenso lento)
-  Mantenimiento (Carga ligeramente más baja de lo normal)
-  Bajo entrenamiento (Carga mucho más baja de lo normal)

3. El valor numérico de tu Estado de la Carga cardiovascular (=Esfuerzo dividido por Tolerancia.)
4. Esfuerzo
5. Tolerancia
6. Descripción verbal del Estado de la Carga cardiovascular

## Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow

En la app y el servicio web Flow puedes ver cómo se acumula la Carga cardiovascular a lo largo del tiempo y ver cómo tus cargas cardiovasculares han variado en las últimas semanas o meses. Para ver tu Carga cardiovascular acumulada en la app Flow, toca en el icono de tres puntos verticales en el resumen semanal (módulo Estado de la Carga cardiovascular) o en el resumen de entrenamiento (módulo Training Load Pro).





Para ver tu estado de carga cardiovascular y el estado acumulado de carga cardiovascular en el servicio web Flow ve a **Progreso > Informe de carga cardiovascular**.

## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

### Cardio load status

Increased risk of injury & fitness



### Cardio load buildup



Las barras de color rojo ilustran la carga cardiovascular de tus sesiones de entrenamiento. Cuanto más alta es la barra, más dura fue la sesión para tu sistema cardiovascular.



Los colores de fondo muestra lo dura que fue la sesión comparada con tu media de sesión de los últimos 90 días, con la misma apariencia de cinco puntos y descripciones verbales (Muy baja, Baja, Media, Alta, Muy alta).



**Esfuerzo** muestra cuánto tuviste que esforzaste con los últimos entrenamiento. Muestra tu carga cardiovascular media diaria de los últimos 7 días.



**Tolerancia** describe cuál es tu preparación para resistir el entrenamiento cardiovascular. Muestra tu carga cardiovascular media diaria de los últimos 28 días. Para mejorar tu tolerancia para el entrenamiento cardiovascular, aumentar lentamente tu entrenamiento en un periodo más largo de tiempo.

Consulta más información acerca de la función Polar Training Load Pro en esta [guía detallada](#).

## RECOVERY PRO

Recovery Pro es una solución única de seguimiento de la recuperación que te permite saber si tu sistema cardiovascular se ha recuperado y está listo para el entrenamiento cardiovascular. Además, te ofrece recovery feedback y recomendaciones de entrenamiento basadas en tu equilibrio entre entrenamiento y recuperación a corto y largo plazo.

Recovery Pro funciona junto con [Training Load Pro](#), que te ofrece una visión holística del esfuerzo que suponen tus sesiones de entrenamiento para los distintos sistemas del cuerpo. Recovery Pro te indica cómo gestiona tu cuerpo este esfuerzo, y cómo afecta a tu preparación diaria para el entrenamiento cardiovascular y la recuperación a corto y largo plazo.

### Recuperación y preparación para el entrenamiento cardiovascular

La recuperación de tu sistema cardiovascular, que afecta a tu preparación para el entrenamiento cardiovascular, se mide con el Orthostatic test. Los valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca medidos con el test se comparan con tu valor de referencia individual para determinar si existe alguna desviación en relación con tu rango medio.

## Equilibrio entre entrenamiento y recuperación

Recovery Pro combina tus datos de recuperación a largo plazo medidos y subjetivos con tu carga de entrenamiento a largo plazo (Carga cardiovascular) para monitorizar el equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación. Además de los factores inducidos por el entrenamiento que afectan a tu recuperación, Recovery Pro también tiene en cuenta otros factores, como la falta de sueño y el estrés mental, y te plantea preguntas subjetivas de recuperación sobre tu dolor muscular, la sensación de cansancio y cómo has dormido.

## Recovery feedback y recomendaciones para el entrenamiento diario

Con Recovery Pro obtienes feedback para la recuperación actual de tu sistema cardiovascular y para el equilibrio entre entrenamiento y recuperación a largo plazo. Tu recomendación diaria de entrenamiento personalizado se basa en ambos. Tiene en cuenta los valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca obtenidos en el Orthostatic Test y las preguntas de recuperación dentro del valor de referencia y del rango normal para ambos, junto con el estado de la Carga cardiovascular de tus sesiones de entrenamiento.

## Primeros pasos con Recovery Pro

Cuando empiezas a utilizar Recovery Pro, debes recopilar datos durante un tiempo para crear tu valor de referencia personal y un rango típico, lo que nos permitirá ofrecerte un feedback preciso sobre tu recuperación. El recovery feedback está disponible en estos casos:

- El estado de la Carga cardiovascular está disponible (has realizado sesiones de entrenamiento con el monitor de frecuencia cardíaca en los últimos tres días).
- Has realizado como mínimo tres Orthostatic tests en los últimos siete días (necesitarás un sensor de frecuencia cardíaca H10 para el Orthostatic test. Si ya tienes un sensor H6 o H7, también puedes utilizarlo).
- Has respondido tres veces a las preguntas sobre la recuperación percibida en un período de siete días.

### 1. Activa Recovery Pro

Para empezar a utilizar la función Recovery Pro, activa el recovery feedback. Debes hacerlo en tu reloj. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Registro de recuperación > Recovery Pro** y **actívalo**. La función Recovery Pro y el ajuste Registro de recuperación solo están disponibles en tu reloj, no aparecen en la app ni en el servicio web Polar Flow.

### 2. Programa un Orthostatic test para tres mañanas a la semana como mínimo

Cuando Recovery Pro está activado, el reloj te pide que programes un Orthostatic test como mínimo tres mañanas por semana (por ejemplo, los lunes, jueves y sábados). A fin de que la información sobre la recuperación sea lo más precisa posible, te recomendamos que realices el Orthostatic test cada mañana. De este modo obtendrás información sobre la recuperación del sistema cardiovascular cada día junto con el recovery feedback diario.

### 3. Realiza el Orthostatic Test en las mañanas programadas

El Orthostatic test mide tu frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). La variabilidad de la frecuencia cardíaca responde a la sobrecarga de entrenamiento y al estrés fuera del entrenamiento. Se ve afectada por factores de estrés como el estrés mental, el sueño, las enfermedades latentes y los cambios ambientales (temperatura, altitud), por mencionar algunos. Recovery Pro utiliza tus valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo (RMSSD en reposo) y de variabilidad de la frecuencia cardíaca de pie (RMSSD de pie) medidos con el test y los compara con tu rango normal individual. Si los valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca se desvían de tu rango normal, esto puede indicar que algo está interfiriendo en tu recuperación.

Tu rango normal se calcula a partir de tu media individual y de la desviación estándar de los resultados del test de las últimas cuatro semanas. Si has realizado el test más de cuatro veces durante este periodo, la desviación estándar se calcula en función de tus valores individuales. Si has realizado el test menos de cuatro veces durante las últimas cuatro semanas, la desviación estándar se calcula en función de las normas de la población. Se necesita como mínimo el resultado de un test durante este periodo de cuatro semanas.

Cuanto más a menudo realices el test, más precisos serán los resultados. Para estar seguros de que los resultados sean lo más fiables posible, debes realizar el test siempre en condiciones parecidas; te recomendamos que lo realices por la mañana, antes del desayuno.

La noche anterior al test programado recibirás un recordatorio. Las mañanas que tengas programadas recibirás una notificación para realizar el test. En la vista de hora de tu reloj, desliza la pantalla desde la parte inferior para ver las notificaciones, que incluyen el recordatorio del Orthostatic test. El test se puede iniciar directamente desde el recordatorio. Aquí encontrarás instrucciones detalladas para realizar el [Orthostatic test](#).

#### **4. Responde todos los días a las preguntas sobre recuperación**

El reloj te planteará las preguntas de recuperación mediante un recordatorio todos los días, independientemente de si tienes programado un Orthostatic Test. En la vista de hora de tu reloj, desliza la pantalla desde la parte inferior para ver las notificaciones, que incluyen el recordatorio de las preguntas sobre recuperación. Los días que realizas un Orthostatic test, las preguntas sobre recuperación aparecen automáticamente en el reloj una vez finalizado el test. Lo ideal es que las respondas unos 30 minutos después de despertarte.

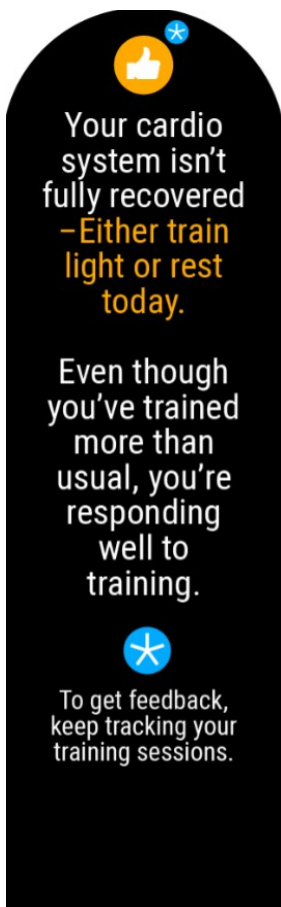
Las preguntas están diseñadas para ayudarte a determinar si hay algo que pueda estar interfiriendo en tu recuperación. Algunos ejemplos de factores que interfieren en la recuperación son la fatiga muscular excesiva, la presión mental o quizás una noche en la que no has podido descansar. Consulta las preguntas sobre recuperación que te mostramos a continuación:

- **¿Tienes más dolor muscular de lo habitual? No, Un poco, Mucho más**
- **¿Te sientes más cansado de lo habitual? No, Un poco, Mucho más**
- **¿Cómo has dormido? Muy bien, Bien, Normal, Mal, Muy mal.**

#### **Consulta del recovery feedback**

Puedes ver el recovery feedback en tu reloj. La recomendación diaria de entrenamiento la encontrarás en la vista de estado de la Carga cardiovascular del reloj. Desliza el dedo hacia la izquierda o derecha o desplaza la pantalla con la ayuda de los botones ARRIBA/ABAJO hasta que llegues a dicha vista.

1. Haz presión en la pantalla o pulsa el botón OK para ver más detalles. En primer lugar verás el estado de la Carga cardiovascular (Bajo entrenamiento, Mantenimiento, Productivo o Sobrecarga), que forma parte de Training Load Pro. Una vez que hayas recopilado suficientes datos sobre la recuperación, verás en esta vista tu recomendación diaria de entrenamiento.
2. Utiliza los botones para desplazarte hacia abajo hasta Recovery feedback. Toca More (Más) o presiona el botón OK para obtener información más detallada sobre el recovery feedback. Consta de lo siguiente:



Un icono que ilustra la preparación para el entrenamiento cardiovascular de hoy, que refleja la recomendación de entrenamiento diario e indica cómo te aconsejamos que entrenes. Cuando el riesgo de lesión o enfermedad aumenta, el icono de consejo de entrenamiento se reemplaza por un icono de alerta de mayor riesgo de lesión o enfermedad. El consejo de entrenamiento breve puede ser:

Feedback diario que indica si tu sistema cardiovascular se ha recuperado o no\*, seguido por tu recomendación diaria de entrenamiento basada en el resultado del Orthostatic test del día y, si están disponibles, tus respuestas a las preguntas de recuperación y el historial de las mismas, junto con los datos de entrenamiento (Carga cardiovascular) durante un periodo de tiempo más largo. La recomendación puede contener una advertencia sobre el mayor riesgo de sobreentrenamiento, o puede advertir sobre un mayor riesgo de lesión y enfermedad.

\*Para saber si el sistema cardiovascular se ha recuperado o no, debes realizar el Orthostatic test ese día.

Feedback sobre tus hábitos de entrenamiento y tu recuperación a largo plazo. Puede contener información sobre cómo respondes al entrenamiento, si has estado entrenando más o menos de lo habitual, o si corres riesgo de lesionarte o de enfermarte porque has entrenado más de lo habitual. También puede contener feedback sobre si parece que estás demasiado estresado debido a una causa no relacionada con el entrenamiento. El feedback a largo plazo se basa en lo siguiente:

- La puntuación media de tu estado de ánimo de los últimos siete días calculada a partir de las respuestas a las preguntas de recuperación percibidas.
- La media móvil semanal de tus valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca medidos con el Orthostatic test en comparación con tus valores normales individuales de las últimas cuatro semanas.
- El historial de tu entrenamiento (estado de Carga cardiovascular).

Una cláusula de exención de responsabilidad si aún no disponemos de suficientes datos para proporcionarte información precisa. Cuanto más utilices esta función, más preciso será el recovery feedback que obtendrás.

## FUELWISE™

Mantente lleno de energía durante la sesión con el asistente de alimentación FuelWise™. FuelWise™ incluye tres funciones que te recuerdan que debes recuperar energía y te ayudan a mantener niveles de energía adecuados durante las sesiones de larga duración. Estas funciones son **Recordatorio de carbohidratos automático**, **Recordatorio de carbohidratos manual** y **Recordatorio de hidratación**.

Para un deportista que trabaje con alta resistencia, es muy importante mantener los niveles de energía adecuados y estar siempre hidratado durante una sesión de larga duración. Para poder rendir al máximo, debes alimentar tu sistema con carbohidratos e hidratarte periódicamente durante una carrera o sesión de entrenamiento de larga duración. Con dos herramientas de gran utilidad, el recordatorio de carbohidratos y el recordatorio de hidratación, FuelWise te ayuda a encontrar la mejor manera de alimentarte e hidratarte.

Los carbohidratos son ideales para tu alimentación porque, a diferencia de la proteína, se pueden absorber y convertir rápidamente en glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía que se utiliza durante los entrenamientos. Cuanto mayor sea la intensidad de tu entrenamiento, más glucosa usarás en proporción a la grasa. Si tu sesión de entrenamiento dura menos de 90 minutos, por lo general no es necesario que ingieras carbohidratos. No obstante, un aporte adicional de carbohidratos puede ayudarte a estar más alerta y concentrado incluso en las sesiones de entrenamiento más cortas.

### Entrenamiento con FuelWise

FuelWise™ se encuentra en el menú principal, en **Alimentación**, e incluye tres tipos de recordatorios durante las sesiones de entrenamiento: **Recordatorio de carbohidratos automático**, **Recordatorio de carbohidratos manual** y **Recordatorio de hidratación**. El Recordatorio de carbohidratos automático calcula tu necesidad de recuperar energía a partir de la intensidad y duración estimadas de tu sesión de entrenamiento, teniendo en cuenta tu nivel de entrenamiento y tus datos físicos. El Recordatorio de carbohidratos manual y el Recordatorio de hidratación se basan en el tiempo, es decir que recibirás un recordatorio a intervalos preestablecidos, por ejemplo, cada 15 o 30 minutos.

Cuando se utiliza alguna de las funciones de alimentación, la sesión de entrenamiento se inicia desde el menú **Alimentación**. Después de ajustar el recordatorio y elegir **Siguiente**, pasarás directamente al modo de preentrenamiento. A continuación, deberás elegir tu perfil de deporte e iniciar tu sesión.

#### Recordatorio de carbohidratos automático

Cuando utilices el recordatorio de carbohidratos automático, ajusta la duración e intensidad estimadas de la sesión para que podamos estimar la cantidad de carbohidratos que necesitarás para alimentarte durante el entrenamiento. Para estimar tu necesidad de carbohidratos, tenemos en cuenta tu nivel de entrenamiento y los datos físicos, como la edad, el género, la altura, el peso, la frecuencia cardíaca máxima, la frecuencia cardíaca en reposo, tu VO2max, tu umbral de frecuencia cardíaca aeróbica y tu umbral de frecuencia cardíaca anaeróbica.

La capacidad de absorber los carbohidratos se estima a partir de tu nivel de entrenamiento. Este valor limita la cantidad máxima de carbohidratos (gramos por hora) que el recordatorio de carbohidratos automático puede indicarte. Estos datos se utilizan para realizar un cálculo previo de la relación entre tu frecuencia cardíaca y el consumo de carbohidratos en función de tus datos físicos. La ingesta de carbohidratos recomendada se ajusta entonces en consecuencia (dentro de unos límites mínimo/máximo) en función de los datos de la frecuencia cardíaca y de la relación entre la frecuencia cardíaca calculada previamente y la tasa de consumo de carbohidratos.

Durante el entrenamiento, tu reloj hará un seguimiento de tu gasto energético real y ajustará la frecuencia de los recordatorios conforme a ello, pero el tamaño de la porción (carbohidratos en gramos) es siempre el mismo durante una sesión.

#### Ajusta el recordatorio de carbohidratos automático

1. En el menú principal, selecciona **Alimentación > Rec. carbohidr. auto.**
2. Ajusta la duración estimada de tu sesión de entrenamiento. El valor mínimo es 30 minutos.
3. Ajusta la intensidad estimada de tu sesión de entrenamiento. La intensidad se ajusta con las zonas de frecuencia cardíaca. Consulta [Zonas de frecuencia cardíaca](#) para obtener más información sobre las distintas intensidades de entrenamiento.

4. Ajusta los **carbohidratos por ración** (5 -100 gramos) de tu alimento deportivo preferido.
5. Selecciona **Siguiente**

Después de ajustar el recordatorio, verás información sobre tu selección. En este punto, puedes eliminar el recordatorio que acabas de definir o añadir un recordatorio de hidratación. Cuando estés listo para iniciar la sesión de entrenamiento, selecciona **Usar ahora** para acceder al modo de preentrenamiento.

Cuando añadas un recordatorio de hidratación al recordatorio de carbohidratos, también obtendrás una estimación de la necesidad de hidratación por recordatorio. Este valor se basa en la tasa de sudoración media en condiciones moderadas.



Cuando llega el momento de tomar carbohidratos, en la pantalla aparece **Toma ( ) g carb.**, acompañado de vibración y sonido.

### Recordatorio de carbohidratos manual

Recordatorio basado en el tiempo que indica que debes tomar carbohidratos en los intervalos preestablecidos para garantizar una buena alimentación. Se puede establecer un recordatorio en intervalos de 5 a 60 minutos.

#### Ajusta el recordatorio de carbohidratos manual

1. En el menú principal, selecciona **Alimentación > Rec. carbohidr. manual**.
2. Ajusta el intervalo (de 5 a 60 minutos) del recordatorio.

Después de ajustar el recordatorio, verás información sobre tu selección. En este punto, puedes eliminar el recordatorio que acabas de definir o añadir un recordatorio de hidratación. Cuando estés listo para iniciar la sesión de entrenamiento, selecciona **Usar ahora** para acceder al modo de preentrenamiento.



Cuando llega el momento de tomar carbohidratos, aparece **Toma carb.** en la pantalla, acompañado de vibración y sonido.

### Recordatorio de hidratación

Recordatorio basado en el tiempo que indica que debes beber para garantizar que una buena hidratación. Se puede establecer un recordatorio en intervalos de 5 a 60 minutos.

#### Ajusta el recordatorio de hidratación

1. En el menú principal, selecciona **Alimentación > Recordatorio de hidratación**.
2. Ajusta el intervalo (de 5 a 60 minutos) del recordatorio.

Después de ajustar el recordatorio, verás información sobre tu selección. En este punto, puedes eliminar el recordatorio que acabas de definir o añadir un recordatorio de carbohidratos. Cuando estés listo para iniciar la sesión de entrenamiento, selecciona **Usar ahora** para acceder al modo de preentrenamiento.



Cuando llega el momento de hidratarse, en la pantalla aparece **Bebe**, acompañado de vibración y sonido.

Más información de FuelWise™ en [FuelWise](#)

## ORTHOSTATIC TEST

El Orthostatic test es una herramienta de uso generalizado para monitorizar el equilibrio entre entrenamiento y recuperación. Te permite realizar un seguimiento de la respuesta de tu cuerpo ante el entrenamiento. Además de los cambios inducidos por el entrenamiento, hay muchos otros factores que pueden afectar a los resultados del Orthostatic test, como el estrés mental, el sueño, las enfermedades latentes y los cambios ambientales (temperatura, altitud), por mencionar algunos.

El test se basa en la medición de la frecuencia cardíaca y de la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Los cambios en la frecuencia cardíaca y en la variabilidad de la frecuencia cardíaca reflejan los cambios en la regulación autónoma del corazón.

### Realizar el test

Para el Orthostatic test, debes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar H9/H10 (también puedes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca H6 o H7 si lo deseas). El test dura cuatro minutos y, para estar seguros de que los resultados sean lo más fiables posible, debes realizar el test siempre en condiciones parecidas; te recomendamos que lo realices por la mañana, antes del desayuno. Realiza el test periódicamente para establecer tu valor de referencia individual. Las desviaciones repentinas de tus valores medios pueden indicar que existe algún desequilibrio. Sigue estas instrucciones:

- Ponte el sensor de frecuencia cardíaca con el elástico. Humedece el área de los electrodos del elástico y cíñelo alrededor del pecho.
- Debes estar en un estado relajado y tranquilo.
- No debe haber ruidos molestos (como televisión, radio o teléfono) ni debes hablar con nadie.
- Te recomendamos que realices el test periódicamente y siempre a la misma hora de la mañana, después de levantarte, para poder comparar los resultados.

En tu reloj, selecciona **Tests > Orthostatic test > Iniciar test con sensor de FC**. El reloj empieza a buscar tu frecuencia cardíaca. Cuando detecta tu frecuencia cardíaca, se muestra **Túmbate y relájate** en la pantalla.

- Puedes estar sentado en una posición relajada o tumbado en la cama. Debes realizar el test siempre en la misma posición.
- No te muevas durante la primera parte del test, que dura dos minutos.
- Transcurrido este tiempo, el reloj emitirá un pitido y se mostrará Ponte de pie. Ponte de pie y permanece en esta posición durante dos minutos más hasta que el reloj emita de nuevo un pitido, el cual indicará que el test ha finalizado.

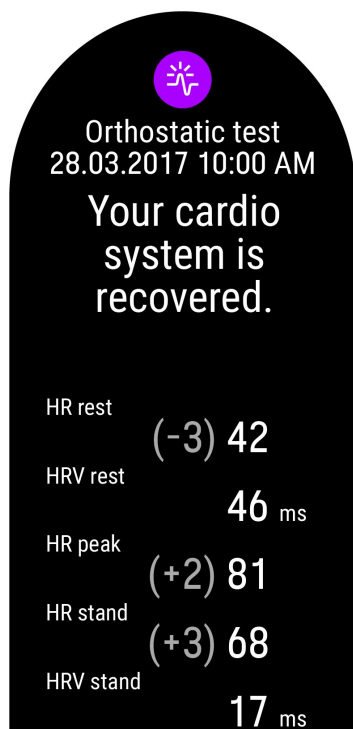
Puedes interrumpir el test en cualquier fase si pulsas **ATRÁS**. En ese caso se mostrará el mensaje Test cancelado.

Si el reloj no recibe la señal de frecuencia cardíaca, verás el mensaje Error en el test. En este caso, debes comprobar que los electrodos del sensor de frecuencia cardíaca estén húmedos y que el elástico esté suficientemente ceñido.

### Resultados del test



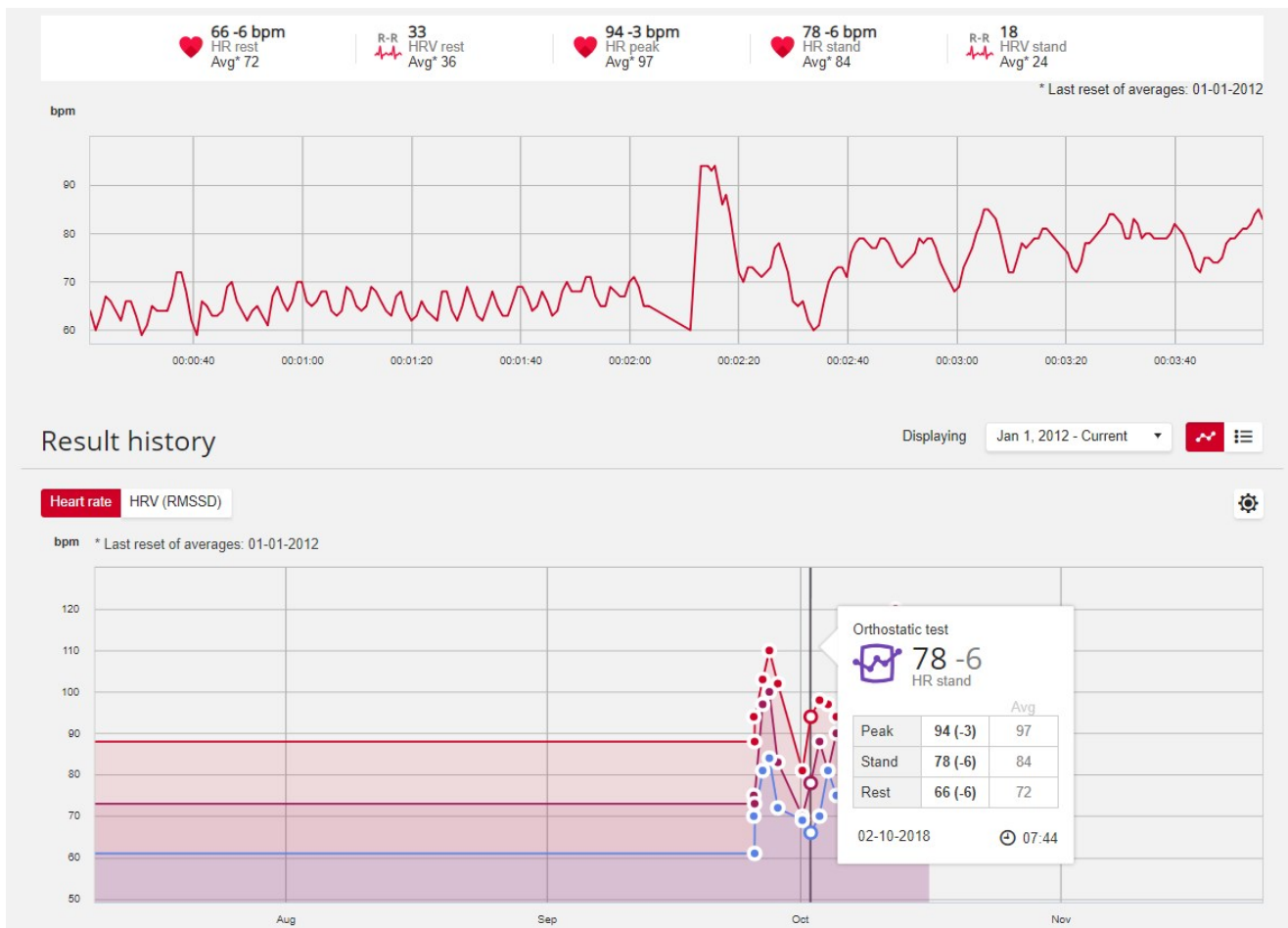
El test te indica cinco valores distintos de frecuencia cardíaca y variabilidad de la frecuencia cardíaca. Son los siguientes:



- FC en reposo: frecuencia cardíaca media mientras estás tumbado
- VFC en reposo (RMSSD en reposo): variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras estás tumbado
- FC pico: pulsación más alta después de ponerte de pie
- FC de pie: frecuencia cardíaca media mientras estás de pie
- VFC de pie (RMSSD de pie): variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras estás de pie

Puedes ver el resultado del último test en tu reloj en **Tests > Orthostatic test > Últimos resultados**. Solo se muestra el resultado más reciente, y solo se tiene en cuenta como parte de Recovery Pro el primer test satisfactorio. La diferencia de los valores de FC en reposo, FC pico y FC de pie con respecto a tus valores medios se muestra entre paréntesis junto al último resultado.

Para obtener un análisis visual de los resultados del Orthostatic test, ve al Servicio web Polar Flow y selecciona el test en tu Agenda para ver los detalles. También puedes seguir los resultados de tu test a largo plazo y detectar posibles desviaciones en relación con el valor de referencia.



Cuando hayas realizado al menos dos Orthostatic tests durante un periodo de 28 días, después del test obtendrás en tu reloj feedback sobre la recuperación de tu sistema cardiovascular.

Tras haber realizado como mínimo cuatro tests en un periodo de 28 días, el resultado del último Orthostatic Test se comparará con tu rango de variabilidad de la frecuencia cardíaca (RMSS). Tu rango normal se calcula a partir de la desviación estándar de los resultados del test de las últimas 4 semanas. Los valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca son individuales, por lo que a mayor número de mediciones, mayor precisión de los resultados del test.

## Orthostatic test con Recovery Pro

El Orthostatic test también forma parte integral de la función [Recovery Pro](#), que indica si tu sistema cardiovascular está o no recuperado. Compara los resultados de tu Orthostatic test con tu valor de referencia obtenido a lo largo del tiempo, y también tiene en cuenta la recuperación subjetiva, así como tu historial de entrenamiento a largo plazo.

## RUNNING TEST

El running test es una herramienta especialmente diseñada para corredores que permite comprobar los progresos y definir las zonas de entrenamiento individuales (zonas de potencia, frecuencia cardíaca y velocidad) para deportes de running. Realizar el test de manera periódica y frecuente te ayudará a definir tu plan de entrenamiento y monitorizar los cambios de tu rendimiento en carrera.

Puedes hacer el test en el modo máximo o submáximo (al menos al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima). El test máximo te exigirá un mayor esfuerzo, pero también te ofrece resultados más precisos. Completar el test en el modo máximo es una buena forma de conocer tu frecuencia cardíaca máxima actual y realizar los ajustes necesarios. La carga del running test máximo es considerablemente mayor que la del test submáximo. Por lo tanto, te recomendamos que completes un plan de entrenamiento ligero entre 1 y 3 días después de realizar el test máximo.

El test submáximo, para el que debes superar al menos el 85 % de tu  $FC_{max}$ , es una alternativa reproducible, segura y no tan exigente como el test máximo. Puedes repetir el test submáximo tantas veces como quieras, o utilizarlo como

calentamiento antes de una sesión de entrenamiento. Es muy importante que tu frecuencia cardíaca máxima esté bien definida en tus ajustes físicos para que los resultados del test submáximo sean precisos, puesto que este test utiliza tu  $FC_{max}$  para calcular los resultados. Si no sabes cuál es tu  $FC_{max}$ , es mejor que realices el test máximo primero para identificar tu frecuencia cardíaca máxima.


La idea es que corras a una velocidad cada vez mayor, siguiendo la velocidad objetivo establecida con la mayor precisión posible. Para completar el test correctamente, debes correr al menos seis minutos y alcanzar al menos el 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima. Si tienes problemas para ello, es posible que tu  $FC_{max}$  actual sea demasiado alta. Puedes cambiarla manualmente en tus ajustes físicos.


## Realizar el test

Antes de hacer el test, debes leer la [sección sobre salud y entrenamiento](#) de este manual del usuario o el documento de información importante incluido en el paquete del producto. No hagas el test si estás enfermo, presentas una lesión o tienes alguna duda sobre tu estado de salud. Debes realizar el test solo cuando estés totalmente recuperado. Evita hacer ejercicios que causen fatiga el día antes del test. Utiliza zapatillas y ropa adecuadas para running que te concedan libertad de movimiento.

Debes realizar el test en un terreno, pista o carretera llano, y repetirlo periódicamente en condiciones similares. Corre a una velocidad cada vez mayor, siguiendo la velocidad objetivo establecida con la mayor precisión posible. Además, las condiciones antes de realizar el test deben ser, en la medida de lo posible, siempre las mismas. Por ejemplo, es posible que los resultados no sean representativos si el día anterior has realizado una sesión de entrenamiento intensa o has disfrutado de una comida copiosa justo antes del test. Para completar el test, debes correr al menos seis minutos y alcanzar al menos el 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima.

De manera predeterminada, el test utiliza el GPS para hacer un seguimiento de tu velocidad, pero también puedes utilizar un sensor running Polar Bluetooth® Smart o un medidor de potencia de carrera STRYD. En ese caso, tu velocidad se mide a través del sensor.

 Si la frecuencia cardíaca no se puede detectar durante el test, se mostrará **Comprueba sensor de frecuencia cardíaca** en la pantalla.

 Si las señales del satélite no se pueden detectar durante el test, se mostrará **Velocidad no disponible, señal GPS perdida**.

Consulta las instrucciones en tu reloj en **Tests > Running test > Cómo** antes de empezar para ver un resumen detallado del test con instrucciones y animaciones sobre cómo realizarlo.

1. Primero, define tu velocidad inicial para el test en **Tests > Running test > Velocidad inicial**. La velocidad inicial puede ajustarse entre 4-10 min/km. Ten en cuenta que, si defines una velocidad inicial demasiado elevada, es probable que tengas que abandonar el test demasiado pronto.
2. A continuación, ve a **Tests > Running test > Iniciar** y desplaza la pantalla hacia abajo para ver un resumen del test. Cuando estés listo para comenzar el test, selecciona **Siguiente**.
3. Responde a las preguntas sobre tu estado de salud y acepta para acceder al modo de preentrenamiento.
4. En la vista del test, se mostrará el perfil de deporte en color morado. Selecciona el perfil de deporte adecuado para running indoor o al aire libre. Permanece en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu frecuencia cardíaca y las señales del satélite GPS (el icono del GPS se pondrá en verde).
5. Pulsa la pantalla o el botón OK para comenzar. El reloj te guiará durante el test.
6. El test empieza con una fase de calentamiento (~ 10 minutos). Sigue las indicaciones en la pantalla para realizarlo.
7. Tras completar un calentamiento adecuado, selecciona **Iniciar test**. Después, debes alcanzar la velocidad inicial para iniciar el test en sí.

Durante el test: El valor en azul indica la velocidad objetivo, que va en aumento y que debes seguir lo máximo posible. El valor en blanco que aparece debajo muestra la velocidad actual. El reloj emite una alarma sonora si vas demasiado rápido o demasiado lento.



La curva azul con los valores de velocidad en los extremos muestra el rango de velocidades permitido.



En la parte inferior, puedes ver tu frecuencia cardíaca actual, la frecuencia cardíaca mínima requerida para el test submáximo y tu valor de frecuencia cardíaca máxima actual.

Tu reloj te preguntará **¿Has dado lo máximo de ti?** si no has alcanzado o superado tu valor de frecuencia cardíaca máxima. El test se considera submáximo si tu esfuerzo no ha sido el máximo, pero has alcanzado como mínimo el 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima. El test se considera máximo automáticamente si alcanzas o superas tu valor de frecuencia cardíaca máxima actual.

## Resultados del test

Los resultados del running test te indican tu potencia aeróbica máxima (MAP), tu velocidad aeróbica máxima (MAS) y tu consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>max). Además, si realizas el test máximo, podrás conocer tu valor de frecuencia cardíaca máxima (FC<sub>max</sub>). Puedes ver el resultado del último test en **Tests > Running test > Último resultado**.



- Tu potencia aeróbica máxima (MAP) es la intensidad de ejercicio más baja en la que el cuerpo alcanza su capacidad máxima para consumir oxígeno ( $VO_{2max}$ ). La potencia aeróbica máxima suele poder sostenerse solo unos minutos.
- Tu velocidad aeróbica máxima (MAS) es la intensidad de ejercicio más baja en la que el cuerpo alcanza su capacidad máxima para consumir oxígeno ( $VO_{2max}$ ). La velocidad aeróbica máxima suele poder sostenerse solo unos minutos.
- Tu consumo máximo de oxígeno ( $VO_{2max}$ ) es la capacidad máxima que tiene tu cuerpo para consumir oxígeno durante un esfuerzo máximo.

Si decides actualizar los ajustes de tu perfil de deporte con los nuevos resultados de MAP, MAS y  $VO_{2max}$ , tus zonas de potencia, velocidad y ritmo, así como el cálculo de calorías, se actualizarán para reflejar tu estado actual. Si has completado el test máximo, también podrás actualizar tus zonas de frecuencia cardíaca en función de tu nuevo valor de  $FC_{max}$ .

Ten en cuenta que, para actualizar tus zonas de entrenamiento y el valor de  $FC_{max}$ , debes sincronizar los resultados con la app Polar Flow. Al abrir la app Polar Flow tras sincronizar, se te consultará si deseas actualizar tus valores. Los ajustes de los perfiles de deporte para todos los deportes de running se actualizarán con los nuevos valores.

En función de tus objetivos y tus rutinas de entrenamiento, deberás seguir zonas de potencia, de velocidad/ritmo o de frecuencia cardíaca. Las zonas de potencia se aplican a todos los tipos de superficie, tanto llanas como con subidas y bajadas. Las zonas de velocidad son fiables únicamente si corres en terrenos planos. Las zonas de velocidad o de potencia también son una buena opción para los entrenamientos interválicos.

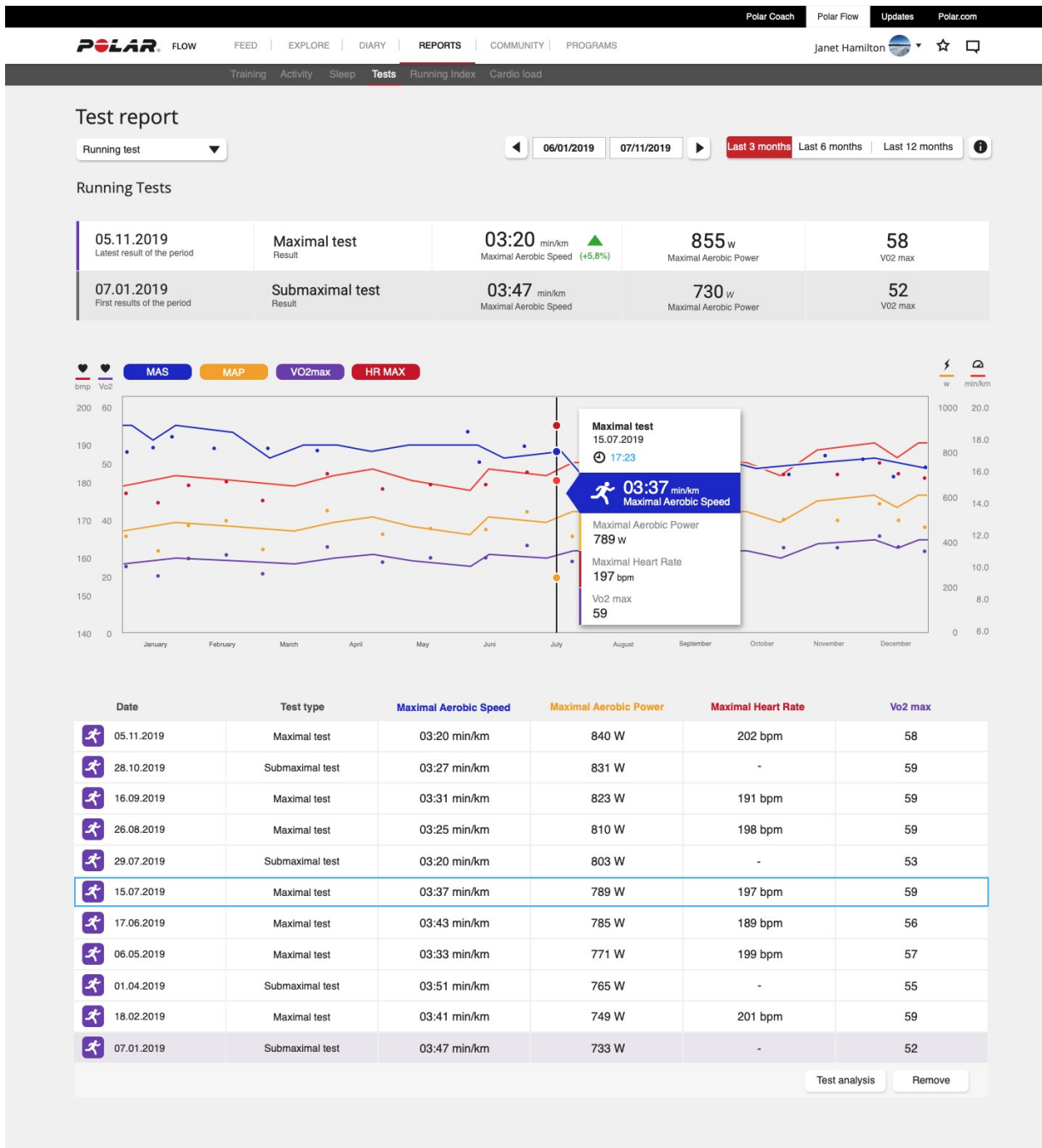
Si deseas utilizar el running test para comprobar tus progresos y elegir los niveles de intensidad adecuados para tus entrenamientos, te recomendamos que repitas el test máximo cada tres meses. De esta forma, te asegurarás de que tus zonas de entrenamiento siempre estén actualizadas. Si deseas comprobar tus progresos en mayor profundidad, puedes repetir el test submáximo tantas veces como quieras entre un test máximo y otro.

Debes tener en cuenta que no recibirás ningún resultado de Running Index de tu running test.

Tu peso se utiliza como un dato en el running test. Si cambias el valor del peso en los ajustes, este cambio también repercutirá en la comparación de los resultados del test.

### **Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow**

Recuerda sincronizar tus resultados del test con Polar Flow. Para que disfrutes de un seguimiento a largo plazo, hemos reunido todos los datos de los tests en un mismo sitio en el servicio web Polar Flow. En la página de tests, puedes ver todos los tests que has realizado y comparar los resultados. Observarás tus progresos a largo plazo y podrás ver fácilmente los cambios en tu rendimiento.



## CYCLING TEST

El cycling test mide la potencia media máxima que puedes mantener durante 60 minutos. Se conoce también como test de potencia umbral funcional (FTP). Puedes utilizar el test para determinar tus zonas de potencia de ciclismo. Una vez que identifiques tus zonas de potencia, te será más sencillo optimizar tu entrenamiento. El test también es una buena forma de comprobar el desarrollo de tu rendimiento en ciclismo con el paso del tiempo.

Además del test FTP de 60 minutos, si lo deseas, puedes realizar un test más corto de 20, 30 o 40 minutos, en cuyo caso estimaremos el resultado de los 60 minutos. Ten en cuenta que en los tests de menor duración el resultado puede no ser tan preciso como en el test de 60 minutos. Se recomienda realizar un test más corto en el caso de los ciclistas con poca experiencia o si te estás recuperando de una lesión. Para poder comparar los resultados a lo largo del tiempo, debes realizar siempre el mismo tipo de test.

Para obtener resultados más fiables, te recomendamos utilizar una bicicleta indoor con un sensor de potencia, aunque también puedes realizar el test al aire libre. Si decides hacer el test al aire libre, es mejor que optes por uno de menor

duración para minimizar las paradas y los cambios de potencia. Selecciona una ruta sobre un terreno llano y evita los semáforos o cualquier otro motivo de parada.

Para poder realizar un cycling test, necesitarás un sensor de potencia de ciclismo compatible. Para ver la lista completa de sensores de potencia de ciclismo compatibles, consulta [¿QUÉ SENSORES DE POTENCIA DE OTROS FABRICANTES SON COMPATIBLES CON POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO?](#) El sensor de potencia debe estar vinculado con tu reloj. Para obtener instrucciones más detalladas sobre la vinculación, consulta [Vincular sensores con tu reloj](#).

## Realizar el test

Antes de hacer el test, debes leer la [Sección sobre salud y entrenamiento](#) de este manual del usuario o el documento de información importante incluido en el paquete del producto. El test es muy exigente, por lo que no debes realizarlo si aún no te sientes totalmente recuperado tras un entrenamiento. Utiliza calzado y ropa especial para ciclismo para disfrutar de una completa libertad de movimiento.

Asegúrate también de que tu peso esté definido correctamente en los ajustes físicos. Esto es importante y te permitirá comparar los resultados con el tiempo. En el primer test, te guiaremos con un objetivo de potencia basado en tu información previa. De este modo, podrás mantener una potencia constante a lo largo del test. Cuando repitas el test, el objetivo se basará en tus resultados anteriores.

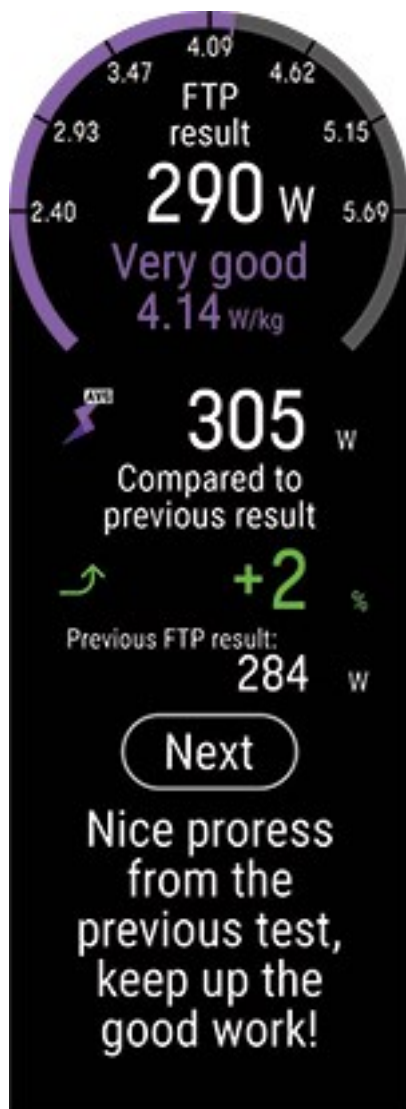
El cycling test está compuesto por una fase de calentamiento, el propio test y una fase de recuperación. La fase de calentamiento trabaja la potencia, mientras que la fase de recuperación se basa en la frecuencia cardíaca. Las fases de calentamiento y recuperación son opcionales. Puedes omitirlas si lo deseas.

1. En tu reloj, dirígete a **Tests > Cycling test > Duración** y elige entre 20, 30, 40 o 60 minutos.
2. Después, ve a **Tests > Cycling test > Iniciar** y desplaza la pantalla hacia abajo para ver un resumen del test. Cuando estés listo para comenzar el test, selecciona **Siguiente**.
3. Responde a las preguntas sobre tu estado de salud y acepta para acceder al modo de preentrenamiento.
4. En la vista del test, se mostrará el perfil de deporte en color morado. Selecciona el perfil de deporte adecuado para ciclismo indoor o al aire libre. Quédate en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu sensor de potencia de ciclismo.
5. Pulsa la pantalla o el botón OK para comenzar.
6. El test se inicia con la fase de calentamiento. El calentamiento debe consistir en unos 20 minutos de paseo a un ritmo suave sobre la bici. A mitad del calentamiento, añade 2 o 3 sprints de 1 minuto de duración a máxima potencia, incluyendo las recuperaciones. De este modo, habrás calentado adecuadamente y estarás listo para realizar el test completo. Si decides realizar un calentamiento más corto, asegúrate de incluir sprints rápidos e intervalos de recuperación. El calentamiento te permite comprobar que tu cuerpo responde bien y que la bicicleta se ajusta a tus necesidades.
7. Tras completar un calentamiento adecuado, selecciona **Iniciar test**.
8. Sube la velocidad y encuentra la potencia máxima que crees que puedes mantener durante todo el test. La vista del test muestra tu potencia en vatios. El valor en color rojo indica tu potencia actual, mientras que el valor en blanco muestra una estimación de tu potencia objetivo. Intenta mantener un ritmo cercano al objetivo, y asegúrate de que te mantienes dentro del mismo nivel de potencia a lo largo del test. Si bajas la velocidad, los resultados serán menos fiables.
9. La fase de test finalizará cuando se agote el tiempo predefinido.

Te recomendamos llevar a cabo una fase de recuperación después del test.



## Resultados del test



El resumen del test indica tu valor FTP, donde se muestra tu potencia en vatios, la frecuencia cardíaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, también conocido como VO2max. Puedes ver el resultado del último test en **Tests > Cycling test > Último resultado**.

Al dividir el valor FTP por el peso de un ciclista se obtiene un valor de comparación, denominado relación potencia-peso, que puede compararse con los resultados de otros ciclistas del mismo sexo. Cuanta más potencia produzcas con tu peso actual, mejor será tu relación potencia-peso. Este valor también refleja tu estado de forma aeróbica. Utilizamos una tabla de resultados simplificada con 8 niveles que van desde desentrenado hasta sensacional y te proporcionan información basada en tu relación potencia-peso.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

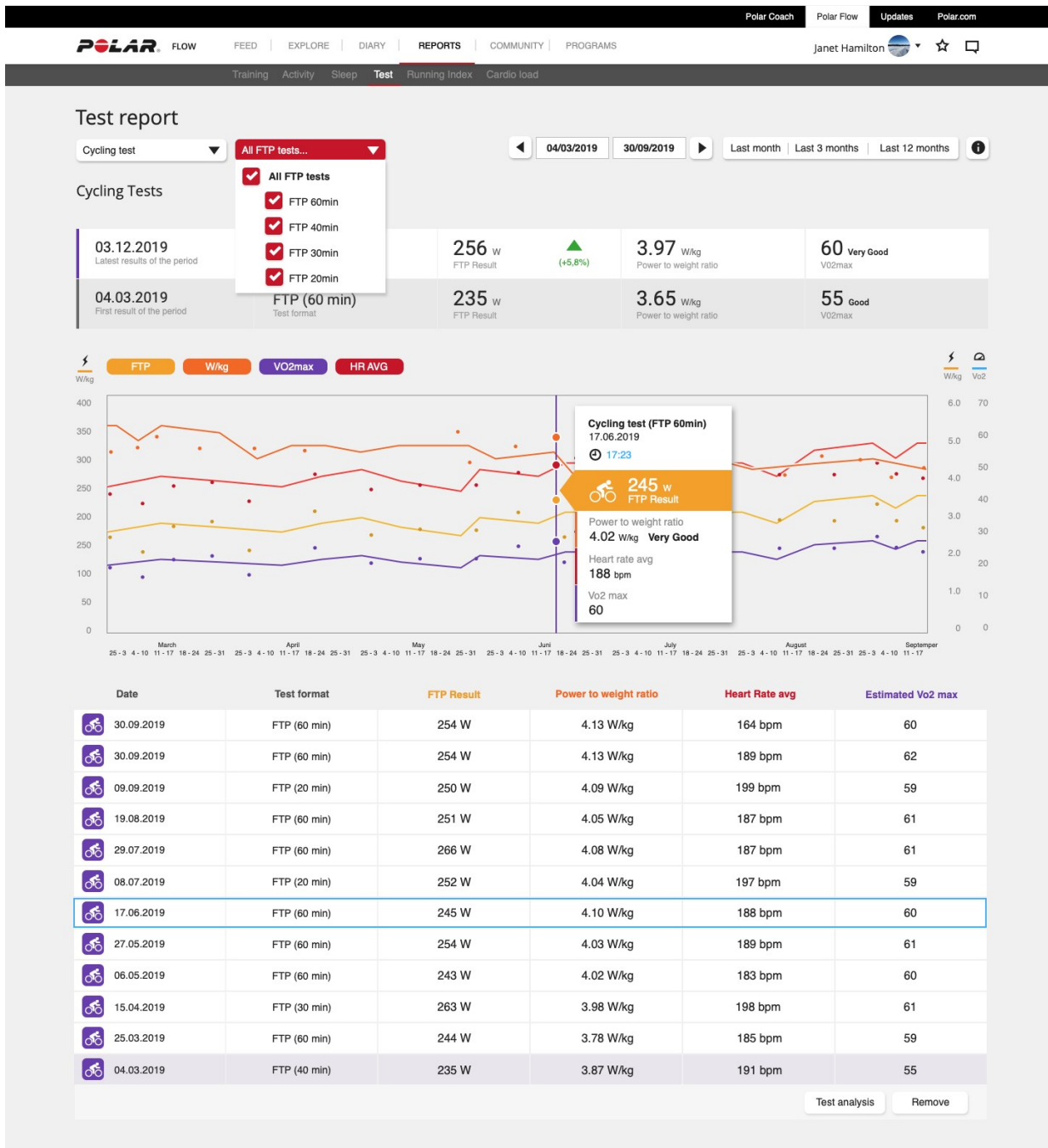
En tu primer test, tus resultados se comparan con los de otros ciclistas del mismo sexo que tú. Cuando repitas el test, tus resultados se compararán con tus resultados anteriores, sobre los que también se basa la información proporcionada.

Si deseas utilizar el cycling test para comprobar tus progresos y elegir los niveles de intensidad adecuados para tus entrenamientos, te recomendamos que repitas el test máximo cada tres meses. De esta forma, te asegurarás de que tus zonas de entrenamiento siempre estén actualizadas.

Ten en cuenta que, para actualizar tus zonas de entrenamiento y el valor de frecuencia cardíaca máxima, debes sincronizar los resultados con la app Polar Flow. Al abrir la app Polar Flow tras sincronizar, se te consultará si deseas actualizar tus valores. Los ajustes de los perfiles de deporte para todos los deportes de ciclismo se actualizarán con los nuevos valores.

### **Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow**

Recuerda sincronizar tus resultados del test con Polar Flow. Para que disfrutes de un seguimiento a largo plazo, hemos reunido todos los datos de los tests en un mismo sitio en el servicio web Polar Flow. En la página de tests, puedes ver todos los tests que has realizado y comparar los resultados. Observarás tus progresos a largo plazo y podrás ver fácilmente los cambios en tu rendimiento.



## LEG RECOVERY TEST

El leg recovery test te permite ver cómo se recuperan los músculos de las piernas tras el entrenamiento y cómo evoluciona tu fuerza explosiva. Puedes utilizarlo para saber si estás listo para un entrenamiento de fuerza y velocidad. Se trata de test muy utilizado, sencillo y seguro que puedes hacer en cualquier lugar sin necesidad de utilizar más equipo que tu reloj Polar.

El test consiste en dar tres saltos en contramovimiento con una breve pausa entre cada salto. En primer lugar, deberás hacer una sentadilla rápidamente antes de saltar lo máximo posible hacia arriba. Este movimiento en dos direcciones aporta a tus músculos la energía elástica necesaria para lograr una fuerza explosiva máxima. Además, de este modo el test es más fácil de repetir y menos propenso a errores.

Para obtener un valor de referencia y conocer el nivel de recuperación de los músculos de tus piernas, debes realizar al menos dos tests en un periodo de 28 días. A partir del primer test, durante este periodo de 28 días, recibirás información sobre la recuperación de los músculos de tus piernas. Básicamente, si al saltar alcanzas una altura muy por debajo de tu

valor de referencia, significará que tus piernas no están recuperadas por completo. Te recomendamos realizar el test siempre que puedas, ya que el test será más fiable si cuenta con más resultados para calcular tu valor de referencia.

A la hora de ofrecerte información verbal, el test también tiene en cuenta el nivel de recuperación del sistema cardiovascular, que obtiene a partir de las funciones Recovery Pro o Nightly Recharge, si las estás utilizando.

## Realizar el test

No debes realizar el test si no te encuentras bien o tienes una lesión. Sin embargo, el cansancio propio de un entrenamiento no es motivo para no realizar el test, puesto que uno de sus objetivos es comprobar si te has recuperado. Si has entrenado mucho y el riesgo de lesionarte o ponerte enfermo es mayor, puedes hacer el leg recovery test a diario para saber cuándo estás listo para volver a entrenar con más exigencia.

Consulta las instrucciones en tu reloj en **Tests > Leg recovery test > Cómo** antes de empezar para ver un resumen detallado del test con instrucciones y animaciones.

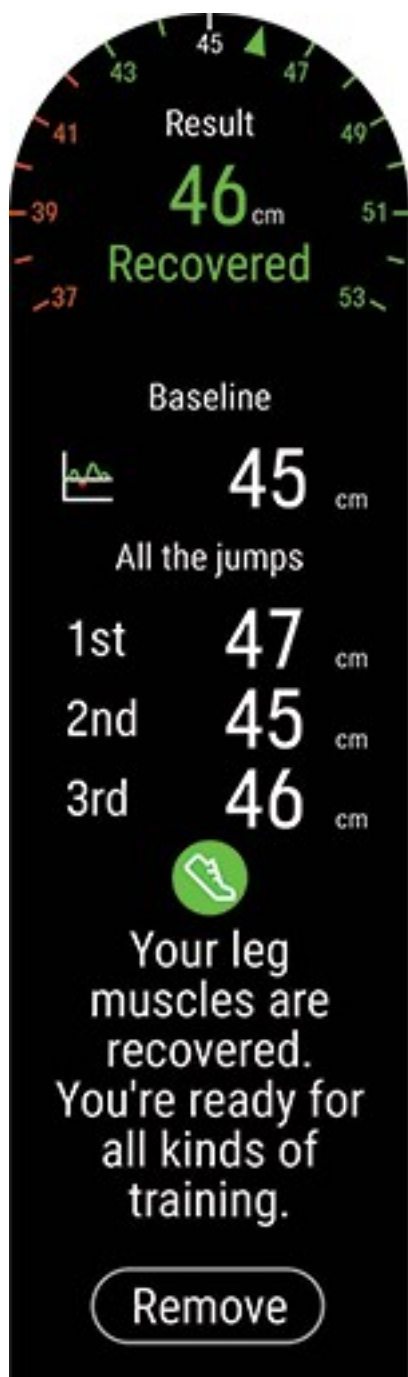
Cuando estés listo para empezar, ve a **Tests > Leg recovery test** y selecciona **Iniciar**. Debes hacer tres saltos. La repetibilidad es esencial en este test, así que asegúrate de utilizar la técnica correcta en cada test.

1. Ponte de pie con la espalda y las piernas rectas, y las manos en las caderas. Presta atención a la posición de tus manos: es muy importante para lograr la mayor precisión y repetibilidad. Mantén las manos en las caderas durante todo el test. De este modo, se registrará cada salto correctamente.
2. En cuanto escuches un pitido, agáchate rápidamente en una sentadilla, salta lo máximo que puedas y cae sobre la parte delantera de los pies, con las piernas rectas. Tienes 40 segundos para saltar una vez que suene el pitido.
3. Antes de cada salto, se muestra el mensaje **ESPERA** en la pantalla. Espera hasta que se muestre **SALTA** y se escuche el pitido antes de saltar.
4. Una vez que hayas completado correctamente los tres saltos, se mostrará **Test completado** en la pantalla.

## Resultados del test

Tras realizar el test, verás la altura de cada salto y la media de los tres saltos, que sirve para calcular tu valor de referencia. Puedes consultar tus últimos resultados en **Tests > Leg recovery test > Último resultado**.

El nivel de recuperación de tus piernas se mide al comparar el resultado del test con tu valor de referencia, calculado a partir de la media acumulada durante los tests de los 28 días anteriores. Para calcular el valor de referencia, solo se utiliza un resultado por día. Si realizas el test varias veces a lo largo de un día, solo se tendrá en cuenta tu mejor resultado.



Básicamente, si al saltar alcanzas una altura muy por debajo de tu valor de referencia, significará que tus piernas no están recuperadas por completo. Se considera que los músculos de tus piernas no se han recuperado:

- Si tu valor de referencia se sitúa en 28 cm o más: si el resultado del test se encuentra en un 7 % o más por debajo de tu valor de referencia.
- Si tu valor de referencia está por debajo de 28 cm: si el resultado del test se sitúa en 2 centímetros o más por debajo de tu valor de referencia.

Tu nivel de preparación para entrenamientos de fuerza o velocidad se indica mediante un icono y el feedback correspondiente.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- El color verde significa que estás preparado.
- El color naranja significa que estás preparado con algunas limitaciones.
- El color rojo significa que no estás preparado.

La información sobre la recuperación de los músculos de las piernas se complementa con información sobre la recuperación del sistema cardiovascular. Esta información la proporcionan las siguientes funciones: Riesgo de lesiones y enfermedad (en función tu carga cardiovascular de Training Load Pro), Recovery Pro, Orthostatic test y Nightly Recharge. Esto significa que tu reloj comprueba primero si el riesgo de lesión y enfermedad está activado. Si no está disponible, el reloj comprueba si estás utilizando Recovery Pro, luego comprueba si has realizado un Orthostatic Test y, por último, si estás utilizando Nightly Recharge. Si alguna de estas funciones detecta algo que pueda afectar a la recuperación de tu sistema cardiovascular, se tendrá en cuenta en el feedback.

### **Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow**

Recuerda sincronizar tus resultados del test con Polar Flow. Para que disfrutes de un seguimiento a largo plazo, hemos reunido todos los datos de los tests en un mismo sitio en el servicio web Polar Flow. En la página de tests, puedes ver todos los tests que has realizado y comparar los resultados. Observarás tus progresos a largo plazo y podrás ver fácilmente los cambios en tu rendimiento.

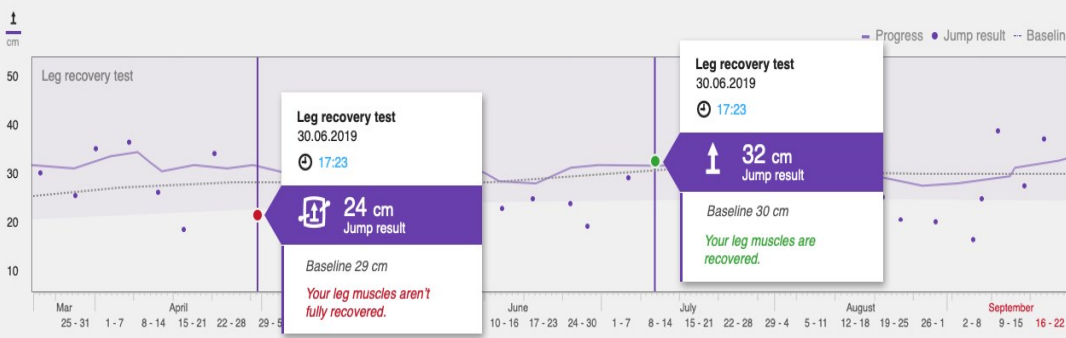
### Test report

Jump tests **Leg recovery test** 15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

- Squat Jump
- Leg recovery test
- Continuous Jump

15.06.2019 Latest result of the period **32 cm** Jump result (+6%)

07.04.2019 First results of the period **30 cm** Jump result



	Average	1st	2nd	3rd	Legs recovery
22.09.2019	32 cm	30 cm	31 cm	32 cm	Recovered
20.09.2019 klo 10:15	31 cm	28 cm	31 cm	27 cm	Recovered
16.09.2019 klo 09:22	30 cm	30 cm	30 cm	28 cm	Recovered
14.09.2019 klo 08:34	29 cm	28 cm	27 cm	29 cm	Recovered
09.09.2019 klo 08:55	26 cm	26 cm	26 cm	25 cm	Not recovered
06.09.2019 klo 10:01	25 cm	24 cm	25 cm	24 cm	Not recovered
02.09.2019 klo 09:27	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm	Not recovered

## POTENCIA DE CARRERA DESDE LA MUÑECA

El valor de potencia de carrera es un complemento perfecto para monitorizar la frecuencia cardíaca, ya que ayuda a monitorizar la carga externa de la carrera. La potencia responde a los cambios de intensidad más rápida que la frecuencia cardíaca, por lo que el valor de potencia de carrera es una métrica de guía importante en las sesiones de intervalo y de pendientes. También la puedes utilizar para mantener un nivel de esfuerzo constante durante la carrera, por ejemplo en una competición.

El cálculo se realiza con el algoritmo propietario de Polar y se basa en los datos del GPS y del barómetro. Tu peso también afecta el cálculo, así que asegúrate de que esté actualizado.

### Potencia de carrera y carga muscular

Polar utiliza la potencia de carrera para calcular la Carga muscular, un parámetro de [Training Load Pro](#). Correr causa estrés musculoesquelético, y la Carga muscular te indica cuánto se esforzaron tus músculos y articulaciones durante la sesión de entrenamiento. Muestra la cantidad de trabajo mecánico (kJ) que has producido durante tus sesiones de running (y en las sesiones de ciclismo, si estás utilizando un medidor de potencia de ciclismo). La Carga muscular te

ayuda a identificar tu carga de entrenamiento en sesiones de entrenamiento de running de alta intensidad, como intervalos cortos, sprints y sesiones con pendientes, cuando tu frecuencia cardíaca no tiene tiempo suficiente para reaccionar a los cambios de intensidad.

## Cómo se muestra la potencia de carrera en el reloj

La potencia de carrera se calcula automáticamente para las sesiones de running realizadas con el perfil de deporte tipo running con GPS disponible.

Elije qué datos de potencia quieres ver durante tus sesiones personalizando las vistas de entrenamiento en la configuración de perfil de deporte del servicio web Flow.

Durante la carrera, puedes ver los datos siguientes:



- Potencia máxima
- Potencia media
- Potencia de lap
- Potencia máxima de lap
- Potencia media de lap automático
- Potencia máxima de lap automático

Elije cómo se muestra la potencia durante las sesiones y también en la app y el servicio web Polar Flow:

- Vatios (W)
- Vatios por kilogramo (W/kg)
- Porcentaje de MAP (% de MAP)

Una vez finalizada la sesión, en el resumen del entrenamiento de tu reloj verás:

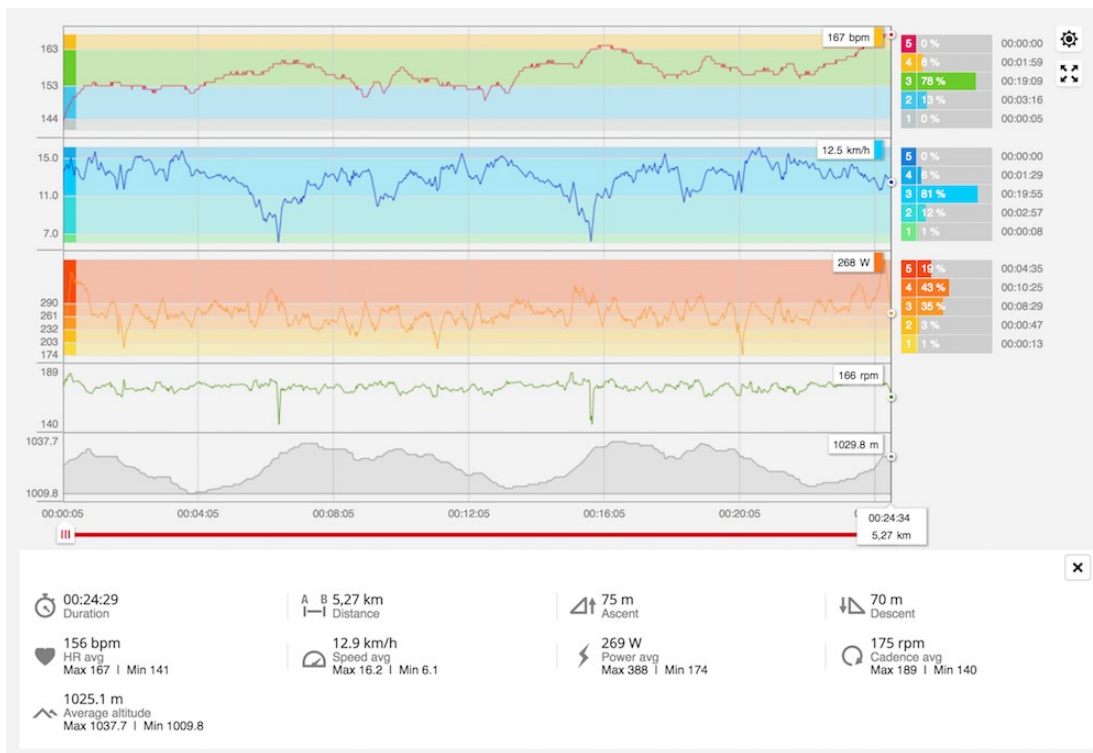


- Tu potencia media expresada en vatios
- Tu potencia máxima expresada en vatios
- Carga muscular
- El tiempo dedicado a las zonas de potencia

## Cómo se muestra la potencia de carrera en la app y el servicio web Polar

En la app y el servicio web Polar Flow se ofrecen gráficos detallados para el análisis. Consulta los valores de potencia de tu sesión, cómo se han distribuido en comparación con la frecuencia cardíaca, y cómo se han visto afectados por la inclinación, la pendiente y las distintas velocidades.





## PROGRAMA RUNNING DE POLAR

Polar Running es un programa personalizado basado en tu nivel de forma física, diseñado para garantizar que entrenas de forma adecuada y evitar el sobreesfuerzo. Es inteligente y se adapta basándose en tu propio desarrollo, y te permite saber cuando podría ser una buena idea reducir un poco el ritmo o cuando dar un paso adelante. Cada programa se adapta a tu evento, teniendo en cuenta tus atributos personales, historial de entrenamiento y tiempo de preparación. El programa es gratuito y está disponible en el servicio web Polar Flow en [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Los programas están disponibles para eventos 5k, 10k, media maratón y maratón. Cada programa tiene tres fases: Desarrollo básico, Desarrollo y Disminución gradual. Estas fases están diseñadas para desarrollar gradualmente tu rendimiento y garantizar que estés preparado el día de la carrera. Las sesiones de entrenamiento se dividen en cinco tipos: correr suave, carrera media, carrera larga, carrera de resistencia e intervalos. Todas las sesiones incluyen fases de calentamiento, trabajo y enfriamiento para obtener resultados óptimos. Además, puede elegir realizar ejercicios de fuerza, básicos y de movilidad para apoyar tu desarrollo. Cada semana de entrenamiento consta de dos a cinco sesiones de correr y la duración de sesión de entrenamiento de carrera total por semana varía de una a siete horas en función de tu nivel de forma física. La duración mínima de un programa es 9 semanas y la máxima 20 meses.

Consulta más información acerca del Programa Running de Polar en esta [guía detallada](#). O puedes obtener más información acerca de los primeros pasos [del Programa Running](#).

Para ver un vídeo, haz clic en uno de los siguientes enlaces:

[Primeros pasos](#)

[Cómo se utiliza](#)

## Crear un Programa Running de Polar

1. Inicia una sesión en el servicio web Flow en [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Selecciona **Programas** en las pestañas.
3. Selecciona tu evento, asígnale un nombre, define la fecha del evento y cuándo quieres iniciar el programa.
4. Responde a las preguntas de nivel de actividad física.\*
5. Selecciona si quieres incluir ejercicios de apoyo en el programa.
6. Lee y rellena el cuestionario de preparación para la actividad física.

7. Revisa tu programa y ajusta los ajustes si es necesario.
8. Cuando termines, selecciona **Iniciar programa**.

\*Si están disponibles cuatro semanas de historial de entrenamiento, estos datos se introducen automáticamente.

## Iniciar un objetivo de entrenamiento

Antes de iniciar una sesión, asegúrate de que has sincronizado tu objetivo de sesión de entrenamiento con tu dispositivo. Las sesiones se sincronizan con tu dispositivo como objetivos de entrenamiento.

Para iniciar una sesión de entrenamiento programada para ese día:

1. Entra en el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado OK en la vista de hora.
2. Se te pedirá que inicies un objetivo de entrenamiento que tengas planificado para el día.



3. Pulsa OK para ver la información de destino.
4. Pulsa OK para volver al modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que quieres utilizar.
5. Cuando el reloj haya detectado todas las señales, pulsa OK. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

## Seguir tus progresos

Sincroniza tus resultados de entrenamiento de tu dispositivo con el servicio web Flow a través del cable USB o la app Polar Flow. Sigue tu progreso en la pestaña **Programas**. Puedes ver un resumen de tu programa actual y cómo has progresado.

## RUNNING INDEX

El Running Index ofrece una forma fácil de controlar los cambios de rendimiento en carrera. El Running Index es una cálculo del rendimiento en carrera aeróbico máximo (VO<sub>2</sub>máx). Al registrar la evolución de tu valor de Running Index, podrás controlar tu eficiencia de carrera y cómo mejora tu rendimiento en carrera. Mejorar significa que correr a un ritmo concreto requiere menos esfuerzo, o que tu ritmo es más rápido a un grado de esfuerzo concreto.

Para obtener la información más precisa acerca de tu rendimiento, asegúrate de que has definido tus valores de FC<sub>máx</sub>.

El valor de Running Index se calcula durante cada sesión de entrenamiento, cuando se mide la frecuencia cardíaca y la función GPS está activada/el sensor running está en uso, y cuando se cumplen estos requisitos:

- El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)
- La velocidad debe ser de 6 km/h / 3,75 mi/h o mayor y la duración debe ser de 12 minutos como mínimo

El cálculo comienza cuando se empieza a grabar la sesión. Durante una sesión, podrás pararte dos veces en un semáforo, por ejemplo, sin interrumpir el cálculo.

El Running Index tiene en cuenta el efecto del terreno. A un ritmo determinado, correr en pendiente ascendente es fisiológicamente más estresante que correr en llano y correr en pendiente descendente es fisiológicamente menos exigente que correr en llano. Recuerda que los datos de altitud deben estar disponibles para que se puedan tener en cuenta las pendientes ascendentes y descendentes. Los datos de altitud los recoge el barómetro.

Cuando utilices un sensor running Polar Bluetooth® Smart, deberás calibrarlo para acceder al valor de Running Index de cada sesión de entrenamiento.

 Puedes ver tu Running Index en el resumen de tu sesión de entrenamiento en tu reloj. Sigue tu progreso y consulta las estimaciones de tiempo de carrera en el [servicio web Polar Flow](#).

Compara tu resultado con la siguiente tabla.

## Análisis a corto plazo

### Hombres

Edad/Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Mujeres

Edad/Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La clasificación se basa en un análisis de la documentación de 62 estudios en los que se medía directamente el  $VO_{2max}$  en sujetos adultos sanos de los EE.UU., Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Las normas de forma física para hombres y mujeres de 6 a 75 años: análisis: Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Puede haber alguna variación diaria en los valores de Running Index. Hay muchos factores que influyen en el Running Index. El valor que obtienes en un día determinado se ve afectado por los cambios en las circunstancias de la carrera, por ejemplo, una superficie, viento, o temperatura diferentes, además de otros factores.

## Análisis a largo plazo

Los valores de Running Index forman una tendencia que predice tu éxito al recorrer ciertas distancias. Puedes encontrar tu informe de Running Index en el servicio web Polar Flow, en la pestaña **PROGRESO**. El informe muestra cómo ha mejorado tu rendimiento de carrera en un periodo prolongado de tiempo. Si utilizas el programa [Polar Running](#) para entrenar para un evento de running, puedes registrar tu progreso de Running Index para ver cómo mejora tu carrera mientras te acercas al objetivo.

La tabla siguiente calcula la marca que un corredor puede alcanzar en ciertas distancias realizándolas al máximo. Usa tu promedio de Running Index a largo plazo para interpretar la tabla. La predicción es mejor para aquellos valores de Running Index que han sido registrados en una velocidad y circunstancias de carrera similares al objetivo.

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:m-m:ss)	42 195 km (h:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit te ofrece indicaciones de texto sobre el efecto de cada sesión de entrenamiento que te ayudan a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. **Puedes ver las indicaciones en la app y en el servicio web Polar**

**Flow** Para recibir las indicaciones, tienes que haber entrenado al menos un total de 10 minutos en las [zonas de frecuencia cardíaca](#).

Las indicaciones de Training Benefit se basan en las zonas de frecuencia cardíaca. Interpreta cuánto tiempo estuviste y cuántas calorías quemaste en cada zona.

Las descripciones de las diferentes opciones de Training Benefit se enumeran en la tabla siguiente.

<b>Indicación</b>	<b>Beneficio</b>
Entrenamiento máximo+	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento máximo	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por velocidad	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. Esta sesión también ha desarrollado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para mantener un esfuerzo de alta intensidad más tiempo.
Entrenamiento por velocidad y máximo	¡Vaya sesión! Has mejorado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. Esta sesión también ha desarrollado tu eficiencia y velocidad.
Entrenamiento por velocidad+	¡Un gran ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por velocidad	¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante +	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. También ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la

Indicación	Beneficio
	capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento de recuperación	Una sesión muy buena para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

## SMART CALORIES

El contador de calorías más exacto del mercado calcula el número de calorías quemadas basándose en tus datos individuales.

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual ( $FC_{m\acute{a}x}$ )
- La intensidad de tu entrenamiento o actividad.
- Consumo máximo de oxígeno individual ( $VO2_{m\acute{a}x}$ )

El cálculo de calorías se basa en la combinación inteligente de aceleración y datos de frecuencia cardíaca. El cálculo de calorías mide con precisión las calorías de tu entrenamiento.


Puedes ver el consumo de energía acumulado (en kilocalorías, kcal) durante las sesiones de entrenamiento y posteriormente tu total de kilocalorías de la sesión. También puedes seguir tus calorías totales diarias.

## FRECUENCIA CARDÍACA CONTINUA

La función Frecuencia cardíaca continua mide la frecuencia cardíaca en todo momento. Permite una medición más precisa del consumo de calorías diario y de toda la actividad porque es posible seguir actividades físicas con muy poco movimiento de muñeca, como el ciclismo.

### Frecuencia cardíaca continua en tu reloj

Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua o cambiar a modo solo noche en tu reloj dentro de **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. FC**. Si seleccionas el modo **Solo por la noche**, ajusta el registro de la frecuencia cardíaca para que empiece a la hora más temprana en la que puedas irte a la cama.

 *La función está desactivada de forma predeterminada. Mantener activada la función Frecuencia cardíaca continua en tu reloj consumirá más rápido la batería. El registro continuo de frecuencia cardíaca tiene que estar habilitado para que funcione Nightly Recharge. Si quieres ahorrar batería y seguir utilizando Nightly Recharge, ajusta el registro continuo de la frecuencia cardíaca de modo que solo se active por la noche.*


En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para ir a la esfera del reloj de frecuencia cardíaca. Pulsa OK para abrir la vista detallada.



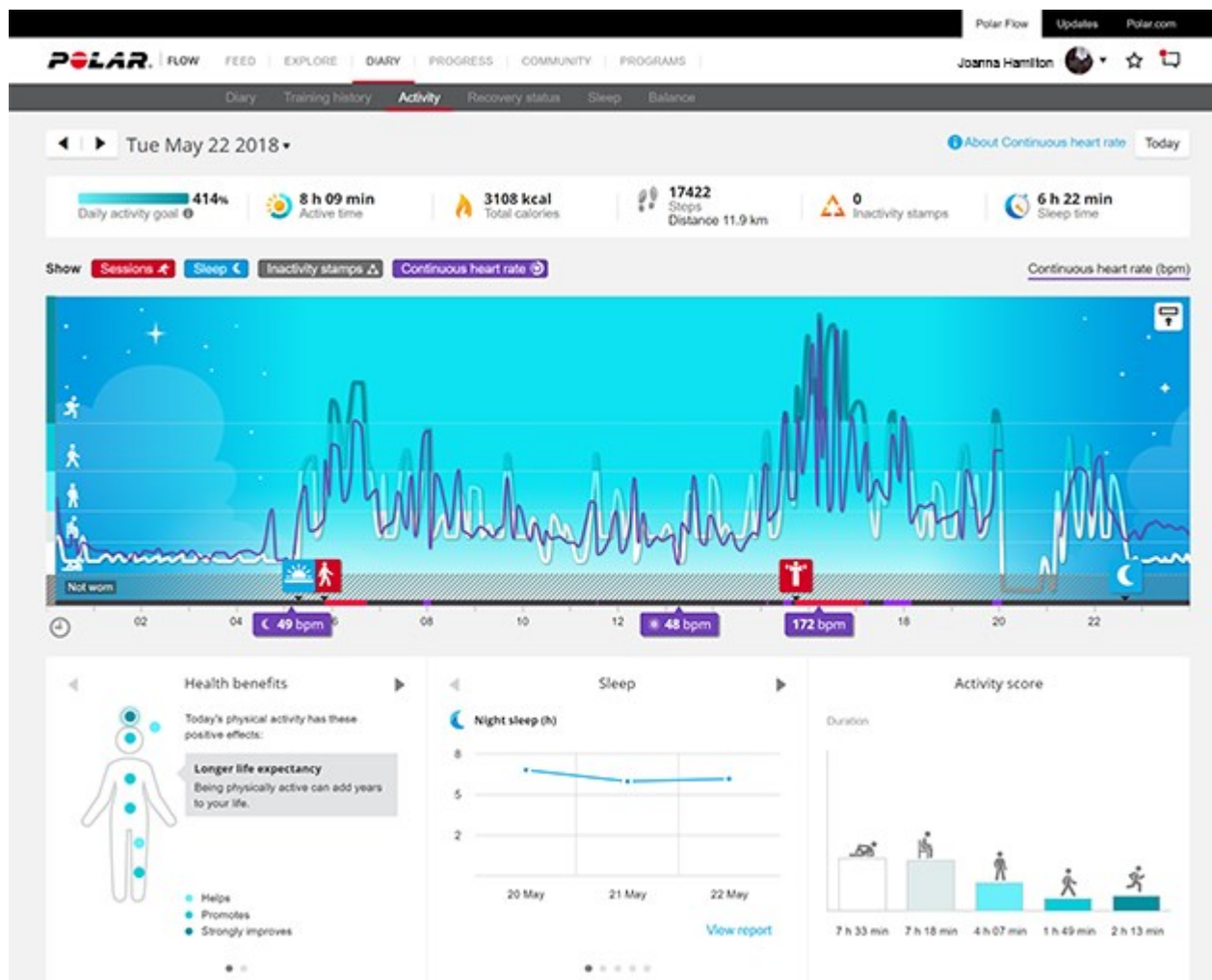
Cuando la función está activada, el reloj mide de forma continua tu frecuencia cardíaca y la muestra en el aspecto del reloj de frecuencia cardíaca. Al abrir los detalles, puedes revisar tus lecturas de frecuencia cardíaca más altas y más bajas del día y también ver cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja de la noche anterior.

El reloj controla tu frecuencia cardíaca en intervalos de 5 minutos y registra los datos para un análisis posterior en la aplicación o el servicio Flow. Si el reloj detecta que tu frecuencia cardíaca es elevada, comienza a registrar tu frecuencia cardíaca de forma continua. El registro continuo también puede iniciarse por los movimientos de la muñeca, por ejemplo, cuando estás andando con un ritmo lo suficientemente rápido durante al menos un minuto. El registro continuo de frecuencia cardíaca se detiene automáticamente cuando tu nivel de actividad desciende lo suficiente. Cuando tu reloj detecta que el brazo no se mueve o cuando la frecuencia cardíaca no se eleva, este controla tu frecuencia cardíaca en ciclos de 5 minutos para detectar la lectura más baja del día.

En algunos casos, es posible que hayas visto durante el día una frecuencia cardíaca más alta de lo que se muestra en el resumen de frecuencia cardíaca continua en tu reloj como lectura más alta del día. Esto sucede si la lectura que has visto queda fuera del intervalo de seguimiento.

 *Los LED de la parte posterior de tu reloj están siempre activados cuando la función de frecuencia cardíaca continua está activada y el sensor de la parte posterior está en contacto con la piel. Para obtener instrucciones acerca de cómo ponerte el reloj para obtener lecturas precisas de frecuencia cardíaca desde la pulsera, consulta [Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca](#).*

Puedes seguir los datos de frecuencia cardíaca continua con más detalle y de períodos más largos en Polar Flow, la web o la aplicación móvil. Consulta más información acerca de la función Frecuencia cardíaca continua en esta [guía detallada](#).



## 24/7, REGISTRO DE LA ACTIVIDAD

Tu reloj realiza un seguimiento de tu actividad con un acelerómetro 3D interno que registra los movimientos de tu muñeca. Analiza la frecuencia, intensidad y regularidad de tus movimientos junto con tu información física, lo que te permite ver tu nivel de actividad real en tu vida diaria, además de tu entrenamiento regular. Deberías llevar tu reloj en la mano no dominante para garantizar que obtienes el control de actividad más exacto.

### Objetivo de actividad

Obtendrás tu objetivo de actividad personal cuando configures reloj. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en la app Polar Flow o en el [servicio web Polar Flow](#).

Si quieres cambiar tu objetivo, abre tu app Polar Flow, toca tu nombre/foto de perfil en la vista de menú y desliza hacia abajo para ver **Objetivo de actividad**. O ve a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e inicia una sesión en tu cuenta Polar. Después, haz clic en tu nombre > **Ajustes** > **Objetivo de actividad**. Escoge uno de los tres niveles de actividad que mejor describa tu día y actividad habituales. Debajo del área de selección, puedes ver cuánta actividad necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario en el nivel seleccionado.

El tiempo que necesitas para completar tu objetivo de actividad diario depende del nivel que hayas seleccionado y la intensidad de tus actividades. Logra tu objetivo más rápido con actividades más intensas o permanece activo con un ritmo ligeramente más moderado a lo largo del día. La edad y el sexo también afectan a la intensidad necesaria para alcanzar tu objetivo de actividad diario. Cuanto más joven eres, más intensa tiene que ser tu actividad.

### Datos de actividad en tu reloj

En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte al aspecto de reloj Actividad.





El círculo alrededor del aspecto de la pantalla del reloj y el porcentaje debajo de la hora y la fecha muestran tu progreso hacia tu objetivo de actividad diaria. El círculo se completa con color azul claro a medida que realizas actividad.

Además, puedes ver los siguientes detalles de tu actividad acumulada del día:



- Pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.
- Tiempo de actividad te indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son beneficiosos para tu salud.
- Las calorías que has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

## Alerta de inactividad

Es bien sabido que la actividad física es el factor principal para mantenerse sano. Además de estar activos, es muy importante evitar estar sentados mucho tiempo. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu reloj detecta si llevas demasiado tiempo inactivo durante el día, y te ayuda a interrumpir los periodos en los que permaneces sentado para evitar los efectos negativos que tienen en tu salud.

Si llevas sin moverte 55 minutos, se mostrará una alerta de inactividad: **¡Es hora de moverse!** junto con una vibración suave. Ponte en pie y busca tu propia forma de activarte. Da un paseo corto, estira o practica alguna otra actividad ligera. El mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o al pulsar el botón ATRÁS. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow después de sincronizar. Tanto la app Flow como el servicio web Polar Flow te muestran todo el historial de cuántas marcas de inactividad has tenido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

## Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow

Con la app Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y sincronizarlos inalámbricamente desde tu reloj con el servicio web Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad. Con ayuda de los informes de actividad (bajo la pestaña **PROGRESO**), puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual.

Consulta más información acerca de la función de registro de actividad 24/7 en esta [guía detallada](#).

## ACTIVITY GUIDE

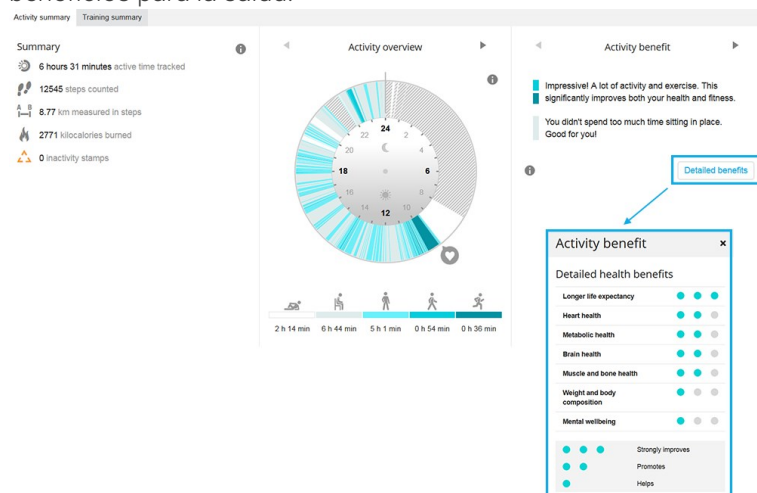
La función Activity Guide muestra tu nivel de actividad durante el día, y te dice qué más tienes que hacer para alcanzar las recomendaciones de la actividad física diaria. Puedes consultar cómo estás alcanzando tu objetivo de actividad del día en tu reloj, en la app o el servicio web Polar Flow.

Para más información, consulta [Seguimiento de actividad 24/7](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit te aporta comentarios sobre los beneficios para la salud que te ha proporcionado ser una persona activa, además de qué tipo de efectos no deseados ha causado en tu salud estar sin levantarte mucho tiempo. Los comentarios están basados en directrices e investigaciones internacionales sobre los efectos de la actividad física y el sedentarismo en la salud. La idea principal es: ¡cuanto más activo seas, más beneficios obtienes!

Tanto la app como el servicio web Polar Flow muestran el Activity Benefit en tu actividad diaria. Puedes ver el Activity Benefit diario, semanal o mensualmente. Con el servicio web Flow también puedes ver información detallada sobre los beneficios para la salud.



Para más información, consulta [Seguimiento de actividad 24/7](#).

## NIGHTLY RECHARGE™ MIDE TU NIVEL DE RECUPERACIÓN

**Nightly Recharge™** es una función que mide la recuperación nocturna y te muestra qué tan bien se recupera tu cuerpo de las actividades y del estrés diarios. Tu estado de **Nightly Recharge** se basa en dos componentes: cómo has dormido (**carga de sueño**) y cuánto se relajó tu sistema nervioso autónomo (SNA) durante las primeras horas de sueño (**carga del SNA**). Ambos componentes se obtienen comparando tu última noche con los niveles habituales de los últimos 28 días. Tu reloj mide automáticamente tanto la carga de sueño como la carga del SNA durante la noche.

Puedes consultar tu estado de Nightly Recharge en tu reloj y en la app Polar Flow. En función de los datos medidos, obtienes consejos diarios personalizados en la app Polar Flow sobre el ejercicio, así como consejos sobre el sueño y cómo regular tus niveles de energía en esos días particularmente difíciles. Nightly Recharge te ayuda a tomar las decisiones adecuadas en tu vida diaria para mejorar tu bienestar general y alcanzar tus objetivos de entrenamiento.

¿Cómo empezar a utilizar Nightly Recharge?



1. Activa Nightly Recharge. Debes hacerlo en tu reloj. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Registro recuperación** y selecciona **Nightly Recharge**. A continuación, se mostrará **Activar el registro cont. de FC**. Confirma la selección pulsando el botón INICIO y **Activado** o **Solo por la noche**. Si has seleccionado **Solo por la noche**, debes ajustar también la hora más temprana posible a la que puedas irte a la cama.
2. Aprieta firmemente la correa alrededor de la muñeca y lleva puesto tu reloj para dormir. El sensor de la parte posterior del reloj debe estar en contacto constante con la piel. Para obtener más información, consulta [Medición de la frecuencia cardíaca en la muñeca](#).
3. Tienes que usar tu reloj durante **tres noches** para empezar a ver el estado de Nightly Recharge en tu reloj. Esto es lo que se tarda en establecer tu nivel habitual. Antes de ver los datos de Nightly Recharge, puedes consultar los detalles del sueño y del SNA (frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria). Tras tres

mediciones nocturnas correctas, puedes consultar tu estado de Nightly Recharge en tu reloj.

## Nightly Recharge en tu reloj

Se muestra **¿Ya estás despierto?** en el aspecto del reloj Nightly Recharge si el reloj ha detectado como mínimo cuatro horas de sueño. Pulsa OK para indicar al reloj que estás despierto. Confirma tocando OK y el reloj resume tu Nightly Recharge de forma instantánea. El estado de Nightly Recharge te indica lo reparadora que ha sido la noche anterior. Las puntuaciones de **Carga del SNA** y **carga de sueño** se tienen en cuenta al calcular tu estado de Nightly Recharge. El estado de Nightly Recharge tiene la siguiente escala: muy mala – mala – insuficiente – regular – buena – muy buena.

En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para ir a la esfera Nightly Recharge. Pulsa OK para abrir la vista detallada de Nightly Recharge.



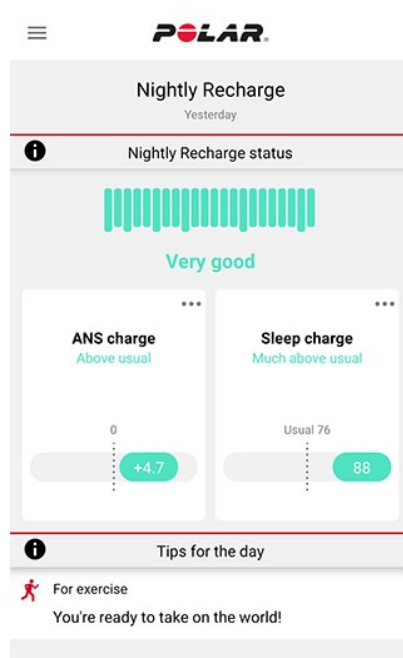
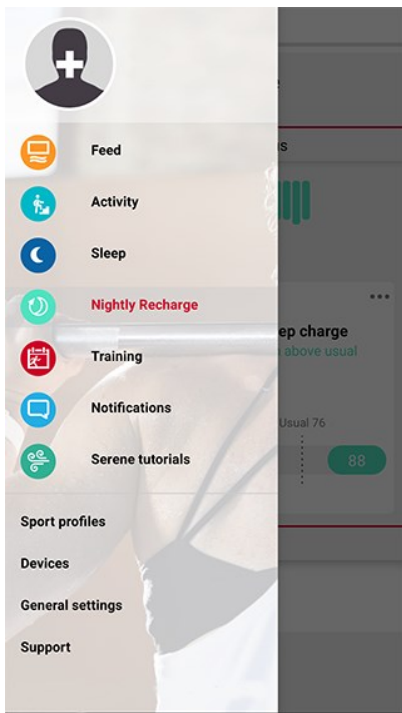
Desplázate a **Detalles de la carga del SNA/Detalles de la carga de sueño** y pulsa OK para obtener más información sobre tu **carga del SNA** y tu **carga de sueño**.



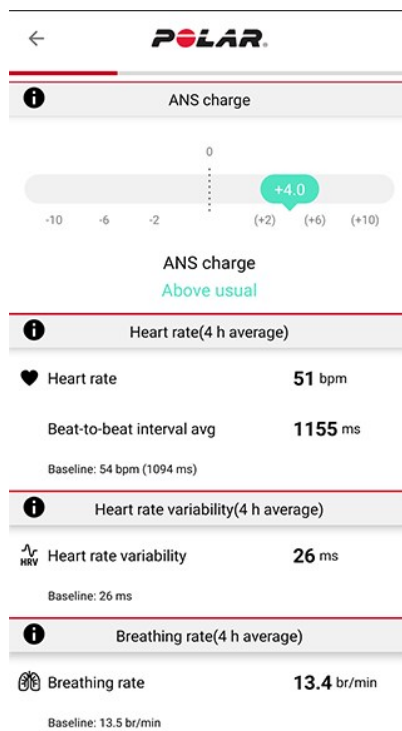
1. **Gráfico de estado de Nightly Recharge**
2. **Estado de Nightly Recharge** Escala: muy mala – mala – insuficiente – regular – buena – muy buena.
3. **Gráfico de la carga del SNA**
4. **Carga del SNA** La escala es de -10 a +10. Tu nivel habitual se encuentra alrededor de cero.
5. **Estado de la carga del SNA** Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
6. **Frecuencia cardíaca ppm (4 h de media)**
7. **Intervalo entre latidos ms (4 h de media)**
8. **Variabilidad de la frecuencia cardíaca ms (4 h de media)**
9. **Frecuencia respiratoria res./min (4 h de media)**
10. **Gráfico de puntuación del sueño**
11. **Puntuación del sueño (1-100)** una puntuación que resume el tiempo de sueño y la calidad de sueño en un solo número.
12. **Estado de carga de sueño** = Puntuación del sueño comparada con tu nivel habitual. Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
13. **Detalles de datos de sueño.** Consulta "Datos del sueño en tu reloj" en la página 112 para obtener información más detallada.

## Nightly Recharge en la app Polar Flow

Puedes comparar y analizar los detalles de Nightly Recharge de diferentes noches en la app Polar Flow. Selecciona **Nightly Recharge** en la app Polar Flow para ver los detalles de Nightly Recharge de la última noche. Desliza la pantalla hacia la derecha para ver los detalles de Nightly Recharge de días anteriores. Toca el cuadro de **carga del SNA** o **carga de sueño** para abrir la vista detallada de carga del SNA o carga de sueño.



### Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow



La **carga del SNA** te ofrece información sobre cómo se ha calmado tu sistema nervioso autónomo (SNA) durante la noche. La escala es de -10 a +10. Tu nivel habitual se encuentra alrededor de cero. La carga del SNA se obtiene midiendo la **frecuencia cardíaca**, la **variabilidad de la frecuencia cardíaca** y la **frecuencia respiratoria** durante aproximadamente las primeras cuatro horas de sueño.

Un valor de **frecuencia cardíaca** normal para adultos puede variar entre 40 y 100 ppm. Es normal que los valores de la frecuencia cardíaca varíen de una noche a otra. El estrés mental o físico, el ejercicio a altas horas de la noche, la enfermedad o el alcohol pueden mantener la frecuencia cardíaca alta durante las primeras horas del sueño. Es mejor comparar el valor de tu última noche con tu nivel habitual.

**La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)** hace referencia a la variación entre latidos cardíacos sucesivos. En general, la alta variabilidad de la frecuencia cardíaca está relacionada con la buena salud general, la buena forma aeróbica y la resistencia al estrés. Puede variar mucho de una persona a otra, en un rango de 20 a 150. Es mejor comparar el valor de tu última noche con tu nivel habitual.

**Frecuencia respiratoria** muestra tu frecuencia respiratoria media durante aproximadamente las primeras cuatro horas de sueño. Se calcula a partir de tus datos de intervalo entre latidos. Los intervalos entre latidos se acortan al inhalar y se alargan al exhalar. Durante el sueño, la frecuencia respiratoria se ralentiza y varía principalmente con las fases del sueño. Los valores típicos para un adulto sano en reposo varían de 12 a 20 respiraciones por minuto. Los valores más altos de lo

normal pueden indicar fiebre o una enfermedad inminente.

### **Detalles de la carga de sueño en Polar Flow**

Para obtener información de la carga de sueño en la app Polar Flow, consulta "Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow" en la página 114.

## Consejos personalizados en la app Polar Flow

En función de los datos medidos, obtienes consejos diarios personalizados sobre el ejercicio en la app Polar Flow, así como consejos sobre el sueño y cómo regular tus niveles de energía en esos días particularmente difíciles. Los Consejos del día se muestran al abrir la vista de Nightly Recharge en la app Polar Flow.

### **Para el ejercicio**

Recibes un consejo de ejercicio todos los días. Te indica si debes tomártelo con calma o esforzarte al máximo. Los consejos se basan en:

- Estado de Nightly Recharge
- Carga del SNA
- Carga de sueño
- Estado de la Carga cardiovascular

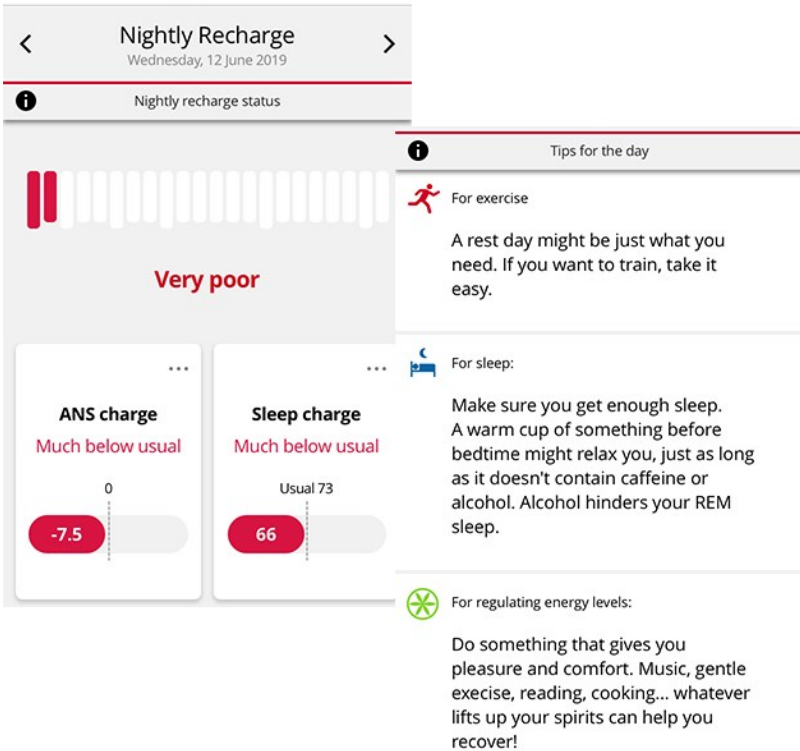
### **Para dormir**

Si no has dormido tan bien como siempre, recibirás un consejo para el sueño. Te indica cómo mejorar los aspectos de tu sueño que no fueron tan buenos como siempre. Además de los parámetros que medimos de tu sueño, tenemos en cuenta:

- Ritmo del sueño durante un periodo prolongado de tiempo
- Estado de la Carga cardiovascular
- Ejercicio realizado el día anterior

### **Para regular los niveles de energía**

Si tu estado de carga del SNA o carga de sueño es especialmente baja, obtienes un consejo que te ayuda a sobrellevar el día con una recarga más baja. Son consejos prácticos sobre cómo calmarte cuando estás acelerado y tener más energía cuando necesitas un empujón.



Consulta más información acerca de Nightly Recharge en esta [guía detallada](#).

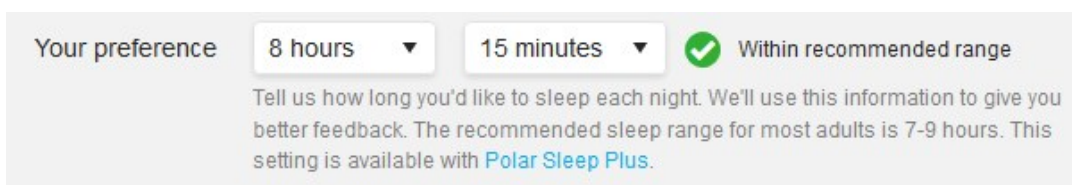
## REGISTRO DEL SUEÑO SLEEP PLUS STAGES™

**Sleep Plus Stages** controla automáticamente la **cantidad** y **calidad** de tu sueño y muestra cuánto tiempo ha transcurrido en cada **fase del sueño**. Recopila tu tiempo de sueño y los componentes que determinan la calidad del sueño en una sola cifra: **la puntuación del sueño**. La puntuación del sueño te indica cómo dormiste en comparación con los indicadores de una buena noche de sueño según los estudios más recientes de la ciencia del sueño.

Comparar los componentes de la puntuación del sueño con tu propio nivel habitual te ayuda a reconocer qué aspectos de tu rutina diaria pueden afectar a tu sueño y es necesario ajustar. Los desgloses de las noches de tu sueño están disponibles en tu reloj y en la app Polar Flow. Los datos de sueño a largo plazo en el servicio web Polar Flow te ayudan a analizar en detalle tus patrones de sueño.

Empieza a realizar el seguimiento de tu sueño con Polar Sleep Plus Stages™

- Lo primero que tienes que hacer es **definir tu tiempo de sueño deseado** en Polar Flow o en tu reloj. O en la app Polar Flow, toca en tu perfil y selecciona **Tiempo de sueño deseado**. Define tu preferencia y selecciona **Hecho**. O inicia una sesión en tu cuenta Flow o crea una nueva en [flow.polar.com](http://flow.polar.com), y selecciona **Ajustes > Ajustes físicos > Tiempo de sueño deseado**. Define tu preferencia y selecciona **Guardar**. Define tu preferencia de horas de sueño en el reloj en **Ajustes > Ajustes físicos > Tiempo de sueño deseado**.



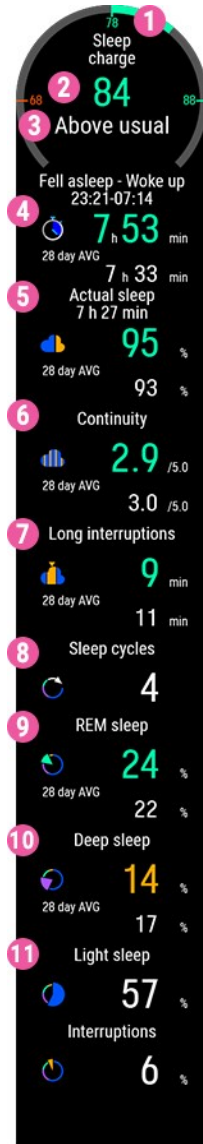
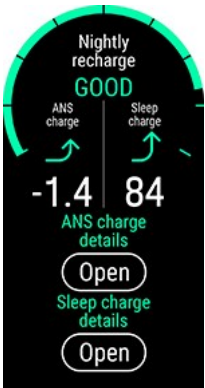
**Preferencia de horas de sueño** es la cantidad de sueño que quieres para cada noche. De forma predeterminada, está definido con la recomendación media para tu grupo de edad (ocho horas para

adultos de 18 a 64 años). Si crees que ocho horas de sueño es demasiado o poco para ti, te recomendamos que ajustes tu tiempo de sueño deseado para adaptarlo a tus necesidades individuales. Al hacerlo, obtendrás información más precisa de cuánto duermes en comparación con tiempo de sueño deseado.

2. El registro continuo de frecuencia cardíaca tiene que estar habilitado para que funcione Sleep Plus Stages. Para habilitar el registro continuo de frecuencia cardíaca, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. de FC** y selecciona **Activado** o **Solo por la noche**. Aprieta firmemente la correa alrededor de la muñeca. El sensor de la parte posterior del reloj debe estar en contacto constante con la piel. Para ver instrucciones más detalladas de colocación, consulta [Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca](#).
3. Tu reloj detecta automáticamente cuándo te duermes, cuándo te despiertas y cuánto tiempo duermes. La medición de Sleep Plus Stages se basa en registrar los movimientos de tu mano no dominantes con un sensor de aceleración 3D y registrar los datos del intervalo entre latidos de tu corazón desde tu muñeca con un sensor óptico de frecuencia cardíaca.
4. Por la mañana puedes ver tu **puntuación del sueño** (1-100) en tu reloj. Obtendrás información de fases del sueño (sueño ligero, sueño profundo, sueño REM) y una puntuación del sueño cada noche, que incluye información clasificada en temas sobre el sueño (cantidad, estabilidad y regeneración). Después de la tercera noche, obtendrás una comparación con tu nivel habitual.
5. Puedes registrar tu propia percepción de la calidad de tu sueño por la mañana calificándolo en tu reloj y en la app Polar Flow. Tu propia calificación no se tiene en cuenta en el cálculo de carga de sueño, pero puedes registrar tu propia percepción y compararla con la evaluación de carga de sueño que obtienes.

Datos del sueño en tu reloj





Cuando te despiertes puedes acceder a tus datos de sueño en el aspecto de reloj **Nightly Recharge**. Pulsa OK para abrir los detalles de estado de Nightly Recharge y, a continuación, utiliza el botón ABAJO para desplazarte hasta **Detalles de la carga de sueño**. Pulsa OK para abrir los detalles.

También puedes detener manualmente el registro del sueño. Se muestra **¿Ya estás despierto?** en la esfera Nightly Recharge del reloj cuando este detecta como mínimo cuatro horas de sueño. Pulsa OK para indicar al reloj que estás despierto. Confirma tocando OK y el reloj resume tu sueño de forma instantánea.

La vista de detalles de carga de sueño muestra la siguiente información:

- Gráfico de estado de puntuación del sueño**
- Puntuación del sueño (1-100)** una puntuación que resume el tiempo de sueño y la calidad de sueño en un solo número.
- Carga de sueño** = Puntuación del sueño comparada con tu nivel habitual. Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
- Horas de sueño** te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas.
- Sueño real (%)** indica el tiempo que has dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido.
- Continuidad (1-5)**: La continuidad en el sueño valora en qué medida tu tiempo de sueño ha sido continuo. La continuidad en el sueño se evalúa en una escala de uno a cinco: fragmentado – bastante fragmentado – bastante continuo – continuo – muy continuo
- Interrupciones largas (min)** te indica cuánto tiempo has estado despierto durante las interrupciones de más de un minuto. Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como largas, en las que te despiertas. El hecho de que recuerdes estas interrupciones o no depende de la duración de las mismas. Normalmente no recordamos las más cortas. Podemos recordar las más largas, por ejemplo, si nos levantamos a beber agua. Las interrupciones se muestran como barras de color amarillo en la línea temporal de sueño.
- Ciclos de sueño**: Un durmiente normal suele pasar por 4-5 ciclos de sueño durante una noche. Esto equivale a un tiempo de sueño de unas 8 horas.
- Sueño REM %**: REM son las siglas de las palabras inglesas "rapid eye movement" (movimiento rápido de ojos). El sueño REM también se denomina sueño

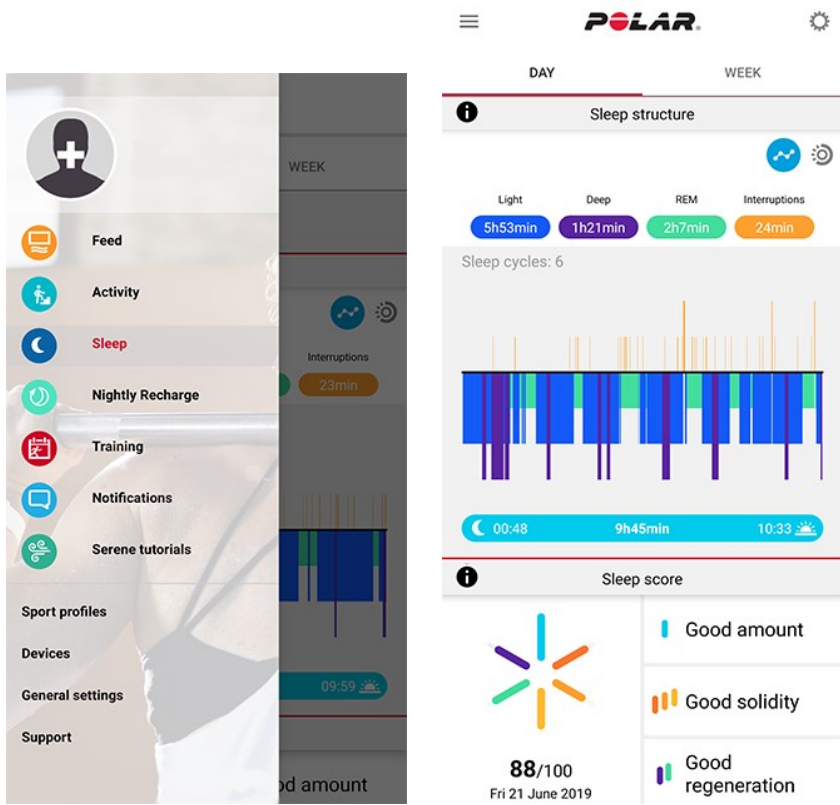
paradójico ya que el cerebro está activo, pero los músculos están inactivos para no afectar a tus sueños. Al igual que el sueño profundo repara el cuerpo, el sueño REM repara la mente y mejora la memoria y el aprendizaje.

10. **Sueño profundo %:** El sueño profundo es la fase del sueño en la que es difícil despertarse porque el cuerpo es menos receptivo a los estímulos ambientales. La mayor parte del sueño profundo se produce durante la primera mitad de la noche. Esta fase del sueño restaura el cuerpo y ayuda al sistema inmune. También afecta a ciertos aspectos de la memoria y el aprendizaje. La fase de sueño profundo también se denomina sueño de ondas lentas.
11. **Sueño ligero %:** El sueño ligero sirve como fase de transición entre el despertar y las fases más profundas del sueño. Puedes despertarte fácilmente cuando tu sueño es ligero porque la receptividad a los estímulos ambientales sigue siendo alta. El sueño ligero también fomenta la recuperación mental y física, aunque REM y sueño profundo son las fases del sueño más importantes en ese sentido.

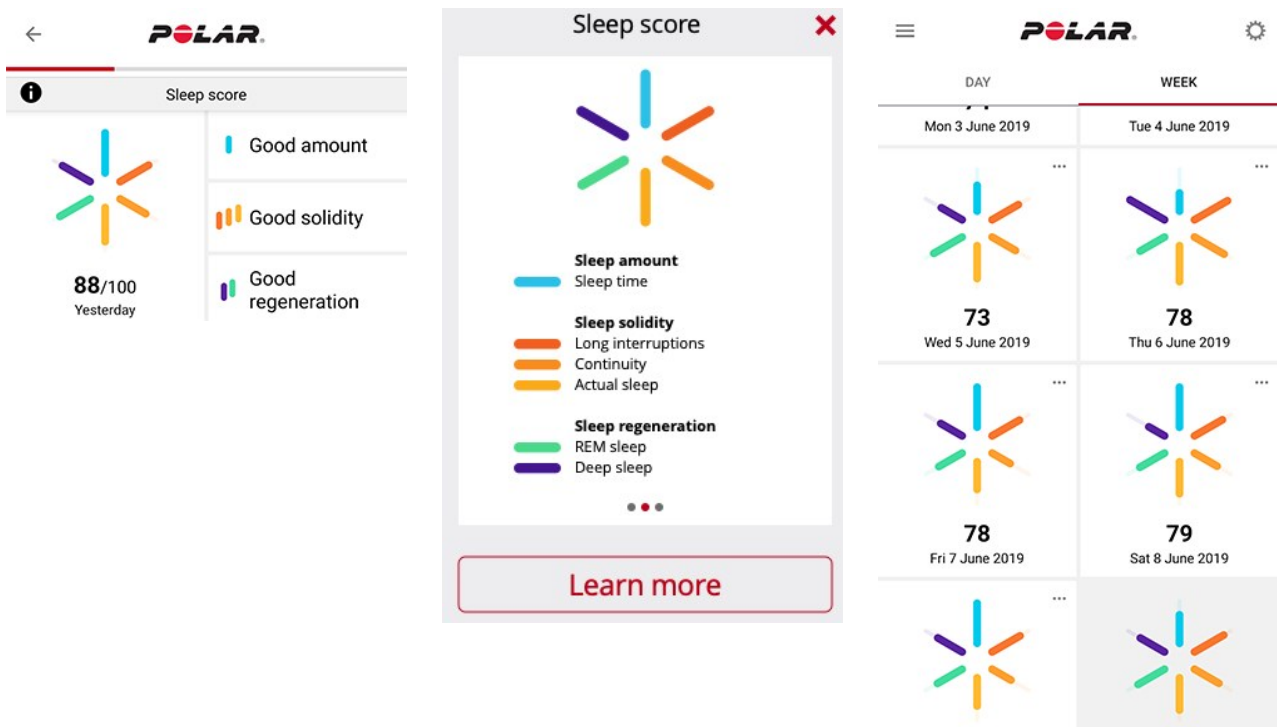
## Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow

La forma de dormir es algo siempre muy personal, en lugar de comparar las estadísticas de sueño con las de otros, sigue tus propios patrones de sueño a largo plazo para comprender bien cómo duermes. Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow tras despertar para ver los datos de sueño de la última noche en Polar Flow. Sigue tu sueño diaria o semanalmente en la app Polar Flow, y descubre cómo tus hábitos de sueño y tu actividad durante el día afectan a la calidad del sueño.

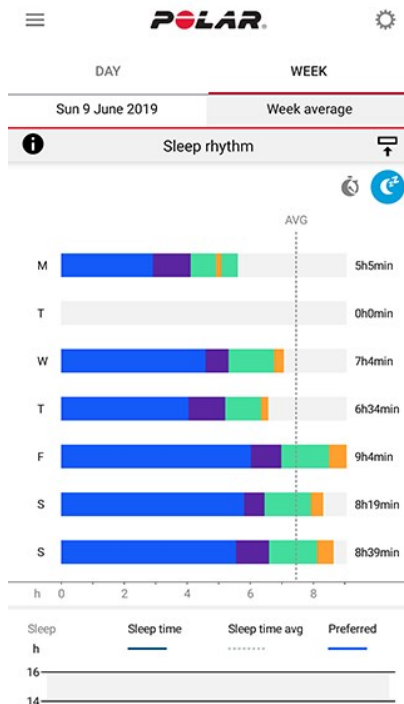
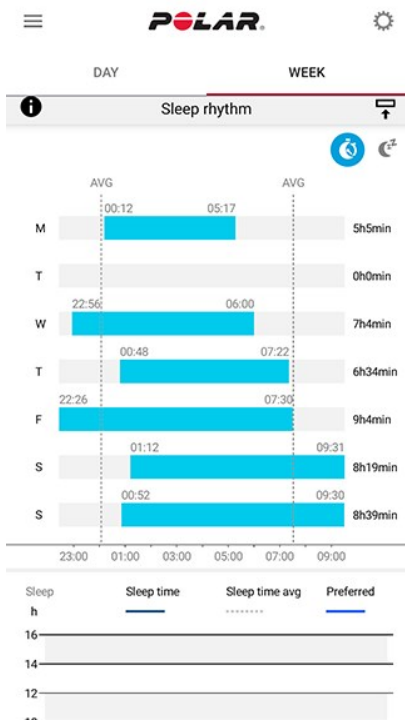
Selecciona **Sueño** en la app Polar Flow para ver tus datos de sueño. En la vista de Estructuración del sueño verás cómo ha progresado tu sueño por las diferentes fases del sueño (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM) y las interrupciones en tu sueño. Los ciclos de sueño normalmente van del sueño ligero al sueño profundo y después al sueño REM. Normalmente, el sueño de una noche costa de 4 o 5 ciclos de sueño. Esto equivale a aproximadamente 8 horas de sueño. Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como largas. Las interrupciones largas se muestran con las barras naranjas altas en el gráfico de estructuración del sueño.



Los seis componentes de la puntuación del sueño se agrupan en tres temas: cantidad (tiempo de sueño total), estabilidad (interrupciones largas, continuidad y sueño real) y regeneración (sueño REM y sueño profundo). Cada una de las barras del gráfico representa la puntuación de cada componente. La puntuación del sueño es una media de estas puntuaciones. Al seleccionar la vista semanal puedes ver cómo tu puntuación del sueño y calidad del sueño (en los temas de estabilidad y regeneración) varían durante la semana.



La sección de Ritmo de sueño proporciona una vista semanal de tu tiempo de sueño y de tus fases del sueño.



Para ver tus datos de sueño a largo plazo con fases del sueño en el servicio web Polar Flow ve a **Progreso** y selecciona la pestaña **Informe de sueño**.

El informe de sueño te da una visión a largo plazo de tus patrones de sueño. Puedes ver los detalles del sueño de un periodo de 1 mes, 3 meses y 6 meses. Puedes ver las medias en los siguientes datos de sueño; quedarse dormido, despertar, tiempo de sueño, sueño REM, sueño profundo e interrupciones en tu sueño. Puedes ver un desglose de todas las noches de tus datos de sueño si desplazas el ratón por encima del gráfico de sueño.



Consulta más información acerca del Polar Sleep Plus Stages en esta [guía detallada](#).

## SLEEPWISE™

Polar SleepWise™ te ayuda a comprender cómo el sueño contribuye a mejorar tu estado de alerta durante el día y tu disposición para rendir. Además de la calidad y la cantidad de tu sueño reciente, también tiene en cuenta el efecto del ritmo del sueño. SleepWise muestra cómo tu sueño reciente contribuye a tu estado de alerta durante el día y tu disposición para rendir. Es lo que llamamos **vitalidad después de dormir**. Te ayuda a alcanzar y mantener un ritmo de sueño saludable y describe cómo tus horas de sueño recientes afectan a tu nivel de atención durante el día. Un mejor estado de alerta contribuye a aumentar tu disposición para rendir al mejorar tu tiempo de reacción, precisión y capacidad de decisión.

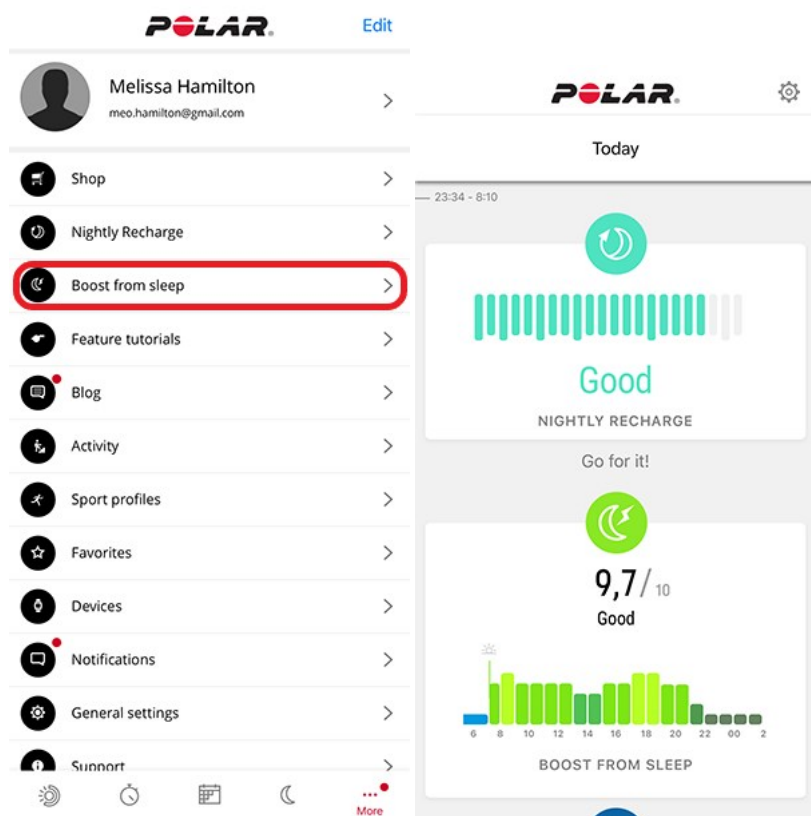
Para garantizar un feedback personalizado, asegúrate de que tus ajustes de **Tiempo de sueño deseado** corresponden con tu necesidad de dormir real.

SleepWise es totalmente automático: solo tienes que registrar tu sueño con un reloj Polar compatible con Sleep Plus Stages. Está disponible en la app Polar Flow:

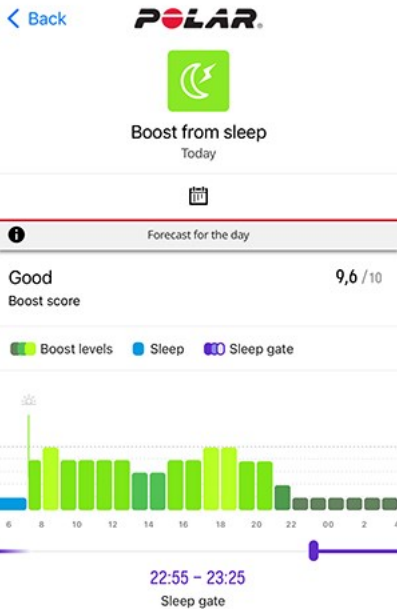
### Vitalidad diaria después de dormir

Recuerda que tienes que acumular al menos cinco resultados de sueño durante los últimos siete días para poder ver las previsiones de Vitalidad después de dormir. En caso de que no hayas llevado puesto el reloj o no se haya registrado el sueño correctamente, puedes añadir tus horas de sueño de forma manual en la aplicación para aumentar el número de resultados de sueño.

Para ver tus previsiones de Vitalidad después de dormir en la app Polar Flow, selecciona **Vitalidad después de dormir** en el menú o echa un vistazo a la previsión diaria de Vitalidad después de dormir en la tarjeta de la **Agenda**. Al tocar en la tarjeta se abre la vista de **Vitalidad diaria después de dormir**.



Se abrirá la vista **Vitalidad después de dormir**:



Por la mañana, puedes ver una previsión de la variabilidad diaria de tu vitalidad después de dormir, así como planificar actividades para potenciar tu estado de alerta (como dormir una siesta, tomar un café o dar un paseo). Esta función te ofrece información sencilla, visual y en cifras sobre cualquier cambio en tu ritmo de sueño. De esta forma, podrás reconocer fácilmente si esos cambios son para mejor o peor. Así podrás comprender cómo se acumulan los efectos del sueño a largo plazo. Es una forma de visualizar el impacto de la falta de sueño o la irregularidad del ritmo de sueño y vigilia.

**Puntuación de la vitalidad** ofrece un resumen de la previsión diaria en un número para facilitar la comparación entre distintos días. Tu puntuación de la vitalidad puede ser **excelente, buena, normal o moderada**. Una puntuación de la vitalidad excelente significa que disfrutarás de todos los beneficios de haber descansado bien durante el día que tienes por delante. La puntuación de la vitalidad será moderada si, por ejemplo, presentas una gran falta de sueño. Es posible que se repitan patrones en la tendencia, por ejemplo, debido a los fines de semana.

El **Gráfico de previsión** muestra cómo se prevé que tu sueño reciente te permita aprovechar tu energía a lo largo del día.

Cuanto más claro sea el color y más alta sea la barra, más altos serán tus **niveles de vitalidad**. Esto indica que en esos momentos te sentirás lleno de energía y listo para rendir. Cuanto más oscuro sea el color, menor será tu nivel de vitalidad. Esto significa que tu nivel de atención será más bajo e incluso tengas sueño.

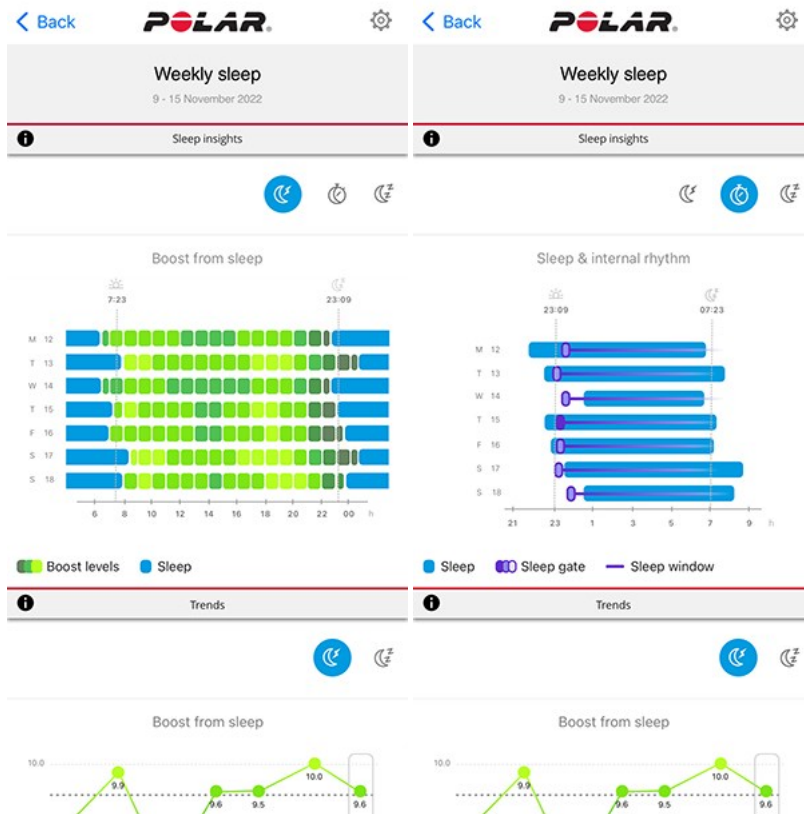
### Niveles de vitalidad

Ten en cuenta que tu previsión se basa solo en el sueño. No se ve afectada por nada más que puedas o no hacer durante el día. Es decir que el gráfico no se verá afectado por las tazas de café que puedas tomar ni por las duchas de agua fría o tus paseos a paso ligero. La motivación interna también influye en la agudeza mental. Por muy alto que sea tu nivel de vitalidad basado en el sueño, es probable que empieces a sentirte somnoliento durante el transcurso de una conferencia sumamente aburrida. En cambio, puede que te sientas bastante despierto incluso después de una mala noche de sueño si tienes una tarea realmente interesante entre manos. Siguiendo la previsión diaria, verás que tu nivel de vitalidad tiende a bajar por la tarde durante un tiempo y luego vuelve a subir. No obstante, no debe preocuparte este bajón vespertino. Está regulado por tu ritmo interno y es natural en todas las personas. Si analizas el curso de tus previsiones pasadas, verás cómo los niveles de vitalidad de hoy no solo se ven afectados por la noche anterior, sino también por tu historial de sueño reciente. Trasnuchar los fines de semana, por ejemplo, puede afectar a varios días.

**Período de sueño** anticipa el momento en que tu cuerpo está preparado para dormir. Sin embargo, el ritmo interno de tu cuerpo no siempre coincide con tus compromisos diarios. Por eso, tu período de sueño no refleja siempre tu hora ideal de acostarte en la vida real. Este podría ser el caso, por ejemplo, si vuelves al trabajo después de una pausa, como unas vacaciones o un fin de semana libre.

## Sueño semanal

En la vista **Sueño semanal** puedes comparar y analizar los detalles de tu sueño de diferentes noches. Pulsa el icono del calendario para acceder.



El gráfico **Vitalidad después de dormir** muestra cómo ha afectado tu sueño a tu actividad durante los últimos días. Según esta información, puedes decidir incorporar algún cambio en tu rutina de sueño.

El gráfico **Sueño y ritmo interno** muestra la diferencia entre tu ritmo de sueño real y el ritmo circadiano interno de tu cuerpo. Sincronizar estos dos ritmos, el real y el interno, aporta muchos beneficios para la salud. Mantener un horario regular para acostarse y levantarse puede ayudarte a sincronizarlos. Observarás cómo tu comportamiento afecta a tu ritmo interno. Por ejemplo, trasnochar los fines de semana o viajar por distintos husos horarios puede alterar la sincronización de tus ritmos.

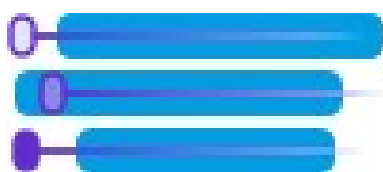
**Período de sueño** anticipa el momento en que tu cuerpo está preparado para dormir. Es posible que se pueda reconocer claramente a partir de tus datos o no. Un ritmo de sueño irregular o un horario de sueño inusual pueden afectar a tu ritmo interno y hacer que el período de sueño sea menos evidente.

### Reconocimiento del período de sueño

3/3 2/3 1/3

El período de sueño es claramente reconocible (3/3) si tu ritmo de sueño es regular. Cuando este ritmo cambia de manera significativa, el período de sueño es difícil de reconocer.

### Ritmo interno



El ritmo interno de tu cuerpo indica que hay momentos en los que tu cuerpo quiere estar dormido o despierto de forma natural. Las líneas moradas del gráfico muestran tu **ventana del sueño**, es decir, el período de tiempo en el que tu cuerpo habría querido estar dormido de forma natural. Las barras azules muestran tu ritmo de sueño real. Sincronizar estos dos ritmos, el real y el interno, aporta muchos beneficios para la salud. Mantener un horario regular para acostarse y levantarse puede ayudarte a sincronizarlos.

Las personas que trabajan en horario de oficina suelen acostarse y levantarse más tarde los fines de semana. Por este motivo, acaban cambiando su período de sueño y también se acuestan más tarde el domingo por la noche. En este caso habitual de jet lag social, la dificultad para conciliar el sueño el domingo por la noche puede provocar una nueva falta de sueño durante la semana de trabajo. Si seguimos las reglas, el truco para evitar el insomnio los domingos y la consiguiente falta de sueño los lunes es irse a dormir y levantarse cada día a la misma hora. No obstante, si al final te mantienes despierto hasta tarde, es mejor compensarlo con una buena siesta por la tarde en lugar de dormir más por la mañana.

## Antecedentes científicos

La función Polar SleepWise utiliza el seguimiento del sueño y un modelo biomatemático para predecir el estado de alerta durante el día en función de cómo se ha dormido recientemente. Para predecir cómo afecta el sueño al estado de alerta, el modelo de Polar compara la cantidad, la calidad y el tiempo de sueño con las necesidades personales de sueño y con el ritmo circadiano interno del cuerpo. El modelo predice los niveles de vitalidad cada hora, la puntuación diaria de la vitalidad, el período de sueño y la ventana del sueño. El período de sueño marca el inicio de la ventana de sueño, es decir, el momento en el que el cuerpo querría estar dormido de forma natural. SleepWise tarda entre 1 y 2 semanas en recopilar suficientes datos para ser completamente fiable.

El modelo biomatemático es un método ampliamente aceptado para predecir cómo influyen los distintos horarios de sueño en el estado de alerta durante las horas de vigilia. En la literatura científica se han introducido varios modelos biomatemáticos. Aunque los detalles y la terminología difieren de un modelo a otro, los modelos suelen tener en cuenta el tiempo de vigilia, el historial sueño-vigilia y el ritmo circadiano. Por lo general, los resultados de los modelos se han validado con una tarea de vigilancia psicomotriz tras restricciones moderadas o severas del sueño. La tarea de vigilancia psicomotriz es una tarea sencilla en la que se pulsa un botón en cuanto aparece la luz en una pantalla. Los resultados de dicha tarea se correlacionan con el mantenimiento de la atención, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

## EJERCICIO RESPIRATORIO GUIADO SERENE™

Serene™ es un **ejercicio guiado de respiración profunda** que te ayuda a relajar cuerpo y mente, y a gestionar el estrés. Serene te guía mientras adoptas una respiración lenta y regular: **seis respiraciones por minuto**, que es la frecuencia respiratoria óptima para **aliviar el estrés**. Al respirar lentamente, las pulsaciones empiezan a sincronizarse con el ritmo de la respiración y el intervalo entre latidos del corazón varía más.

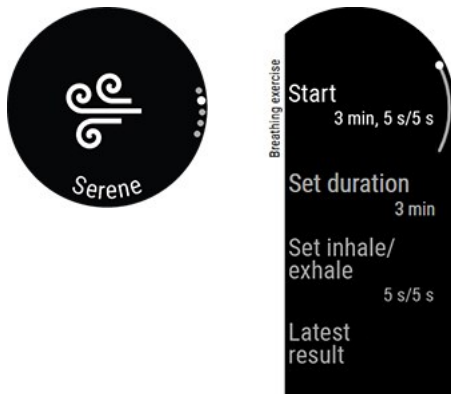
Durante el ejercicio respiratorio tu reloj te ayuda a mantener un ritmo respiratorio lento regular con una animación en la pantalla del reloj y con vibración. Serene analiza cómo responde tu cuerpo ante el ejercicio y te brinda biofeedback en tiempo real. Tras el ejercicio, recibirás un resumen del tiempo que pasaste en las tres **zonas de serenidad**. Cuanto más alta sea la zona, mejor fue la sincronización con el ritmo óptimo. Cuando más tiempo pases en las zonas altas, más beneficios advertirás a largo plazo. Realizar el ejercicio respiratorio Serene regularmente puede ayudarte a **gestionar el estrés**, mejorar la **calidad de tu sueño** y disfrutar de una mayor sensación de **bienestar general**.

### Ejercicio respiratorio Serene en tu reloj

El ejercicio respiratorio Serene te guía para **respirar lenta y profundamente** para calmar el cuerpo y la mente. Al respirar lentamente, las pulsaciones empiezan a sincronizarse con el ritmo de la respiración. Los intervalos entre latidos de tu corazón varían más cuando la respiración es más profunda y más lenta. La respiración profunda produce respuestas medibles en los intervalos entre latidos del corazón. Cuando inspiras, los intervalos entre las latidos del corazón consecutivos se acortan (la frecuencia cardíaca se acelera) y cuando exhalas, los intervalos entre los latidos cardíacos se alargan (la frecuencia cardíaca se ralentiza). La variación de los intervalos entre latidos es mayor cuando más te acercas al ritmo de **6 ciclos de respiración por minuto** (inhalar + exhalar = 10 segundos). Esta es la frecuencia óptima para conseguir **efectos de alivio del estrés**. Por eso el éxito al medir no se consigue solo con la sincronización, sino también de lo cerca que estés de la frecuencia respiratoria óptima.



La duración predeterminada del ejercicio respiratorio Serene es de 3 minutos. Puedes ajustar la duración del ejercicio respiratorio en un rango de entre 2-20 minutos. También puedes ajustar las duraciones de inhalación y exhalación si es necesario. La frecuencia de respiración más rápida puede ser 3 segundos para inhalar y 3 segundos para exhalar, lo que tiene como resultado 10 respiraciones por minuto. La frecuencia de respiración más lenta puede ser 5 segundos para inhalar y 7 segundos para exhalar, lo que tiene como resultado 5 respiraciones por minuto.



Comprueba que tu posición permite que estén relajados los brazos y las manos durante todo el ejercicio respiratorio. Esto te permite relajarte correctamente y garantiza que tu reloj Polar pueda medir con precisión los efectos de la sesión.

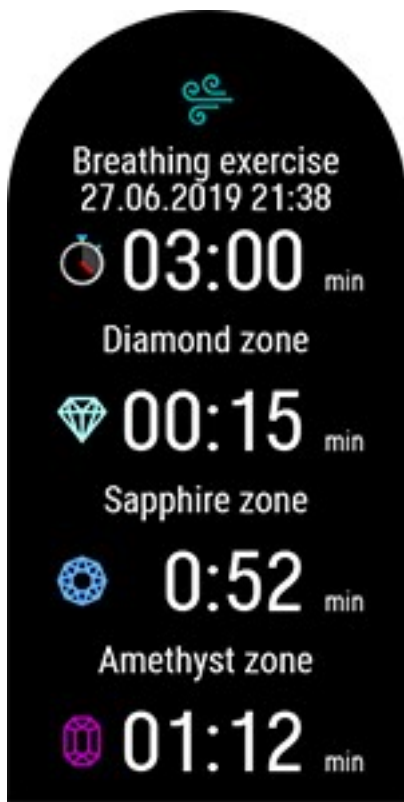
1. Debes llevar el reloj ajustado en la parte superior de la muñeca, como mínimo un dedo más arriba del hueso de la muñeca.
2. Siéntate o tumbate cómodamente.
3. En tu reloj, selecciona **Serene** y después **Iniciar** para iniciar el ejercicio respiratorio. El ejercicio comienza con una fase de preparación de 15 segundos.
4. Sigue las indicaciones de respiración en la pantalla o con las vibraciones.
5. Puedes terminar el ejercicio pulsando el botón ATRÁS en cualquier momento.
6. El elemento de guía principal en la animación **cambia de color** en función de en qué zona de serenidad te encuentres.
7. Tras el ejercicio, verás los resultados en tu reloj con el tiempo que has estado en las diferentes zonas de serenidad.



Las **zonas de serenidad** son Amatista, Zafiro y Diamante. Las zonas de serenidad te dicen cómo se están sincronizando tus latidos y tu respiración y si estás cerca de la frecuencia respiratoria óptima de seis respiraciones por minuto. Cuanto más alta es la zona, mejor es la sincronización con el ritmo óptimo. Para la zona de serenidad más alta, Diamante, tienes que mantener un ritmo objetivo lento de unas seis respiraciones por minuto o más lento. Cuando más tiempo pases en las zonas altas, más beneficios advertirás a largo plazo.

## Resultado del ejercicio respiratorio

Tras el ejercicio, recibirás un resumen del tiempo que pasaste en las tres zonas de serenidad.



Más información sobre los Ejercicio respiratorio guiado Serene™ en esta [guía detallada](#).

## FITNESS TEST CON REGISTRO DE FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

El Polar Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca es una forma sencilla, segura y rápida de calcular tu estado de forma aeróbica (cardiovascular) en reposo. Es una sencilla evaluación de 5 minutos del nivel de forma que te da una estimación de tu consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>máx). El cálculo de Fitness Test se basa en la frecuencia cardíaca en reposo, la variabilidad de la frecuencia cardíaca y tus datos personales: sexo, edad, estatura, peso y autoevaluación de tu nivel de actividad física, conocido como nivel de entrenamiento. El Polar Fitness Test ha sido desarrollado para adultos sanos.

La forma aeróbica está relacionada con la eficiencia con la que el sistema cardiovascular transporta oxígeno a tu organismo. Cuanto mejor es tu forma aeróbica, más fuerte y eficiente es tu corazón. Una buena forma aeróbica tiene muchos beneficios para la salud. Por ejemplo, ayuda a disminuir el riesgo de hipertensión y de enfermedades y accidentes cardiovasculares. Si quieres mejorar tu forma aeróbica necesitarás, de media, seis semanas de entrenamiento regular para ver un cambio apreciable en tu resultado del Fitness Test. Las personas que están menos en forma pueden ver los progresos incluso antes. Cuanto mayor sea tu forma aeróbica de inicio, menores son las mejoras de tu resultado.

La forma aeróbica mejorará más con tipos de entrenamiento que utilizan los grupos de músculos largos. Actividades como correr, ciclismo, caminar, remo, natación, patinaje y esquí nórdico. Para monitorizar tu progreso, empieza realizando el test un par de veces durante las dos primeras semanas para conseguir un valor de línea base, y después repite la prueba aproximadamente una vez al mes.

Para asegurarte de que los resultados del test son fiables, deben cumplirse los siguientes requisitos:

- Puedes hacer el test en cualquier lugar (en casa, en la oficina, en el gimnasio) donde tengas un entorno tranquilo. No debe haber ruidos que te distraigan (por ejemplo, televisión, radio ni teléfono) ni otras personas que te hablen.
- Haz siempre el test en el mismo entorno y a la misma hora.
- No comas nada pesado ni fumes 2-3 horas antes del test.
- Evita esfuerzos físicos fuertes, el alcohol y los estimulantes farmacéuticos el día del test y el día anterior.
- Debes estar en un estado relajado y tranquilo. Túmbate y relájate durante 1-3 minutos antes de empezar el test.

## Antes de la prueba

Antes de iniciar la prueba, asegúrate de que tus ajustes físicos incluyendo el nivel de entrenamiento son precisos en

### Ajustes > Ajustes físicos

Debes llevar el reloj ajustado en la parte superior de la muñeca, como mínimo un dedo más arriba del hueso de la muñeca. El sensor de frecuencia cardíaca de la parte posterior de tu reloj debe estar en contacto constante con la piel.

## Realizar el test

Para hacer el fitness test, pulsa el botón y desliza hacia abajo para encontrar el **Fitness Test**. En primer lugar, toca **Fitness Test** y a continuación en **Relájate e inicia la prueba**.



- Cuando detecta tu frecuencia cardíaca, la muestra junto al mensaje **Túmbate y relájate** en la pantalla. Mantén la relajación y limita los movimientos corporales y la comunicación con otras personas.
- Puedes interrumpir el test en cualquier fase si pulsas el botón. Se muestra **Test cancelado**.

Si el reloj no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En ese caso, debe comprobar si el sensor de frecuencia cardíaca de la parte posterior del reloj está en contacto constante con tu piel. Consulta [Entrenar con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca](#) para ver instrucciones detalladas de cómo colocarte el reloj para medir la frecuencia cardíaca en la muñeca.

## Resultados del test

Cuando el test termina, tu reloj te lo notifica con una vibración y muestra una descripción de tu resultado del Fitness test y tu  $VO_{2max}$  estimado.

Se muestra **¿Actualizar el  $VO_{2max}$  en los ajustes físicos?**

- Toca  para guardar el valor en tus **Ajustes físicos**.
- Toca  para cancelar solo si sabes cuál es tu valor de  $VO_{2max}$  medido recientemente y si difiere más de una clase de nivel de forma física del resultado.

El resultado del último test se muestra en **Tests > Fitness test > Último resultado**. Solo se muestran los resultados de las pruebas realizadas más recientemente.

Para obtener un análisis visual de los resultados del Orthostatic test, ve al servicio web Polar Flow y selecciona la prueba en tu Agenda para ver los detalles.



Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow al finalizar la prueba si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth.

## Realizar el test

En tu reloj, selecciona **Fitness test > Relájate e inicia la prueba**. El reloj empieza a buscar tu frecuencia cardíaca.

Cuando detecta tu frecuencia cardíaca, se muestra **Túmbate y relájate** en la pantalla. Mantén la relajación y limita los movimientos corporales y la comunicación con otras personas.

Puedes interrumpir el test en cualquier fase si pulsas ATRÁS. Se muestra **Test cancelado**.

Si el reloj no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En ese caso, debe comprobar si el sensor de frecuencia cardíaca de la parte posterior del reloj está en contacto constante con tu piel. Consulta [Entrenar con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca](#) para ver instrucciones detalladas de cómo colocarte el reloj para medir la frecuencia cardíaca en la muñeca.

## Resultados del test

Cuando el test termina, tu reloj te lo notifica con una vibración y muestra una descripción de tu resultado del Fitness test y tu  $VO_{2max}$  estimado.

Se muestra **¿Actualizar el  $VO_{2max}$  en los ajustes físicos?**

- Pulsa OK para guardar el valor en tus **Ajustes físicos**.
- Pulsa ATRÁS para cancelar solo si sabes cuál es tu valor de  $VO_{2max}$  medido recientemente y si difiere más de una clase de nivel de forma física del resultado.

El resultado del último test se muestra en **Tests > Fitness test > Último resultado**. Solo se muestran los resultados de las pruebas realizadas más recientemente.

Para obtener un análisis visual de los resultados del Orthostatic test, ve al servicio web Polar Flow y selecciona la prueba en tu Agenda para ver los detalles.



Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow al finalizar la prueba si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth.

## Clases de nivel de forma física

### Hombres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Mujeres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La clasificación se basa en un análisis de la documentación de 62 estudios en los que se medía directamente el  $VO_{2\text{máx}}$  en sujetos adultos sanos de los EE. UU., Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Las normas de forma física para hombres y mujeres de 6 a 75 años: análisis: Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2\text{máx}}$

Existe una clara relación entre el consumo máximo de oxígeno ( $VO_{2\text{máx}}$ ) del cuerpo y la forma física cardiorrespiratoria, ya que el suministro de oxígeno a los tejidos depende de la función pulmonar y cardíaca.  $VO_{2\text{máx}}$  (máximo consumo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el índice máximo al que el cuerpo puede utilizar el oxígeno durante el ejercicio máximo; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos.  $VO_{2\text{máx}}$  puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo, pruebas de ejercicio submáximas, Polar Fitness Test).  $VO_{2\text{máx}}$  es un índice adecuado de la forma física cardiorrespiratoria y es una buena forma de predecir la capacidad de rendimiento en eventos de resistencia, como carreras de larga distancia, ciclismo, esquí nórdico y natación.

El  $VO_{2\text{máx}}$  puede expresarse en mililitros por minuto ( $\text{ml}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$ ) o puede dividirse este valor por el peso corporal de la persona en kilogramos ( $\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ).

## GUÍA DE ENTRENAMIENTO DIARIO FITSPARK™

La guía de entrenamiento FitSpark™ ofrece **planes diarios de entrenamiento preparados** disponibles fácilmente en tu reloj. Las sesiones recomendadas tienen en cuenta tu condición física, historial de entrenamiento, nivel de recuperación y disposición, en base al estado de [Nightly Recharge](#) de la noche anterior. FitSpark te ofrece de 2 a 4 opciones de entrenamiento cada día: una recomendada para ti y de 1 a 3 opciones adicionales entre las cuales elegir. Recibes un máximo de cuatro sugerencias al día y hay 19 entrenamientos diferentes en total. Las sugerencias incluyen entrenamientos en tres categorías **cardio**, **fuerza** y **complementario**.



Quando utilices Recovery Pro con Grit X Pro, el resultado del Orthostatic test del día se tiene en cuenta para ofrecerte la sugerencia de entrenamiento diario de FitSpark. También se tiene en cuenta el resultado de tu leg recovery test.

Los entrenamientos de FitSpark son [objetivos de entrenamiento preparados](#) definidos por Polar. Los entrenamientos incluyen instrucciones de cómo realizar los ejercicios e indicaciones detalladas en tiempo real para garantizar que haces el ejercicio de forma segura y con la técnica adecuada. Todos los entrenamientos se basan en tiempo y se ajustan en función de tu nivel de forma física actual, por lo que las sesiones son adecuadas para todo el mundo, independientemente de su nivel de forma física. Las sugerencias de entrenamiento de FitSpark se actualizan tras cada sesión de entrenamiento (lo que incluye las sesiones de entrenamiento hechas sin FitSpark), a media noche y cuando te despiertas. FitSpark te ofrece una experiencia versátil al introducir diferentes tipos de entrenamiento entre los que puedes elegir.

### ¿Cómo se determina tu nivel de forma física?

Tu nivel de forma física se determina para las sugerencias de entrenamiento en función de:

- Historial de entrenamiento (realización de zona de frecuencia cardíaca semanal media de los 28 días anteriores)
- $VO_{2\text{max}}$
- [Nivel de entrenamiento](#)

Puedes empezar a utilizar esta función sin historial de entrenamiento. No obstante, el funcionamiento de FitSpark será óptimo tras 7 días de uso.



Cuanto mayor es el nivel de forma física, más largas son las duraciones de los objetivos de entrenamiento. Los objetivos de fuerza más exigentes no están disponibles en los niveles de forma física más bajos.

## ¿Qué tipo de ejercicios se incluyen en las categorías de entrenamiento?

En las sesiones de cardio, se te guía para entrenar en diferentes zonas de frecuencia cardíaca para diferentes situaciones. Todas las sesiones incluyen fases de calentamiento, trabajo y enfriamiento. Las sesiones de cardio pueden completarse con cualquier perfil de deporte de tu reloj.

Las sesiones de fuerza son entrenamientos de tipo circuito que constan de ejercicios de entrenamiento de fuerza con indicaciones basadas en tiempo. Los entrenamientos de peso corporal pueden hacerse utilizando tu propio cuerpo como resistencia, no se necesitan pesos adicionales. En las sesiones de entrenamiento de circuito, necesitas discos para pesas, pesa rusa o mancuernas para hacer los ejercicios.

Las sesiones complementarias son entrenamientos de tipo circuito que constan de ejercicios de entrenamiento de fuerza **y** ejercicios de movilidad con indicaciones basadas en tiempo.

## FitSpark en tu reloj

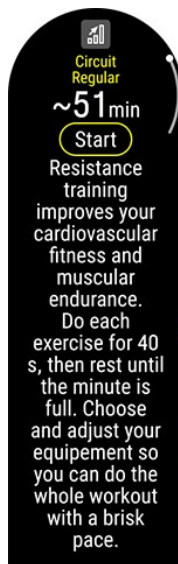
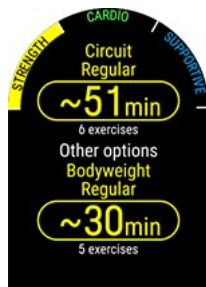
En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte al aspecto de reloj **FitSpark**.

El aspecto de reloj **FitSpark** incluye las siguientes vistas para las diferentes categorías de entrenamiento:



**ASPECTO DE RELOJ PROGRAMA:** Si tienes activo un Programa de running en Polar Flow, tus sugerencias de FitSpark se basan en los objetivos de entrenamiento del Programa de running.

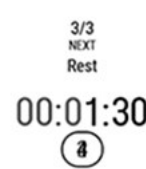
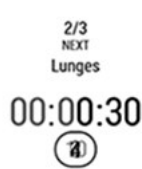
Presiona OK en el aspecto de reloj **FitSpark** para ver las sugerencias de entrenamiento. Primero se muestra el entrenamiento más adecuado para ti en función de tu historial de entrenamiento y nivel de forma física. Desplázate hacia abajo para ver otras sugerencias de entrenamiento. Para seleccionar una sugerencia de entrenamiento, pulsa OK para ver un desglose detallado del entrenamiento. Desliza hacia arriba para ver los ejercicios incluidos en el entrenamiento (entrenamientos de fuerza y complementarios) y selecciona un ejercicio para obtener instrucciones detalladas sobre cómo realizarlo. Desplázate hasta **Iniciar** y pulsa OK para seleccionar el objetivo del entrenamiento y, a continuación, elige el perfil de deporte para iniciar dicho objetivo.



**Durante el entrenamiento**

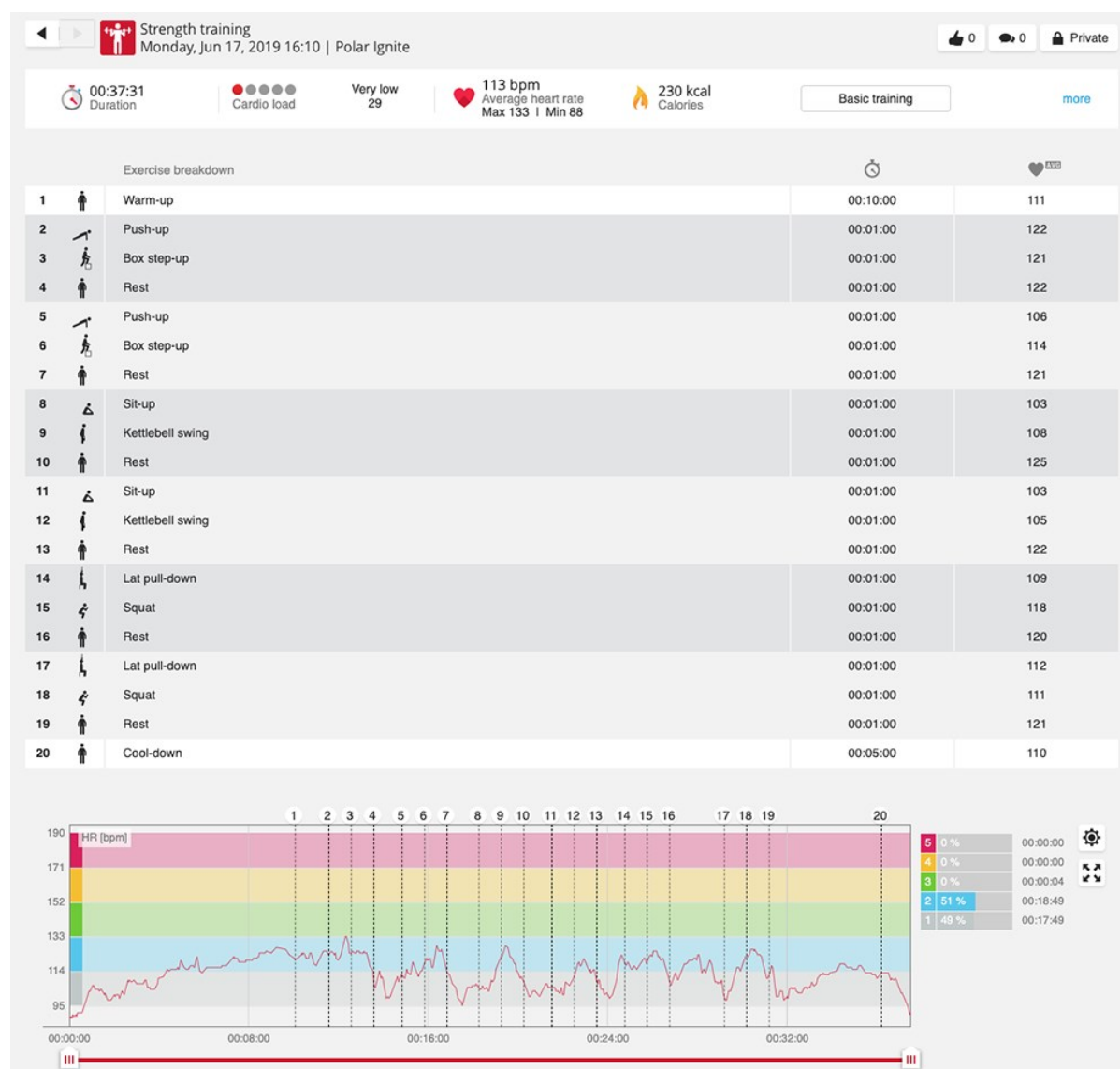
Tu reloj te guía durante el entrenamiento, con información de entrenamiento, fases basadas en tiempo con zona de frecuencia cardíaca para objetivos de cardio y fases basadas en tiempo con ejercicios para objetivos de fuerza y complementarios.

Las sesiones de entrenamiento de fuerza y complementario se basan en planes de entrenamiento preparados con animaciones e indicaciones detalladas en tiempo real para los ejercicios. Todas las sesiones incluyen temporizadores y vibraciones que te indican cuándo es el momento da cambiar a la siguiente fase. Continúa cada movimiento durante 40 segundos y después descansa hasta llegar al minuto e inicia el siguiente movimiento. Cuando hayas completado todas las rondas de la primera serie, inicia manualmente la siguiente serie. Puedes finalizar la sesión de entrenamiento en el momento que quieras. No puedes saltar ni reordenar fases del entrenamiento.



## Resultados de entrenamiento en tu reloj y en Polar Flow

Obtendrás un [resumen](#) de tu sesión de entrenamiento en tu reloj justo después de finalizar la sesión. Obtendrás un análisis más detallado en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow. Para objetivos de entrenamiento cardio obtendrás un resultado de entrenamiento básico que muestra las fases de la sesión con datos de frecuencia cardíaca. Para objetivos de entrenamiento de fuerza y complementarios obtendrás resultado del entrenamiento detallados, que incluyen tu frecuencia cardíaca media y el tiempo invertido en cada ejercicio. Se muestran como una lista y cada ejercicio se muestra también en la curva de frecuencia cardíaca.



El entrenamiento puede suponer algún riesgo. Antes de empezar un programas de entrenamiento regular, lee las indicaciones de [Minimizar los riesgos al entrenar](#).

## PERFILES DE DEPORTES

Los perfiles de deportes son las opciones de deportes que tienes en tu reloj. Hemos creado cuatro perfiles de deporte predeterminados para tu reloj, pero puedes añadir nuevos perfiles de deporte para utilizarlos en el servicio web y la app Polar Flow y sincronizarlos con tu reloj, de esta manera crearás una lista de todos tus deportes favoritos.

También puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte. Por ejemplo, puedes crear **vistas de entrenamiento** personalizadas para cada deporte que realizas y elegir qué datos quieres ver cuando estás entrenando:



solo tu frecuencia cardíaca o solo la velocidad y distancia, lo que mejor se adapte a tus necesidades y requisitos de entrenamiento.

Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu reloj. El número de perfiles de deportes en la app móvil Polar Flow y en el servicio web Polar Flow no está limitado.

Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

Utilizar los perfiles de deporte te ofrece la posibilidad de tener un seguimiento de lo que haces y ver el progreso que has obtenido en diferentes deportes. Consulta tu historial de entrenamiento y sigue tu progreso en el [servicio web Polar Flow](#).



Recuerda que en varios perfiles de deportes de interior, deportes de grupo y deportes en equipo, el ajuste **FC visible para otros dispositivos** está activado de forma predeterminada. Esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, por ejemplo, los equipos del gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. Puedes comprobar qué perfiles de deporte tienen la difusión Bluetooth activada de forma predeterminada en la [lista de perfiles de deporte Polar](#). Puedes activar o desactivar la difusión Bluetooth en [ajustes de perfil de deporte](#).

## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

El rango entre el 50 % y el 100 % de tu frecuencia cardíaca máxima se divide en cinco zonas de frecuencia cardíaca. Al mantener la frecuencia cardíaca dentro de una zona de frecuencia cardíaca específica puedes controlar fácilmente la intensidad de tu entrenamiento. Cada zona de frecuencia cardíaca tiene sus beneficios, y entender cuáles son te ayudará a obtener el efecto deseado de tu entrenamiento.

Consulta más información acerca del Zonas de frecuencia cardíaca: [¿Qué son las zonas de frecuencia cardíaca?](#)

## MODO SENSOR DE FC

El modo sensor de frecuencia cardíaca te permite utilizar tu reloj como un sensor de FC y compartir tu frecuencia cardíaca por Bluetooth con apps de entrenamiento, equipos de gimnasio o dispositivos de ciclismo. Para utilizar tu reloj en el modo Sensor de FC, primero debes vincularlo con el dispositivo externo receptor. Consulta la guía del usuario del dispositivo receptor para obtener instrucciones sobre la vinculación.

### Activar el modo de sensor de frecuencia cardíaca

1. Pulsa y mantén pulsado OK en la vista de tiempo o pulsa ATRÁS para acceder al menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**. Localiza tu deporte preferido.
2. En modo de preentrenamiento, abre el menú rápido tocando el icono o con el botón LUZ.
3. Elige **Compartir FC con otro dispositivo**.
4. Activa el modo de vinculación del dispositivo externo.
5. Selecciona Grit X Pro en el dispositivo externo.
6. Acepta la vinculación de Grit X Pro con el dispositivo externo.
7. Deberías poder ver tu frecuencia cardíaca en tu reloj Polar y en el dispositivo externo. Cuando estés preparado, inicia tu sesión desde el dispositivo externo. Para grabar tu sesión de entrenamiento con el reloj, regresa al modo de preentrenamiento y pulsa OK para empezar a grabar.

### Dejar de compartir la frecuencia cardíaca

Selecciona **Dejar de compartir**. También dejas de compartir la FC al salir del modo de preentrenamiento o detener la grabación del entrenamiento.

# ZONAS DE VELOCIDAD

Con las zonas de velocidad/ritmo puedes monitorizar fácilmente la velocidad o el ritmo durante tu sesión y ajustar tu velocidad/ritmo para lograr el efecto de entrenamiento objetivo. Las zonas pueden utilizarse para guiar la eficacia de tu entrenamiento durante las sesiones y te ayuda a combinar tu entrenamiento con diferentes intensidades de entrenamiento para obtener efectos óptimos.

## AJUSTES DE ZONAS DE VELOCIDAD

Los ajustes de zona de velocidad pueden ajustarse en el servicio web Flow: Hay cinco zonas diferentes y los límites de zona pueden ajustarse manualmente o puedes utilizar las zonas predeterminadas. Son específicos por deporte, lo que permite ajustar las zonas para que se adapten mejor a cada deporte. Las zonas están disponibles en los deportes de running (lo que incluye los deportes en equipo que implican correr) los deportes de ciclismo así como el remo y el piragüismo.

### Predeterminado

Si has seleccionado **Predeterminada**, no puedes modificar los límites. Las zonas predeterminadas son un ejemplo de zonas de velocidad/ritmo para una persona con un nivel de forma física relativamente alto.

### Libre

Si seleccionas **Libre**, todos los límites pueden modificarse. Por ejemplo, si has medido tus umbrales reales, como los umbrales aeróbico y anaeróbico, o los umbrales de lactato superiores e inferiores, puedes entrenar con zonas basadas en tus umbrales individuales de velocidad o ritmo. Te recomendamos que definas tu velocidad y ritmo de umbral anaeróbico con el mínimo para la zona 5. Si utilizas además el umbral aeróbico, defínelo con el mínimo de la zona 3.

## OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO CON ZONAS DE VELOCIDAD

Puedes crear objetivos de entrenamiento basados en zonas de velocidad/ritmo. Tras sincronizar los objetivos a través de FlowSync, recibirás indicaciones desde tu dispositivo de entrenamiento durante el entrenamiento.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante tu entrenamiento puedes ver en qué zona estás entrenando actualmente y el tiempo que pasas en cada zona.

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

En el resumen de entrenamiento de tu reloj, verás un resumen del tiempo empleado en cada zona de velocidad. Tras sincronizar, la información detallada de zona de velocidad visual puede verse en el servicio web Flow:

# VELOCIDAD Y DISTANCIA EN LA MUÑECA

Tu reloj mide la velocidad y distancia a partir de los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. Esta función es muy útil cuando se corre en interiores o en lugares con señal GPS limitada. Para obtener la máxima precisión asegúrate de que has definido correctamente tu lateralidad y altura. La velocidad y la distancia en la muñeca funcionan mejor cuando corres con un ritmo que es natural y cómodo para ti.

Lleva el reloj ajustado en la muñeca para evitar que se mueva. Para obtener lecturas uniformes, debería llevarse siempre en la misma posición en la muñeca. Evita llevar cualquier otro dispositivo como relojes, dispositivos de seguimiento de actividad o bandas de teléfonos en el mismo brazo. Además, no sostengas nada en la misma mano, como un mapa o un teléfono.

La velocidad y distancia en la muñeca están disponibles en los siguientes tipos de deportes de running: Caminata, Running, Footing, Running en asfalto, Carrera pista y campo, Trail running, Carrera en cinta y Ultramaratón. Para ver tu velocidad y distancia durante una sesión de entrenamiento, asegúrate de añadir la velocidad y la distancia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en **Perfiles de deportes** en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Flow.

# CADENCIA DESDE LA MUÑECA

La cadencia desde la muñeca te da la opción de obtener tu cadencia en carrera sin un sensor running separado. Tu cadencia se mide desde los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. Ten en cuenta que cuando utilizas un sensor de running la cadencia siempre se mide con él.

La cadencia en la muñeca está disponible en los siguientes tipos de deportes: Running, Footing, Running en asfalto, Carrera pista y campo, Trail running, Carrera en cinta y Ultramaratón.

Para ver tu cadencia durante una sesión de entrenamiento, añade la cadencia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en **Perfiles de deportes** en la App móvil o en el servicio web Polar Flow.

Más información acerca del [seguimiento de la cadencia de la carrera](#) y [cómo utilizar la cadencia de la carrera en tu entrenamiento](#).

## MEDICIÓN PARA NATACIÓN

Las mediciones para natación te ayudan a analizar cada sesión de natación y a seguir tu rendimiento y progreso a largo plazo.



Para obtener la información más precisa, asegúrate de que has configurado en qué mano llevas puesto tu reloj. Puedes comprobar en qué mano has definido que usas tu reloj en los ajustes de producto de Flow.

## NATACIÓN EN PISCINA

Al utilizar los perfiles Natación o Natación en piscina, el reloj identifica tu estilo de natación y registra tu distancia, tiempo y ritmo nadando, frecuencia de brazada y tiempos de descanso. Además, con la ayuda de la puntuación SWOLF puedes realizar un seguimiento de tu evolución.

**Estilos de natación:** Tu reloj reconoce los siguientes estilos de natación y calcula la medición específica del estilo, así como los totales de toda tu sesión:

- Estilo libre
- Espalda
- Braza
- Mariposa

**Ritmo y distancia:** Una vez que el reloj ha reconocido tu estilo de natación como uno de los estilos indicados anteriormente, puede detectar tus virajes y utilizar esta información para ofrecerte información precisa sobre el ritmo y la distancia. Las medidas de ritmo y distancia se basan en los virajes detectados y en la longitud de piscina definida. Cada vez que haces un viraje, se añade un largo de piscina a la distancia total nadada.

**Brazadas:** Tu reloj te indica cuántas brazadas realizas en un minuto o por largo de la piscina. Esta información también se puede utilizar para obtener más información acerca de tu técnica, ritmo y tiempo nadando.

**SWOLF** (abreviatura de natación y golf en inglés) es una medida indirecta de eficiencia. SWOLF se calcula sumando tu tiempo y la cantidad de brazadas que realizas al nadar un largo de la piscina. Por ejemplo, 30 segundos y 10 brazadas para nadar el largo de una piscina equivale a una puntuación SWOLF de 40. Generalmente, cuanto menor sea tu SWOLF para una distancia y estilo determinados, más eficiente serás.

SWOLF es un dato muy específico y por ello, no se deben comparar las puntuaciones SWOLF con las de otros nadadores. Se trata más de una herramienta personal que te ayuda a mejorar y afinar tu técnica y a encontrar una eficiencia óptima para diferentes estilos.

## Ajuste Longitud de piscina

Es importante que selecciones la longitud correcta de la piscina, ya que afecta al ritmo, distancia y cálculo de brazada, así como a tu puntuación SWOLF. Puedes seleccionar la longitud de la piscina en el modo de preentrenamiento desde el

Menú rápido. Pulsa LUZ para acceder al Menú rápido, selecciona el ajuste **Long. piscina** y, si es necesario, cambia la longitud de piscina ajustada con anterioridad. Las longitudes predeterminadas son 25 metros, 50 metros y 25 yardas, pero también puedes ajustarla manualmente para una longitud personalizada. La longitud mínima que puede seleccionarse es 20 metros/yardas.

## NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

Al utilizar el perfil Natación en aguas abiertas, el reloj registra tu distancia de natación, ritmo, frecuencia de brazada para estilo libre, así como tu ruta.



El estilo libre es el único estilo que reconoce el perfil de natación en aguas abiertas.

**Ritmo y distancia:** Tu reloj utiliza el GPS para calcular el ritmo y la distancia durante tu natación.

**Frecuencia de brazada para estilo libre:** Tu reloj graba tu frecuencia de brazada media y máxima (cuántas brazadas das por minuto) durante la sesión.

**Ruta:** Tu ruta se graba con GPS y puedes visualizarla en un mapa después de nadar en la app y el servicio web Flow. El GPS no funciona bajo el agua, y por ello tu ruta se filtra de los datos GPS obtenidos cuando tu mano está fuera del agua o está muy cerca de la superficie del agua. Los factores externos como las condiciones del agua y las posiciones de los satélites pueden afectar a la precisión de los datos de GPS, y por ello los datos de la misma ruta pueden variar de un día a otro.

## MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN EL AGUA

Tu reloj mide automáticamente tu frecuencia cardíaca en la muñeca con la nueva tecnología de fusión de sensor Polar Precision Prime que proporciona una forma fácil y cómoda de medir la frecuencia cardíaca mientras nadas. Aunque el agua puede impedir que funcione bien la medición de frecuencia cardíaca en la muñeca, la precisión de Polar Precision Prime es suficiente para permitirte monitorizar tu frecuencia cardíaca media y las zonas de frecuencia cardíaca durante tus sesiones de natación, obtener lecturas exactas de las calorías quemadas, tu Carga de entrenamiento de la sesión y la información de Training Benefit basada en tus zonas de frecuencia cardíaca.

Para garantizar la máxima precisión posible de tus datos de frecuencia cardíaca, es importante llevar el reloj ajustado en la muñeca (incluso más que en otros deportes). Consulta [Entrenar con la frecuencia cardíaca basada en muñeca](#) para ver instrucciones detalladas para ponerte el reloj durante el entrenamiento.



Recuerda que no puedes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con un elástico de tórax con tu reloj al nadar porque el Bluetooth no funciona en el agua.

## INICIAR UNA SESIÓN DE NATACIÓN

1. Pulsa ATRÁS para acceder al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve al perfil **Natación, Natación en piscina** o **Natación en aguas abiertas**.
2. **Al utilizar el perfil Natación/Natación en piscina**, comprueba que la longitud de la piscina es correcta. Para cambiar la longitud de la piscina, pulsa LUZ para acceder al menú rápido, selecciona **Long. piscina** y define la longitud correcta.



No inicies la grabación de tu sesión de entrenamiento hasta que estés en la piscina, pero evita pulsar botones bajo el agua.

3. Pulsa INICIO para comenzar la grabación del entrenamiento.

## MIENTRAS NADAS

Puedes personalizar qué se muestra en la pantalla en la sección perfiles de deporte del servicio web Flow. Las vistas de entrenamiento predeterminadas en los perfiles de deporte de natación muestran los siguientes datos:

- Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca
- Distancia
- Duración
- Tiempo de descanso (Natación y Natación en piscina)
- Ritmo (Natación en aguas abiertas)
- Gráfico de frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Hora del día

## DESPUÉS DE NADAR

Un resumen general de tus datos de natación está disponible en el resumen de entrenamiento en tu reloj después de tu sesión. Puedes ver la siguiente información:



La fecha y hora de inicio de tu sesión

La duración de la sesión

Distancia de natación



Frecuencia cardíaca media

Frecuencia cardíaca máxima

Carga cardiovascular



Zonas de frecuencia cardíaca



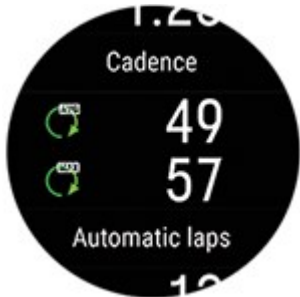
Calorías

% de grasa quemada de las calorías



Ritmo medio

Ritmo máximo



Frecuencia de brazada (cuántas brazadas das por minuto)

- Ritmo de brazadas medio
- Frecuencia de brazada máxima

Sincroniza tu reloj con Flow para obtener una representación visual detallada de tu natación, que incluye un desglose de tus sesiones de natación en piscina, y curvas de frecuencia cardíaca, ritmo y frecuencia de brazada.

## BARÓMETRO

El barómetro incluye las siguientes funciones: altitud, inclinación, pendiente, ascenso y descenso. La altitud se mide con un sensor de presión atmosférica que convierte la presión atmosférica medida en una lectura de altitud. El ascenso y descenso se expresan en metros/pies.

La altitud barométrica se calibra automáticamente dos veces a través del GPS durante los primeros minutos de una sesión de entrenamiento. Al iniciar la sesión y antes de realizar la calibración, la altitud solo se basa en la presión atmosférica barométrica que, en función de las condiciones, puede ser inexacta. Los datos de altitud se corrigen una vez realizada la calibración, por lo que cualquier lectura inexacta detectada al iniciar una sesión se corrige automáticamente, y los datos corregidos pueden verse en el servicio web y la app Polar Flow después de sincronizar los datos una vez finalizada la sesión.

Para obtener lecturas de altitud más precisas, te recomendamos que calibres siempre manualmente la altitud si te encuentras frente a una referencia fiable, como un pico o un mapa topográfico, o cuando estés al nivel del mar. La altitud se puede calibrar manualmente desde la vista de entrenamiento de altitud en pantalla completa. Pulsa OK para establecer la altitud actual.

La presencia de barro y suciedad en el dispositivo pueden causar lecturas de altitud inexactas. Mantén el dispositivo limpio para asegurarte de que la medición de la altitud barométrica funciona correctamente.

### DATOS DE LA ALTITUD CUANDO NO ENTRENAS

Cuando no entrenas, puedes ver tu altitud actual y el perfil de altitud de las últimas 6 horas desde la esfera **Ubicación**.

Ve a **Esferas del reloj** y añade la esfera **Ubicación** para ver la altitud desde el reloj cuando no estés entrenando.

## BRÚJULA

Para utilizar la brújula en tus sesiones de entrenamiento, debes añadirla a los perfiles de deporte en los que deseas que se muestre. En el servicio web Polar Flow, accede a **Perfiles de deporte** >, selecciona **editar** en el perfil de deporte al que

desees añadir la brújula > ve a **Relacionado con el dispositivo**, selecciona **Grit X Pro** > **Vistas de entrenamiento** > **Añadir nuevo** > **Pantalla completa** > **Brújula** y selecciona Guardar. No olvides sincronizar los cambios con tu reloj.

## USO DE LA BRÚJULA DURANTE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Durante una sesión de entrenamiento, puedes desplazar la vista de la brújula con los botones ARRIBA/ABAJO. La pantalla muestra tu orientación y los puntos cardinales.



### Calibración de la brújula

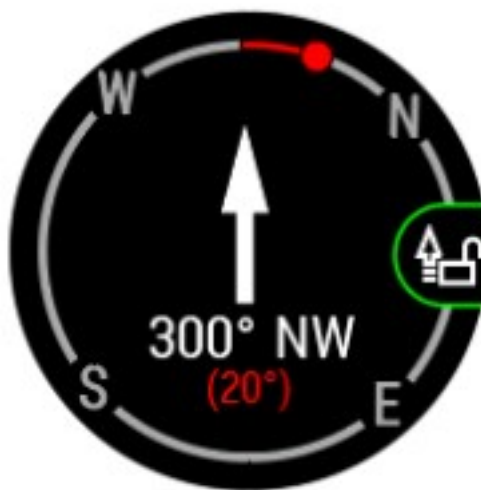
Durante una sesión de entrenamiento, es posible que se te pida que calibres la brújula. En tal caso, sigue las instrucciones de la pantalla para calibrarla.

También puedes calibrar la brújula manualmente desde el menú rápido. Detén la sesión, pulsa LUZ para acceder al menú rápido y selecciona Calibrar brújula. Sigue las instrucciones de la pantalla.

### Bloqueo de la orientación

En la vista de entrenamiento con brújula, pulsa OK para bloquear la orientación actual. La pantalla mostrará en rojo la desviación en relación con la orientación bloqueada.

Ten en cuenta que primero debes calibrar la brújula.



## USO DE LA BRÚJULA FUERA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Añade la esfera del reloj de la brújula desde las **esferas del reloj** para utilizarla cuando no estés entrenando. Una vez añadida, desplaza el dedo hacia la izquierda o la derecha en la vista de hora para acceder a la brújula.

### Bloqueo de la orientación

En la vista de la brújula, pulsa **OK** para bloquear la orientación actual. La pantalla mostrará en rojo la desviación en relación con la orientación bloqueada.

## Calibración de la brújula

Para calibrar la brújula, desplaza la pantalla hasta el final y selecciona **Calibrar**.

# CONDICIONES METEOROLÓGICAS

En la pantalla del tiempo de tu reloj, puedes consultar la previsión meteorológica de hoy desglosada por horas, así como la previsión de cada 3 horas de mañana y la previsión de cada 6 horas de pasado mañana. La información sobre las condiciones meteorológicas también incluye datos sobre velocidad y dirección del viento, humedad y posibilidad de precipitación.

Esta información solo se encuentra en la pantalla del tiempo de tu reloj. En la vista de hora, desliza la pantalla hacia la izquierda o la derecha hasta llegar a la pantalla del tiempo.

Para utilizar la función de las condiciones meteorológicas, debes tener la aplicación Flow instalada en tu móvil y tu reloj debe estar vinculado con el teléfono. Para obtener la previsión meteorológica, los servicios de ubicación (iOS) o los ajustes de ubicación (Android) deben estar activados.

## Pronóstico para hoy





- Ubicación del pronóstico del tiempo
- Última actualización
- Actualizar (se muestra si es necesario actualizar la información sobre el tiempo porque, por ejemplo, tu ubicación ha cambiado o hace bastante que no la actualizas)
- Temperatura actual
- Sensación
- Lluvia
- Velocidad del viento
- Dirección del viento
- Humedad
- Pronóstico del tiempo por horas



Weather forecast

11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

No se ofrece ningún historial meteorológico que incluya información sobre el tiempo que hizo durante las sesiones de entrenamiento.

#### Pronóstico para mañana



- Temperaturas máxima y mínima previstas en intervalos de 3 horas

#### Pronóstico para pasado mañana




- Temperaturas máxima y mínima previstas en intervalos de 6 horas

## AJUSTES DE AHORRO DE ENERGÍA

Los ajustes de ahorro de energía te permiten entrenar durante más tiempo; para ello, debes cambiar la frecuencia de grabación del GPS, desactivar la función de registro de frecuencia cardíaca en la muñeca y utilizar el protector de pantalla. Estos ajustes te permiten optimizar el uso de la batería y ampliar el tiempo de entrenamiento en el caso de sesiones muy largas o si te estás quedando sin batería.

Los ajustes de ahorro de energía se encuentran en el [menú rápido](#). Puedes acceder al menú rápido desde el modo de preentrenamiento, durante una sesión de entrenamiento en pausa y durante el modo de transición en sesiones de

entrenamiento multideporte. En el modo de preentrenamiento, puedes acceder al menú rápido tocando  o con el botón LUZ. En pausa o desde el modo de transición, solo puedes acceder al menú rápido con el botón LUZ.

Tras configurar los ajustes de ahorro de energía, verás su efecto en el tiempo de entrenamiento estimado en el modo de preentrenamiento. Ten en cuenta que los ajustes de ahorro de energía se activan para cada sesión por separado. Estos ajustes no se guardan.



**i** Ten en cuenta que la temperatura afecta al tiempo de entrenamiento estimado. Si entrenas en condiciones de frío, el tiempo real de entrenamiento puede ser inferior al indicado al iniciar la sesión.

### **Frecuencia de grabación del GPS**

Ajusta la frecuencia de grabación del GPS a un intervalo de frecuencia menor (1 o 2 minutos). Es de gran utilidad en sesiones muy largas, cuando la larga duración de la batería es esencial.

**i** Ten en cuenta que la frecuencia de grabación del GPS debe ajustarse en 1 segundo para utilizar las funciones de navegación, como las indicaciones de ruta, las rutas Komoot y los Segmentos Strava Live. En función del perfil de deporte y los sensores utilizados, también pueden verse afectadas otras funciones, como la potencia de carrera, la velocidad/ritmo y la distancia.

### **Registro de frecuencia cardíaca en la muñeca**

Desactiva el registro de frecuencia cardíaca en la muñeca. Desactívalo para ahorrar energía si no necesitas datos sobre la frecuencia cardíaca. Si utilizas un monitor de frecuencia cardíaca con una banda pectoral, el registro de frecuencia cardíaca en la muñeca se desactiva de forma predeterminada.

### **Protector de pantalla**

Activa el protector de pantalla en las sesiones en las que no necesites ver continuamente datos del entrenamiento.

Cuando el protector de pantalla está activado, en la pantalla solo se muestra la hora. Pulsa cualquier botón para salir del protector de pantalla y ver tus datos de entrenamiento. El protector de pantalla se activa al cabo de 8 segundos.

## **FUENTES DE ENERGÍA**

El desglose de las fuentes de energía muestra la cantidad de diferentes fuentes de energía (grasas, carbohidratos, proteínas) que utilizaste durante tu sesión de entrenamiento. Lo verás en tu reloj, en el resumen del entrenamiento, una vez finalizada la sesión. Encontrarás información más detallada en la app móvil Polar Flow cuando hayas sincronizado los datos.

Durante la actividad física, tu cuerpo utiliza carbohidratos y grasa como principales fuentes de energía. Cuanto mayor sea la intensidad de tu entrenamiento, más carbohidratos usarás en proporción a la grasa, y viceversa. La función de las proteínas suele ser bastante insignificante; no obstante, cuando la actividad es intensa y en las sesiones largas, el cuerpo puede obtener entre el 5 y el 10 % de su energía de las proteínas.

El uso de las distintas fuentes de energía se calcula en función de tu frecuencia cardíaca, pero también tenemos en cuenta tu configuración de datos físicos. Esto incluye tu edad, sexo, altura, peso, frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca en reposo, VO2max, umbral aeróbico y umbral anaeróbico. Es importante que hayas definido estos valores con

la mayor precisión posible para poder obtener datos de consumo de las fuentes de energía que sean también lo más precisos posible.

## RESUMEN DE LAS FUENTES DE ENERGÍA

Una vez finalizada la sesión de ejercicio, verás la siguiente información en el resumen del entrenamiento:

Carbohidratos, proteína y grasa utilizados durante la sesión.



No debes interpretar las fuentes de energía y las cantidades utilizadas como pautas para comer una vez finalizada la sesión.

## ANÁLISIS DETALLADO EN LA APP MÓVIL POLAR FLOW

En la app Polar Flow también puedes ver la cantidad de estas fuentes de energía utilizada en cada punto de la sesión y cómo se han ido acumulando a lo largo de la misma. En el gráfico te mostramos cómo utiliza el cuerpo las distintas fuentes de energía según la intensidad y la fase de la sesión de entrenamiento. También puedes comparar el desglose de sesiones similares a lo largo del tiempo y ver cómo se desarrolla tu capacidad de utilizar la grasa como principal fuente de energía.

Más información sobre las [fuentes de energía](#)

## NOTIFICACIONES MÓVIL

La función de notificaciones del móvil te permite recibir alertas de llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las aplicaciones en tu reloj. Recibirás las mismas notificaciones en tu reloj que las que recibes en la pantalla de tu teléfono. Las notificaciones del móvil están disponibles para teléfonos iOS y Android.

Para utilizar las notificaciones del móvil, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en el teléfono y debe estar vinculada con el reloj. Para ver las instrucciones, consulta [Vincular un dispositivo móvil con tu reloj](#)

### Activar las notificaciones del móvil

En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones móvil** para activarlas. **Desactiva** o **Activa las notificaciones del móvil cuando no estés entrenando**. No recibirás ninguna notificación durante las sesiones de entrenamiento.

También puedes activar las notificaciones móvil en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow. Una vez que hayas activado las notificaciones, sincroniza tu reloj con la app Polar Flow.



Recuerda que, si están activadas las notificaciones del móvil, se agotará más rápidamente la batería de tu reloj y de tu teléfono, porque Bluetooth está continuamente activado.

### No molestar

Si deseas desactivar las notificaciones y las alertas de llamada durante un periodo determinado de tiempo, activa No molestar. Si está activado, no recibirás notificaciones ni alertas de llamada durante el periodo de tiempo que hayas definido.

En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > No molestar**. Selecciona **Desactivado**, **Activado** o **Activado (22:00 - 7:00)** y el periodo durante el que la opción No molestar está activada. Selecciona el valor de **Empieza a las** y **Termina a las**.

## VER NOTIFICACIONES

Cuando recibas una notificación, el reloj vibrará y aparecerá un punto rojo en la parte inferior de la pantalla. Para ver la notificación desliza desde la parte inferior de la pantalla o gira la muñeca para mirar el reloj inmediatamente después de

que vibre.

Cuando recibas una llamada, el reloj vibrará y mostrará quién te está llamando. También puedes utilizar el reloj para responder o rechazar la llamada.



En función del modelo de tu teléfono Android, es posible que las notificaciones del móvil funcionen de modo distinto.

## CONTROLES DE MÚSICA

Controla la música y la información multimedia en tu teléfono a través de tu reloj durante las sesiones de entrenamiento, así como a través de la vista de hora cuando no estés entrenando. Define los controles de música en **Ajustes > Ajustes generales > Controles de música**. Puedes controlar la música desde la pantalla de entrenamiento, desde la esfera del reloj en la vista de hora o desde ambas. Selecciona **Pantalla de entrenamiento** para controlar la música durante tus sesiones, y **Esfera del reloj**, para acceder a los controles desde la vista de hora cuando no estés entrenando con la esfera de reloj de los controles de música. También puedes añadir esta esfera del reloj desde **Esferas del reloj > Controles de música**.

Los controles de música están disponibles para teléfonos iOS y Android. Para utilizar los controles de música, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en el teléfono y debe estar vinculada con el reloj. Para ver las instrucciones, consulta [Vincular un dispositivo móvil con tu reloj](#). Podrás ver los ajustes de los controles de música tras vincular tu reloj con tu teléfono a través de la app Polar Flow. Si has configurado tu reloj mediante la app Polar Flow, tu reloj ya estará vinculado con tu teléfono.

### DESDE LA ESFERA DEL RELOJ

Cuando no estés entrenando, controla fácilmente la música y el contenido multimedia desde la vista de hora con la esfera del reloj de controles de música.



- En la vista de hora, desliza el dedo hacia la derecha o la izquierda hasta llegar a la esfera del reloj de controles de música.
- Puedes parar/reproducir o cambiar las canciones con los controles.



- Pulsa  para acceder a los controles del volumen.

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Si prefieres controlar la música desde la pantalla de entrenamiento, se habilitarán los controles de música en la vista de entrenamiento en cuanto el reproductor esté en marcha y hayas comenzado una sesión.



- Pulsa el botón ARRIBA para moverte por los controles de música en la vista de entrenamiento durante una sesión.
- Pulsa el botón OK para ver los botones de parar/reproducir y anterior/siguiente. Cambia a la siguiente canción o vuelve a la anterior con los botones ARRIBA/ABAJO y para la reproducción con el botón OK. Pulsa el botón de LUZ para acceder a los controles del volumen.

## CORREAS INTERCAMBIABLES

Grit X Pro utiliza una correa estándar de 22 mm. Las correas intercambiables te permiten personalizar tu reloj para que se adapte a todas las situaciones y estilos de forma que lo puedas usar en cualquier momento y aproveches al máximo su registro de la actividad 24/7, la medición continua de frecuencia cardíaca y el registro del sueño.

 Te recomendamos que evites utilizar correas de metal, ya que pueden afectar a la precisión del GPS.

### CAMBIO DE CORREA

Cambiar la correa sujeta con barras de resorte es muy fácil. Elige tu correa favorita de la selección de Polar o utiliza cualquier otra correa de reloj con barras de resorte de 22 mm.

1. Para retirar la correa, empuja el tirador hacia el centro y extrae la pulsera del reloj.
2. Para montar la correa, inserta el pin (el lado opuesto del tirador de apertura rápida) en el orificio del pasador en el reloj.
3. Empuja el tirador de apertura rápida hacia el centro y alinea el otro extremo del pasador con el orificio del reloj.
4. Suelta el tirador para fijar la correa en su sitio.

## SENSORES COMPATIBLES

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los sensores Bluetooth® compatibles. Además de con muchos sensores Polar tu reloj es totalmente compatible con varios sensores de otros fabricantes.

[Ver una lista completa de sensores y accesorios Polar compatibles](#)

[Ver sensores de terceros compatibles](#)

Antes de utilizar un nuevo sensor, tienes que vincularlo con tu reloj. La vinculación solo tarda unos segundos y se asegura de que el reloj reciba señales únicamente de los sensores, permitiendo el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de hacer la vinculación en casa para evitar que se produzcan interferencias debido a la transmisión de datos. Para ver más instrucciones, consulta [Vincular sensores con tu reloj](#).

### SENSOR ÓPTICO DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR OH1

Polar OH1 es un sensor óptico de frecuencia cardíaca compacto que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es muy versátil y una opción fantástica como alternativa a los elásticos pectorales de frecuencia cardíaca y los dispositivos con registro de pulsaciones en la muñeca. Con Polar OH1 puedes transmitir tu frecuencia cardíaca en tiempo real a tu reloj deportivo, smart watch, a la app Polar Beat o a cualquier otra app de fitness mediante Bluetooth y, simultáneamente, a dispositivos ANT+. Polar OH1 dispone de memoria interna para que puedas entrenar únicamente con el OH1 y transferir

más tarde los datos de entrenamiento a tu teléfono. Incluye un brazalete que se puede lavar en la lavadora y un clip para gafas de natación (en el paquete de producto Polar OH1 +).

También puedes utilizarlo con Polar Club, Polar GoFit y la app Polar Team.

## **POLAR VERITY SENSE**

Polar Verity Sense es un sensor óptico de frecuencia cardíaca versátil y de calidad que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es una fantástica alternativa a la banda pectoral y los dispositivos de muñeca. Puedes usarlo con el brazalete o el clip para gafas de natación del producto, o ponértelo en otra parte del cuerpo ajustándolo perfectamente a tu piel. Polar Verity Sense te brinda una libertad de movimiento total y es ideal para innumerables deportes. Como característica destacada, Polar Verity Sense registra tu FC, distancia, ritmo, y los virajes en la piscina. Puedes grabar los entrenamientos en la memoria interna del sensor y transferir los datos a tu teléfono después, o conectar el sensor a tu reloj y controlar tu frecuencia cardíaca en tiempo real mientras entrenas.

### **SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR H10**

Registra tu frecuencia cardíaca con la máxima precisión con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 con un elástico pectoral.

Aunque Polar Precision Prime sea la tecnología de medición de frecuencia cardíaca óptica más precisa que hay y funciona en cualquier lugar, en los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que hay presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 te brinda la mejor precisión de frecuencia cardíaca. El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 responde mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que es la opción ideal también para el tipo de entrenamiento en intervalos con sprints rápidos.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 tiene una memoria interna que te permite registrar una sesión de entrenamiento sin tener un dispositivo de entrenamiento conectado ni una app móvil cerca. Solo tienes que vincular el sensor de frecuencia cardíaca H10 con la app Polar Beat y empezar la sesión de entrenamiento con la app. Así podrás registrar la frecuencia cardíaca de tus sesiones de natación con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10. Para obtener más información, consulta las páginas de asistencia de [Polar Beat](#) y el [Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10](#).

Al utilizar el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 durante las sesiones de ciclismo, puedes montar el reloj en el manillar de tu bicicleta para ver fácilmente tus datos de entrenamiento mientras estás practicando ciclismo.

### **SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR H9**

Polar H9 es un sensor de frecuencia cardíaca de alta calidad ideal para tus sesiones deportivas cotidianas. Incluye la Polar Soft Strap y registra con precisión tu frecuencia cardíaca. Polar H9 funciona a la perfección con Polar Beat y otras apps de terceros: puedes convertir tu teléfono en un pulsómetro de entrenamiento fácilmente. Además, las tecnologías de Bluetooth®, ANT+™ and 5 kHz te permite conectarlo con multitud de dispositivos deportivos y máquinas de gimnasio. Gracias a la medición del elástico pectoral, Polar H9 reacciona al instante a lo que ocurre en tu cuerpo y te indica tu consumo calórico exacto.

Encontrarás la última versión de este manual de usuario y tutoriales en vídeo en [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

### **SENSOR RUNNING POLAR BLUETOOTH® SMART**

El sensor running Bluetooth® Smart es para corredores que desean mejorar su técnica y rendimiento. Te permite ver la información de velocidad y distancia, tanto si estás corriendo en la cinta o por el sendero más embarrado.

- Mide cada zancada que das para mostrar la velocidad y distancia durante la carrera.
- Ayuda a mejorar tu técnica de carrera al mostrarte la cadencia y la longitud de zancada
- El pequeño sensor se ajusta bien en los cordones de tu zapatilla
- Resistente a los golpes y al agua para afrontar incluso las carreras más exigentes



## SENSOR DE VELOCIDAD POLAR BLUETOOTH® SMART

Hay varios factores que pueden afectar a tu velocidad de ciclismo. Obviamente, tu forma física es uno de ellos, sin embargo, las condiciones meteorológicas y las variaciones de pendiente de la carretera también influyen mucho. La forma más avanzada de medir cómo afectan estos factores a tu velocidad de rendimiento es con el sensor de velocidad aerodinámica.

- Mide las velocidades actual, media y máxima
- Controla tu velocidad media para ver tu progreso y la mejora del rendimiento
- Ligero pero resistente y muy fácil de instalar

## SENSOR DE CADENCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

La forma más práctica de medir tu sesión de ciclismo es con nuestros sensor de cadencia inalámbrico avanzado. Mide la cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real como revoluciones por minuto para que puedas comparar la técnica de tu recorrido con otros recorridos anteriores.

- Mejora tu técnica de ciclismo e identifica tu cadencia óptima
- Los datos de cadencia sin interferencias te permiten evaluar tu rendimiento individual
- Diseñado para ser aerodinámico y ligero

## SENSORES DE POTENCIA DE OTROS FABRICANTES

### Potencia de ciclismo

Medir tu potencia en ciclismo te ayuda a monitorizar y desarrollar tu rendimiento de ciclismo y tu técnica de pedaleo. A diferencia de la frecuencia cardíaca, la salida de potencia es un valor de esfuerzo absoluto y objetivo. Esto quiere decir que puedes comparar también tus valores de potencia con tus compañeros ciclistas que sean del mismo sexo y aproximadamente del mismo tamaño que tú; o comparar los vatios por kilogramos para obtener resultados más fiables. Ver cómo se corresponde la frecuencia cardíaca con las zonas de potencia también te proporciona más información.

## VINCULAR SENSORES CON TU RELOJ

### Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj

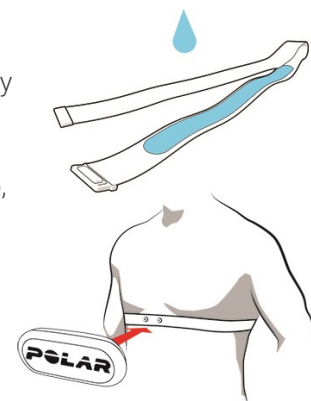
 Cuando llevas un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu reloj, este no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.

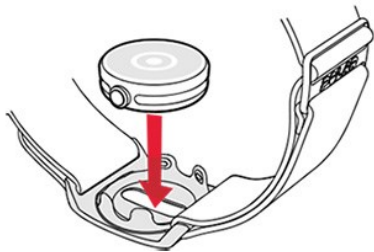
#### Polar H9, Polar H10

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca humedecido.
2. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
3. Toca tu sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj y espera a que lo detecte.
4. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Polar H10 xxxxxxxx**. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

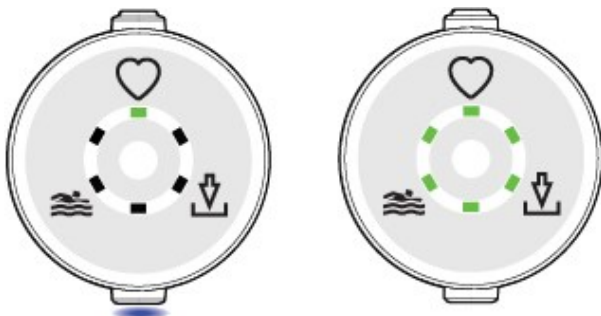
#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Coloca el sensor en el brazalete con las lentes hacia arriba.





2. Para activarlo, pulsa el botón hasta que la luz se encienda.
3. **Verity Sense:** Pon el sensor en el modo FC con el icono del corazón. Cuando los seis LED se enciendan, podrás vincular el sensor con tu reloj.



4. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
5. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Polar Sense xxxxxxxx**. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.




## Vincular un sensor running con tu reloj

1. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
2. El reloj empieza a buscar tu sensor. Toca tu sensor con el reloj y espera a que lo detecte.
3. Una vez que se detecta el sensor, se muestra la ID de dispositivo. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

## Calibrar sensor running

Existen dos formas distintas de calibrar el sensor running desde el menú rápido. Selecciona uno de los perfiles de deporte de carrera y luego selecciona **Calibrar sensor running** > **Calibrar al correr** o **Factor calibración**.

- **Calibrar al correr:** Inicia la sesión de entrenamiento y corre una distancia conocida. Esta distancia debe ser de más de 400 metros. Cuando hayas corrido la distancia, pulsa OK para registrar un lap. Establece la distancia real que has corrido y pulsa OK. El factor de calibración se actualiza.


 *El cronómetro de intervalos no se puede utilizar durante la calibración. Si has activado el cronómetro de intervalos, el reloj te pedirá que lo desactives para habilitar la calibración manual del sensor running. Puedes activar el cronómetro desde el menú rápido del modo pausa después de la calibración.*

- **Factor de calibración:** Ajusta el factor de calibración manualmente si conoces el factor que te da una distancia precisa.

Para obtener instrucciones detalladas sobre la calibración manual y la automática, consulta [Calibración de un sensor running Polar con Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

## Vincular un sensor de ciclismo con tu reloj

Antes de vincular un sensor de cadencia, un sensor de velocidad o un sensor de potencia de terceros, asegúrate de que estén instalados correctamente. Para obtener más información acerca de la instalación de los sensores, consulte sus manuales de usuario.

 *Si estás vinculando un sensor de potencia de terceros, asegúrate de que tienes la versión más reciente del firmware tanto en tu reloj como en el sensor. Si tienes dos transmisores de potencia, tienes que vincularlos de uno en uno. Tras vincular el primer transmisor, puedes vincular inmediatamente el segundo. Consulta la ID de dispositivo en la parte posterior de cada transmisor para asegurarte de que buscas los transmisores correctos en la lista.*

1. En tu reloj, ve a **Ajustes generales** > **Vinc. y sincr.** > **Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
2. El reloj empieza a buscar tu sensor. **Sensor de cadencia:** Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado. **Sensor de velocidad:** Gira la rueda unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado. **Sensor de potencia de terceros:** Gira la biela para activar los transmisores.
3. Una vez que se detecta el sensor, se muestra la ID de dispositivo. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
4. Se muestra **Vinculación completada** cuando has finalizado.

## Ajustes de bicicleta

1. Se muestra **Sensor vinculado a:** Selecciona **Bicicleta 1** o **Bicicleta 2**. Confirma con OK.
2. **Ajustar tamaño de rueda** se muestra si has vinculado un sensor de velocidad o un sensor de potencia que mide la velocidad. Selecciona el tamaño y pulsa OK.
3. **Longitud de biela:** Define la longitud de la biela en milímetros. Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de potencia.

## Medición del tamaño de rueda

Los ajustes de tamaño de rueda son un prerrequisito para la correcta información de ciclismo. Hay dos maneras de determinar el tamaño de la rueda de tu bicicleta:


### Método 1

- Mide la rueda manualmente para obtener el resultado más preciso posible.
- Utiliza la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Traza una línea en el suelo para marcar ese punto. Mueve tu bicicleta hacia delante en una superficie plana para un giro completo. El neumático debe estar perpendicular al suelo. Traza otra línea en el suelo en la válvula para marcar un giro completo. Mide la distancia entre las dos líneas.
- Resta 4 mm para tener en cuenta tu peso sobre la bicicleta y obtener la circunferencia de la rueda.

## Método 2

Busca el diámetro en pulgadas o en ETRTO impreso en la rueda. Busque el que coincida con el tamaño de rueda en milímetros en la columna derecha del gráfico.

ETRTO	Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de 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
52-559	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

 Los tamaños de rueda del gráfico son orientativos porque el tamaño de la rueda depende del tipo y la presión de aire de la rueda.

## Calibrar el sensor de potencia de ciclismo

El sensor se puede calibrar desde el menú rápido. En primer lugar, selecciona uno de los perfiles de deporte de ciclismo y activa los transmisores girando las bielas. A continuación, selecciona **Calibrar sensor de potencia** en el menú rápido y sigue las instrucciones de la pantalla para calibrarlo. Para ver las instrucciones de calibración específicas de tu sensor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

## Eliminar una vinculación

Para eliminar una vinculación con un sensor o un dispositivo móvil:

1. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Dispositivos vinculados** y pulsa OK.
2. Selecciona el dispositivo que deseas eliminar de la lista y pulsa OK.
3. Se muestra **¿Eliminar vinculación?**. Confirma pulsando OK.
4. **Vinculación eliminada** se muestra cuando has terminado.

## APP POLAR FLOW

En la app móvil Polar Flow, puedes ver de un vistazo una interpretación visual de los datos de entrenamiento y actividad. También puedes planificar tu entrenamiento en la app.

### DATOS DE ENTRENAMIENTO

Con la app Polar Flow, puedes acceder fácilmente a la información de tus sesiones de entrenamiento pasadas y planificadas, y crear nuevos objetivos de entrenamiento. Elige crear un objetivo rápido o un objetivo con fases.

Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza cada detalle de tu rendimiento al momento. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir los aspectos destacados entrenando con amigos con la función [Compartir imágenes](#).

### DATOS DE ACTIVIDAD

Consulta la información de tu actividad 24/7. Descubre cuánto te falta para alcanzar tu objetivo de la actividad diaria y cómo llegar a él. Consulta los pasos, la distancia cubierta en pasos y las calorías quemadas.

### DATOS DE SUEÑO

Controla tus patrones de sueño para ver si se ven afectados por cambios en tu vida diaria y busca el equilibrio más adecuado entre descanso, actividad diaria y entrenamiento. Con la app Polar Flow, puedes ver el tiempo, cantidad y calidad de tu sueño.

Puedes configurar la preferencia de tiempo de sueño deseado para definir cuánto te gustaría dormir cada noche. También puedes valorar tu sueño. Recibirás comentarios sobre cómo has dormido en función de los datos de sueño registrados, tu tiempo de sueño deseado y la valoración de tu sueño.

### PERFILES DE DEPORTES

Puedes añadir, editar, eliminar y reorganizar los perfiles de deporte fácilmente con la app Polar Flow. Puedes tener hasta 20 perfiles de deporte activos en la app Polar Flow y en tu reloj.

Para obtener más información, consulta [Perfiles de deporte en Polar Flow](#).

### COMPARTIR IMÁGENES

Con la función para compartir imágenes de la app Polar Flow, puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en las redes sociales más comunes, como Facebook e Instagram. Puedes compartir una foto existente o hacer una nueva y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si tenías activada la grabación GPS en tu sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

Para ver un vídeo, haz clic en uno de los enlaces a continuación:

[App Polar Flow | Compartir los resultados del entrenamiento con una foto](#)

### COMENZAR A UTILIZAR LA APP POLAR FLOW

Puedes [configurar tu reloj](#) utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala a tu móvil desde App Store o Google Play. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu reloj. Ver [Vincular](#) para más información.

Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow después de tu sesión. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow. Utilizar la app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu reloj con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta [Sincronización](#).

Para obtener más información e instrucciones sobre las funciones de la app Polar Flow, visita la [Página de asistencia del producto en la app Polar Flow](#).

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

En el servicio web Polar Flow puedes planificar y analizar tu entrenamiento al detalle y saber más sobre tu rendimiento. Configura y personaliza tu reloj para que se ajuste perfectamente a tus necesidades de entrenamiento añadiendo perfiles de deporte y editando su configuración. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow, apuntarte a las clases de tu gimnasio y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

El servicio web Polar Flow también muestra el porcentaje de finalización de tu objetivo de actividad diaria y los detalles de tu actividad, y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar.

Puedes [configurar tu reloj](#) con tu ordenador en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu reloj y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si realizaste la configuración utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Polar Flow con los credenciales que creaste en la configuración.

### AGENDA

En la **Agenda** encontrarás información sobre tu actividad diaria, tu sueño, las sesiones de entrenamiento planificadas (objetivos de entrenamiento) y también podrás consultar los resultados de entrenamientos pasados.

### INFORMES

Los **Informes** te permiten hacer un seguimiento de tus progresos.

Los informes de entrenamiento son una forma cómoda de ver tu evolución a lo largo de periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte del informe. En periodos personalizados, puedes elegir tanto el periodo como el deporte. Elige el periodo de tiempo y el deporte del informe en la lista desplegable y pulsa el icono de la rueda para elegir qué datos quieres ver en la gráfica.

Con ayuda de los informes de actividad puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual. En el informe de actividad también puedes ver tus mejores días respecto a tu actividad diaria, pasos, calorías y sueño en el periodo de tiempo elegido.

### PROGRAMAS

El programa de running de Polar se adapta en función a tu objetivo y se basa en las zonas de frecuencia cardíaca de Polar, teniendo en cuenta tus atributos personales y nivel de entrenamiento. El programa es inteligente: se adapta según tu evolución. Los programas de running de Polar están disponibles para eventos de 5 km, 10km, media maratón y maratón, e incluyen de dos a cinco ejercicios de running por semana, dependiendo del programa. ¡Es muy sencillo!

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

# PERFILES DE DEPORTE EN POLAR FLOW

Hay 14 perfiles de deporte predeterminados en tu reloj. En la app o el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes y editar sus ajustes. Tu reloj puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en la app y en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar.

Puedes cambiar el orden de tus perfiles de deportes arrastrándolos y colocándolos. Selecciona el deporte que deseas mover y colócalo en el lugar en el que deseas ponerlo en la lista.

Para ver un vídeo, haz clic en uno de los siguientes enlaces:

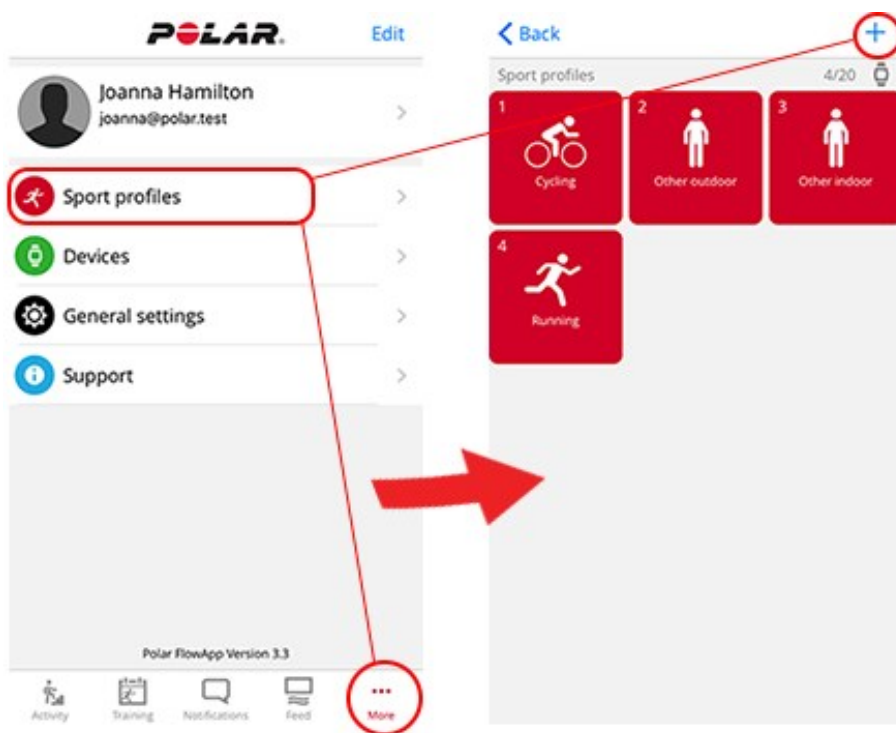
[Polar Flow app | Edición de los perfiles deportivos](#)

[Servicio web Polar Flow | Perfiles de deportes](#)

## AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En la app móvil Polar Flow.

1. Ve a **Perfiles de deportes**.
2. Toca signo «+» en la esquina superior derecha de la app.
3. Selecciona un deporte de la lista. Toca Hecho en la app Android. El deporte se añade a tu lista de perfiles de deportes.



En el servicio web Polar Flow:

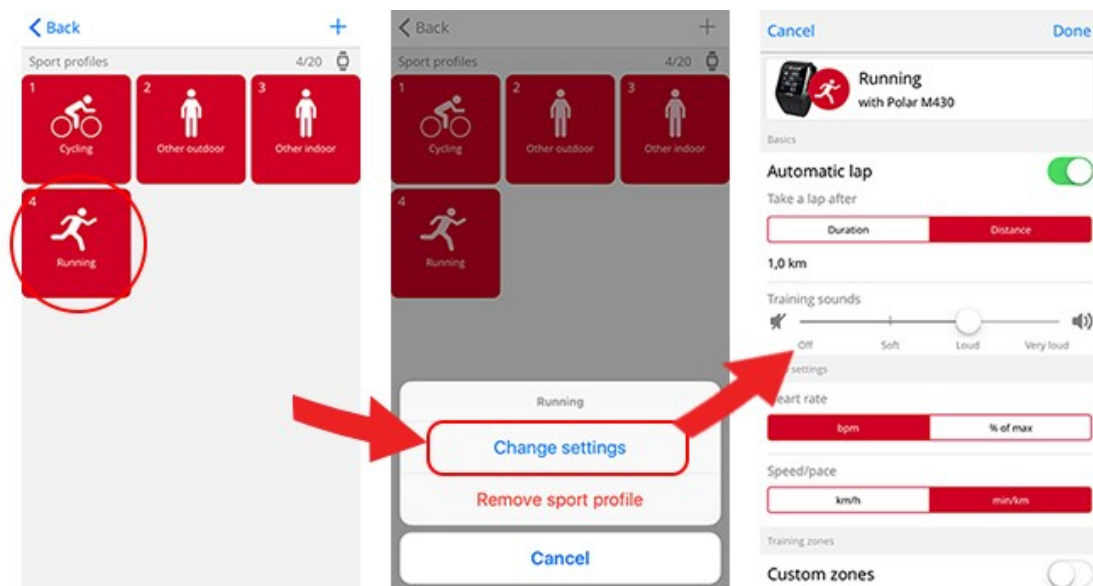
1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Añadir perfil de deporte** y selecciona el perfil en la lista.
4. El deporte se añade a tu lista de deportes.

**i** No es posible crear nuevos deportes. La lista de deportes está controlada por Polar, porque cada deporte tiene ajustes y valores concretos predeterminados, que afectan, por ejemplo, al cálculo de calorías y a la función de carga del entrenamiento y recuperación.

## EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

En la app móvil Polar Flow.

1. Ve a **Perfiles de deportes**.
2. Selecciona un deporte y toca **Cambiar ajustes**.
3. Cuando estés preparado, pulse Hecho. Recuerda sincronizar los ajustes con tu reloj.



En el servicio web Polar Flow:

1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Editar** debajo del deporte que deseas editar.

En cada perfil de deporte, puedes editar la siguiente información:

### Conceptos básicos

- Lap automático (puede configurarse basado en duración o por distancia o desactivarse)

### Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Significa que dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu reloj durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club.
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento. Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima).

### Ajustes de velocidad/ritmo



- Vista de velocidad/ritmo (selecciona velocidad km/h / mph o ritmo min/km / min/mi)
- Ajustes de zona de velocidad/ritmo (Con las zonas de velocidad/ritmo puedes seleccionar y controlar fácilmente tu velocidad o ritmo, en función de tu selección). Las zonas predeterminadas son un ejemplo de zonas de velocidad/ritmo para una persona con un nivel de forma física relativamente alto. Si has seleccionado Predeterminada, no puedes modificar los límites. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse.

### Vistas de entrenamiento

Selecciona qué información quieres ver en tus vistas de entrenamiento durante tus sesiones. Tienes un total de ocho vistas de entrenamiento diferentes para cada perfil de deporte. Cada vista de entrenamiento puede tener un máximo de cuatro campos de datos diferentes.

Haz clic en el icono de lápiz de una vista existente para editarla, o haz clic en **Añadir nueva vista**.

### Movimientos e indicaciones

- Vibración (puedes seleccionar el tener la vibración activada o desactivada)

### GPS Y ALTITUD:

- Pausa automática: Para utilizar la **Pausa automática** durante el entrenamiento, tienes que tener el GPS configurado con el valor **Precisión alta** o un sensor de zancada Polar en uso. Tus sesiones se ponen en pausa automáticamente cuando te detienes y continúan automáticamente cuando comienzas.
- Seleccione la frecuencia de grabación de GPS (puede ser desactivada o **Precisión alta**, lo que indica que la grabación GPS está activada)

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deporte, haz clic en **Guardar**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu reloj.



Recuerda que en varios perfiles de deportes de interior, deportes de grupo y deportes en equipo, el ajuste **FC visible para otros dispositivos** está activado de forma predeterminada. Esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, por ejemplo, los equipos del gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. Puedes comprobar qué perfiles de deporte tienen la difusión Bluetooth activada de forma predeterminada en la [lista de perfiles de deporte Polar](#). Puedes activar o desactivar la difusión Bluetooth en ajustes de perfil de deporte.

## PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO

Puedes planear tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento personales en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow.

### CREAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO CON EL PLANIFICADOR DE LA TEMPORADA

El [Planificador de la temporada](#) del servicio web Polar Flow es una herramienta fantástica para crear un plan de entrenamiento anual personalizado. Sea cuál sea tu objetivo de entrenamiento, Polar Flow te ayuda a crear un plan integral para alcanzarlo. Puedes encontrar la herramienta Planificador de la temporada en la pestaña **Programas** en el servicio web Polar Flow.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

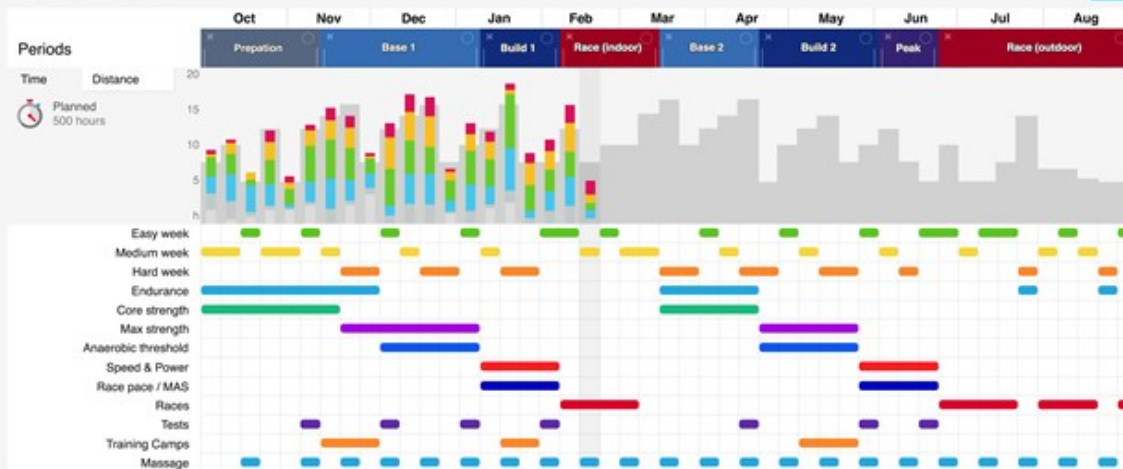
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

← This week → Current period Race (Indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



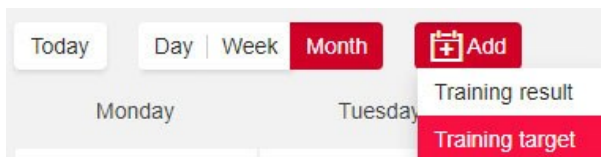
[Polar Flow for Coach](#) es una plataforma gratuita de entrenamiento remoto que permite al entrenador planificar todos los detalles de tu entrenamiento desde planes para toda la temporada a sesiones de trabajo individuales.

## CREAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN LA APP Y EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

Recuerda que los objetivos de entrenamiento tienen que sincronizarse con tu reloj con FlowSync o con la app Polar Flow para poder utilizarlos. Tu reloj te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

Para crear un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow:

1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.



2. En **Añadir objetivo del entrenamiento**, selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha y Hora de inicio** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.

A continuación, selecciona el tipo de objetivo de entrenamiento entre los siguientes:

Objetivo de duración

1. Selecciona **Duración**.
2. Introduce la duración.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos** ☆ para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

### Objetivo de distancia

1. Selecciona **Distancia**.
2. Introduce la distancia.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos** ☆ para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

### Objetivo de calorías

1. Selecciona **Caloría**.
2. Introduce la cantidad de calorías.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos** ☆ para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

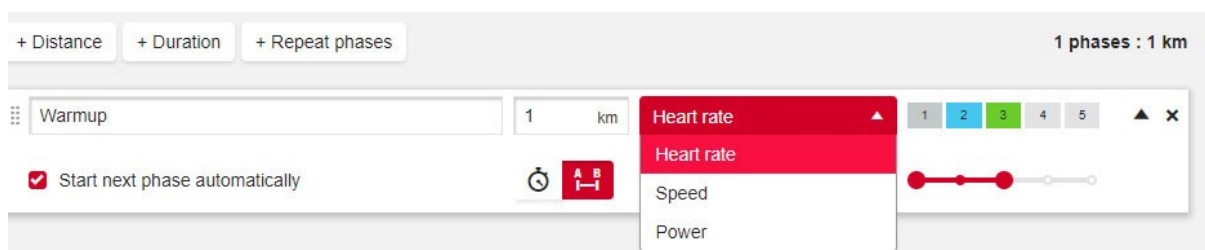
### Objetivo de ritmo de carrera

1. Selecciona **Ritmo de carrera**.
2. Introduce dos de los siguientes valores: **Duración**, **Distancia** o **Ritmo de carrera**. Obtendrás automáticamente el tercero.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos** ☆ para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

Recuerda que Ritmo de carrera solo puede sincronizarse con un dispositivo Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V y Vantage V2 (no con un A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

### Objetivo con fases


1. Selecciona **Con fases**.
2. Añade fases a tu objetivo. Haz clic en **Duración** para añadir una fase basada en duración o en **Distancia** para añadir una fase basada en distancia. Selecciona **Nombre** y **Duración/Distancia** para cada fase.
3. Selecciona la casilla **Iniciar la fase siguiente automáticamente** para cambiar de fase de forma automática. Si no la seleccionas, tendrás que cambiar de fase manualmente.
4. Selecciona la **intensidad de la fase** según la **frecuencia cardíaca**, la **velocidad** o la **potencia**.



Actualmente, los objetivos de entrenamiento por fases basados en la potencia solo se admiten en Vantage V2.

5. Si deseas repetir una fase, selecciona **+ Repetir fases** y arrastra las fases que deseas repetir a la sección Repetir.



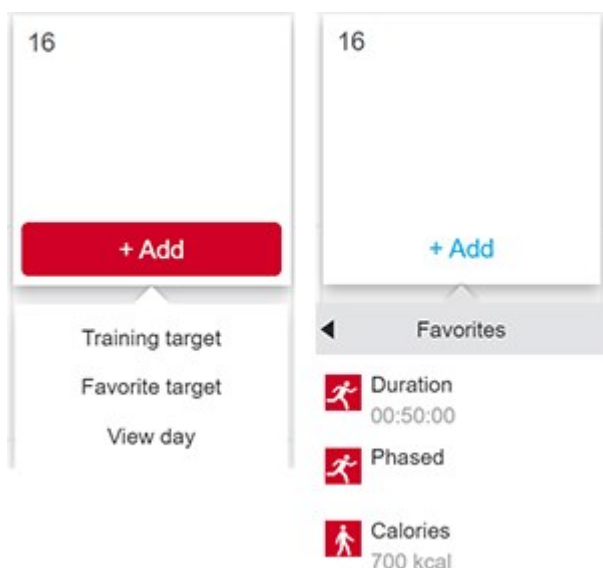
6. Haz clic en Añadir a favoritos  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos.
7. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

## Crea un objetivo basado en un objetivo de entrenamiento favorito

Si has creado un objetivo y lo has añadido a tus favoritos, puedes usarlo como plantilla para objetivo similares. Esto facilita la creación del objetivo de entrenamiento. No tienes que crear, por ejemplo, desde cero un objetivo del entrenamiento por fases complicado cada vez que lo necesites.


Para usar un Favorito existente como plantilla para un objetivo del entrenamiento, sigue estos pasos:

1. Mueve el ratón sobre una fecha de la **Agenda**.
2. Haz clic en **+Añadir > Objetivo favorito** y selecciona un objetivo de la lista **Favoritos**.



3. El Favorito se añade a tu agenda como un objetivo programado para el día. La hora programada determinada para el objetivo del entrenamiento es a las 18:00/6 p. m.
4. Haz clic en el objetivo en tu Agenda y modifícalo como quieras. Editar el objetivo en esta vista no afecta al objetivo favorito original.
5. Haz clic en Guardar para actualizar los cambios.



También puedes modificar tus objetivos del entrenamiento y crear objetivos nuevos desde la página Favoritos. Haz clic en  en el menú superior para acceder a la página Favoritos.


## SINCRONIZA LOS CAMBIOS CON TU RELOJ

Recuerda sincronizar el objetivo del entrenamiento con tu reloj desde el Servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Polar Flow. Si no los sincronizas, solo serán visibles en la Agenda del servicio web Polar Flow o tu lista de Favoritos.


Para obtener más detalles sobre cómo empezar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#).

## CREAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

Para crear un objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow:

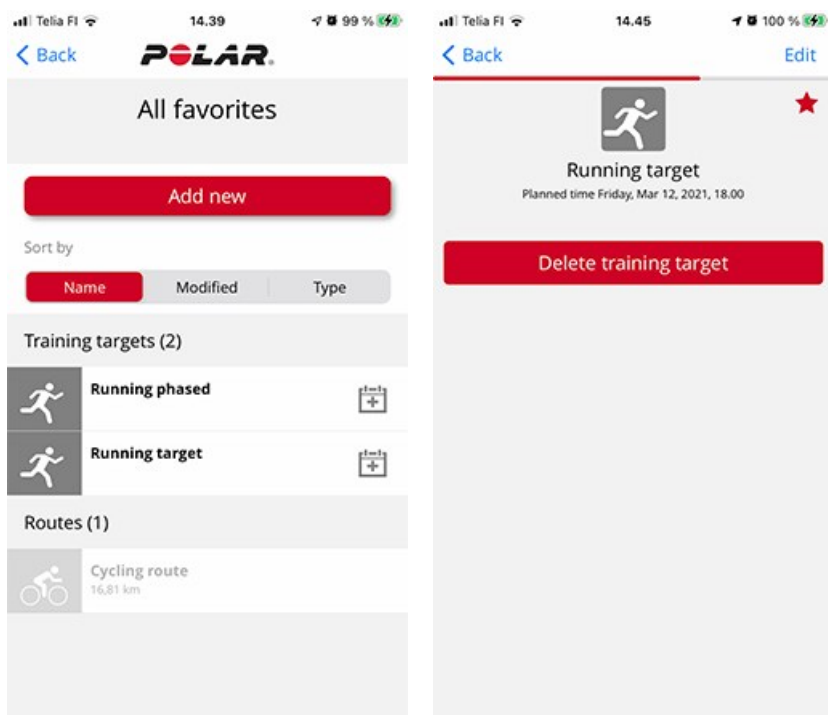
1. Ve a **Entrenamiento** y haz clic en  en la parte superior de la página.
2. A continuación, selecciona el tipo de objetivo de entrenamiento entre los siguientes:

### Objetivo favorito

1. Selecciona **Objetivo favorito**.
2. Selecciona uno de los objetivo del entrenamiento favoritos o **Añadir nuevo** para añadir un nuevo objetivo.
3. Toca  junto al objetivo existente para añadirlo a tu Agenda.
4. El objetivo del entrenamiento que elijas se añadirá a tu calendario de entrenamiento de hoy. Abre el objetivo del entrenamiento desde la agenda para editar su hora.
5. Si has seleccionado Añadir nuevo, puedes crear un **Objetivo rápido** favorito, un **Objetivo con fases**, un **Segmento Strava Live** o una **Ruta Komoot**.

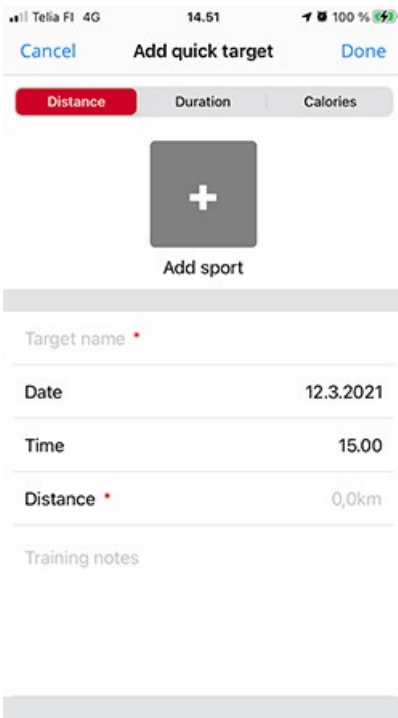


La ruta Komoot solo está disponible en Grit X y Vantage V2. El Segmento Strava Live está disponible en Grit X, M460, V650, V800, Vantage V y Vantage V2.




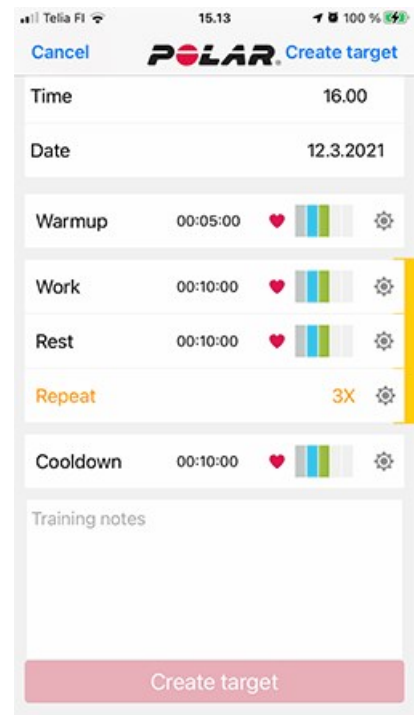
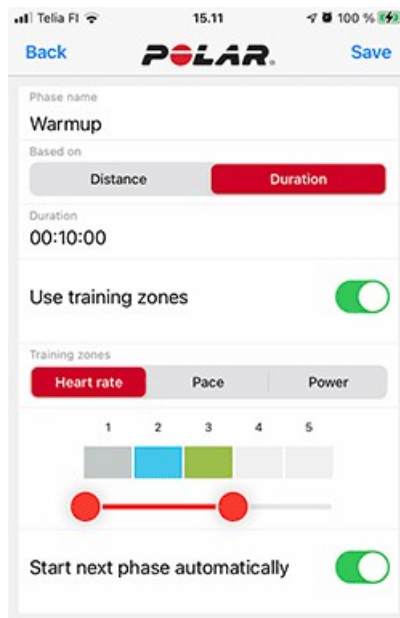
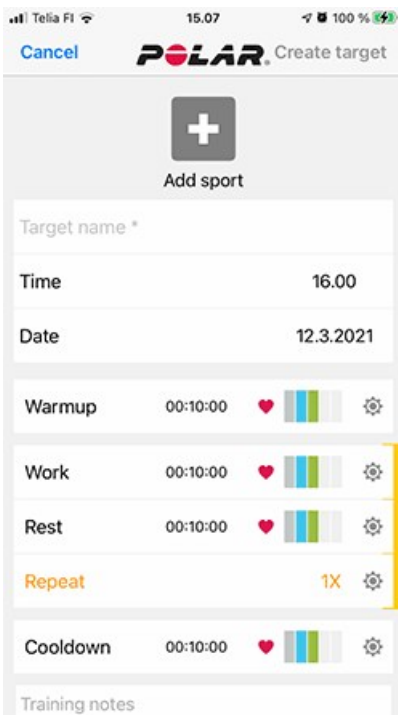
### Objetivo rápido

1. Selecciona **Objetivo rápido**.
2. Indica si el objetivo rápido se basa en la distancia, la duración o las calorías.
3. Añade un deporte.
4. Asigna un nombre al objetivo.
5. Ajusta la distancia, la duración o la cantidad de calorías objetivo.
6. Toca **Hecho** para añadir el objetivo a tu agenda de entrenamiento.



## Objetivo con fases

1. Selecciona **Objetivo con fases**.
2. Añade un deporte.
3. Asigna un nombre al objetivo.
4. Ajusta la hora y la fecha para el objetivo.
5. Toca el icono  que se encuentra junto a la fase para editar los ajustes de la fase.
6. Toca **Crear objetivo** para añadir el objetivo a tu agenda de entrenamiento.




Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow para transferir los objetivos del entrenamiento a tu reloj.

# FAVORITOS


En **Favoritos**, puedes almacenar y gestionar tus objetivos del entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow y la app móvil Polar Flow. Puedes usar tus favoritos como objetivos programados en tu reloj. Para obtener más información, consulta [Planifica tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow](#).

Puedes ver el número máximo de tu reloj. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no es limitado. Si tienes más de 100 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 100 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos mediante la función de arrastrar y soltar. Elige el favorito que quieres mover y arrástralo adonde quieras para incluirlo en la lista.


## AÑADIR UN OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO A FAVORITOS:

1. [Crea un objetivo del entrenamiento](#).
2. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina inferior derecha de la pantalla.
3. Objetivo añadido a tus Favoritos


o bien

1. Abre un objetivo existente de tu **Agenda**.
2. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina inferior derecha de la pantalla.
3. Objetivo añadido a tus Favoritos

## EDITAR UN FAVORITO

1. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se mostrarán todos tus objetivos favoritos.
2. Haz clic en el favorito que quieres editar, luego haz clic en **Editar**.
3. Puedes cambiar el deporte, el nombre del objetivo y añadir notas. Puedes modificar la información del entrenamiento del objetivo en **Rápido** o **Con fases**. (Para obtener más información, consulta el capítulo sobre la [planificación del entrenamiento](#)). Cuando hayas terminado de hacer los cambios necesarios, haz clic en **Actualizar cambios**.

## ELIMINAR UN FAVORITO

1. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se mostrarán todos tus objetivos favoritos.
2. Haz clic en el icono Eliminar en la esquina superior derecha del objetivo del entrenamiento para eliminarlo de la lista de favoritos.

# SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir datos de tu reloj a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth. O, puedes sincronizar tu reloj con el servicio web Polar Flow utilizando un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu reloj y la app Polar Flow, necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar los datos directamente en tu reloj con el servicio web, además de una cuenta Polar, necesitas el software FlowSync. Si has configurado tu reloj, has creado una cuenta Polar. Si configuras tu reloj con un ordenador, tienes el software FlowSync en él.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu reloj, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

## SINCRONIZAR CON LA APP MÓVIL FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión/vuelo no está activado.
- Has vinculado el reloj con tu móvil. Para obtener más información, consulta [Vincular](#).

Sincronizar tus datos:

1. Inicia sesión en la app Polar Flow y mantén pulsado el botón de tu reloj hasta que aparezca **Conectando con el teléfono**.
2. Se mostrará **Conectando a app Polar Flow** en tu reloj.
3. Al finalizar el proceso, se mostrará **Sincronización completada** en tu reloj.

Sincronizar tus datos:

1. Inicia una sesión en la app Flow y pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS de tu reloj.
2. Se muestra **Conectando a teléfono**, seguido de **Conectando a la app Polar Flow**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.



Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de una hora si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. La sincronización automática también se produce cuando terminas una sesión de entrenamiento o cambias los ajustes en tu reloj. Cuando tu reloj se sincroniza con la app Polar Flow, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita [support.polar.com/es/ayuda/Flow\\_app](https://support.polar.com/es/ayuda/Flow_app).

## SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y descarga e instala el software antes de intentar la sincronización.

1. Conecta tu reloj a tu ordenador. Asegúrate de que el software FlowSync se está ejecutando.
2. La ventana FlowSync se abre en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas tu reloj a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si sincronización no se inicia automáticamente, inicie FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o en la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.



Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu reloj está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu reloj.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita [support.polar.com/es/ayuda/flow](https://support.polar.com/es/ayuda/flow)

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar FlowSync, visita [support.polar.com/es/ayuda/FlowSync](https://support.polar.com/es/ayuda/FlowSync).



# INFORMACIÓN IMPORTANTE

## BATERÍA

Tu reloj tiene una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen una vida útil limitada que depende de varios factores, como la tecnología de la batería, las temperaturas de funcionamiento, los hábitos de carga y el uso y cuidado del reloj. Para maximizar la vida útil de la batería, mantén el reloj en buen estado, y cárgalo y guárdalo siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

- Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu reloj de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpios los contactos de carga es enjuagar el reloj con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El reloj es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos.
- Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad.
- No cargues el reloj con temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ni por encima de +40 °C/+104 °F.
- No cargues el reloj cerca de materiales inflamables o sobre superficies inflamables.
- No cargues el reloj cuando esté mojado.
- Evita exponer el reloj al frío extremo (por debajo de -10 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.
- Evita descargar completamente la batería antes de recargarla y cargarla siempre al máximo. Mantener la carga de la batería entre el 10 y el 90% supone menor desgaste para la batería, ayuda a que esta mantenga un rendimiento óptimo y prolonga su vida útil.
- No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo prolongado o cargada completamente todo el tiempo.
- Guarda el reloj parcialmente cargado en un lugar fresco y seco. Si no vas a utilizar el reloj durante un tiempo, cárgalo al 50% antes de guardarlo. Asimismo, apaga el reloj desde **Ajustes > Acerca de tu reloj**. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el reloj durante varios meses, es recomendable que lo recargues a los pocos meses.

Con el tiempo, las baterías recargables se desgastan gradualmente y su capacidad disminuye. La vida media de las baterías de iones de litio recargables utilizadas en teléfonos y relojes deportivos, incluidos los relojes Polar, es de unos 2-3 años. Tras ese punto, a la batería le quedará aproximadamente el 80% de su capacidad original, y el porcentaje seguirá disminuyendo con el tiempo y el uso. La vida útil real de la batería varía en función del uso y las condiciones de funcionamiento.

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana siguiendo la normativa local relativa a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, a hacer uso de los sistemas de recogida selectiva de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

## CARGA DE LA BATERÍA

Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete del producto para cargar la batería a través del puerto USB de tu ordenador.

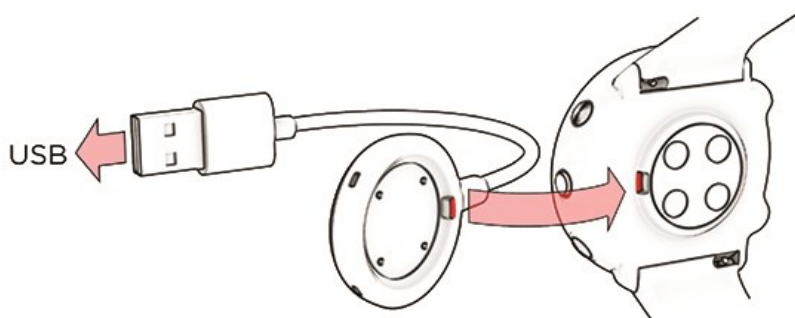
Puedes cargar la batería en una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA.

Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu reloj a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Para cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack. El cable encaja magnéticamente en su posición, solo tienes que asegurarte de alinear el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada con rojo).



2. En la pantalla aparece **Cargando**.



Ten en cuenta que, si la batería está completamente vacía, la animación de carga puede tardar varios minutos en aparecer en la pantalla.

3. Cuando el icono de batería está lleno, el reloj está totalmente cargado.

## CARGA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

No intentes cargar tu reloj durante una sesión de entrenamiento con un cargador portátil, como por ejemplo, una batería externa. Si conectas tu reloj a una fuente de energía durante la sesión de entrenamiento, la batería no se carga. Cuando se conecta el cable de carga durante el entrenamiento, el sudor y la humedad pueden causar corrosión y dañar el cable de carga y el reloj. Además, si inicias una sesión de entrenamiento mientras cargas el reloj, la carga se detiene.

## ESTADO DE LA BATERÍA Y NOTIFICACIONES

### Símbolo del estado de la batería

El símbolo de estado de la batería se muestra cuando giras la muñeca para mirar el reloj, cuando pulsas el botón LUZ en la vista de hora o cuando vuelves a la vista de hora desde el menú.

### Notificaciones de la batería

- La carga de la batería es baja, **Batería baja. Carga** se muestra en el modo de hora. Se recomienda cargar el reloj.
- Se muestra **Cargar antes del entrenamiento** si la carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento.

Notificaciones de batería baja durante el entrenamiento:

- Se muestra **Batería baja** si la carga de la batería se está agotando. La notificación se repite si la carga es demasiado baja para poder medir la frecuencia cardíaca y los datos del GPS, en cuyo caso la medición de la frecuencia cardíaca y el GPS se desactivan.
- Cuando queda muy poca batería se muestra **Grabación finalizada**. Tu reloj detiene la grabación del entrenamiento y guarda los datos de entrenamiento.
- Cuando la pantalla se queda vacía, la batería está descargada y el reloj pasa al modo de reposo. Carga tu reloj. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

Cuando la pantalla se queda vacía, la batería está descargada y el reloj pasa al modo de reposo. Carga tu reloj. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu reloj, las funciones y los sensores que se utilizan y la antigüedad de la batería. La sincronización frecuente con la app Flow también disminuye la duración de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el reloj debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

## GUIDADOS DE TU RELOJ

Como cualquier otro dispositivo electrónico, el Polar Grit X Pro debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

### MANTÉN LIMPIO EL RELOJ.

Lava el reloj con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua después de cada sesión de entrenamiento. Sécalo con un paño suave.

### Mantén limpios los contactos de carga de tu reloj y el cable para garantizar la carga y sincronización continuas.

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No cargues el reloj cuando esté mojado.

Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu reloj de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpios los contactos de carga es enjuagar el reloj con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El reloj es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos. **No cargues el reloj cuando esté mojado o tenga sudor.**

### Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico

Evita los arañazos en el área del sensor óptico de la parte trasera. Los arañazos y la suciedad reducirán el rendimiento de la medición de la frecuencia cardíaca basada en la muñeca.

Evita aplicar perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la zona donde llevas puesto el reloj. Si el reloj entra en contacto con estos u otros productos químicos, lávalo con una solución de agua y jabón suave, y enjuágalo bien con agua del grifo.

### ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se

almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

**Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) y al calor extremo (por encima de  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) o a la luz solar directa.**

## SERVICIO TÉCNICO

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a 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 más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) y las páginas web específicas de tu país.

## PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivo de entrenamiento, dispositivos de actividad y accesorios) están diseñados para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la recuperación durante y después de una sesión de entrenamiento. Los dispositivos de entrenamiento y de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y te indican 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 la distancia, la cadencia, la ubicación y la potencia. Consulta [www.polar.com/es/productos/accesorios](http://www.polar.com/es/productos/accesorios) para ver una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrico miden la altura y otras variables. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieren precisión profesional o industrial.

## INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos, como las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos, pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, haz lo siguiente:

1. Quítate la cinta del sensor de frecuencia cardíaca del pecho y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.
2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el sensor de frecuencia cardíaca en el pecho y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir de forma inalámbrica la frecuencia cardíaca.

## SALUD Y ENTRENAMIENTO

El entrenamiento puede suponer algún riesgo. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, 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?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, 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, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar 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, debido a la variedad de dispositivos disponibles, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con respecto a los marcapasos ni otros dispositivos implantados. Si tienes cualquier duda o experimentas alguna 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 que estás sufriendo una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales en las [Especificaciones técnicas](#). Si experimentas alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta con tu médico. Informa también acerca de la reacción cutánea al servicio de atención al cliente de Polar. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.



La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda el color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, y es posible que las prendas de colores claros se manchen. Asimismo, puede ocurrir que una prenda de color oscuro destiña y que los dispositivos de entrenamiento de colores más claros se manchen. Para que un dispositivo de entrenamiento de color claro luzca como nuevo durante muchos años, asegúrate de que las prendas que utilizas para entrenar no destiñan. Si utilizas perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la piel, asegúrate de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en climas fríos (de -20 °C a -10 °C), te recomendamos que utilices el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, directamente en contacto con la piel.

## **ADVERTENCIA: MANTÉN LAS PILAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar (como el H10 y H9) contienen una pila de botón. Tragarse una pila de este tipo puede causar graves quemaduras internas en tan solo 2 horas e incluso provocar la muerte. **Mantén las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños.** Si el compartimento de las pilas no cierra bien, deja de utilizar el producto y mantenlo alejado de los niños. **Si crees que es posible que un niño se haya tragado una pila o se la haya introducido en el cuerpo de cualquier otro modo, solicita atención médica inmediata.**

Tu seguridad es importante para nosotros. La forma del sensor de zancada Polar Bluetooth® Smart está diseñada para reducir al mínimo la posibilidad de que se enganche. En cualquier caso, ten cuidado cuando corras con el sensor de running entre la maleza, por ejemplo.

# CÓMO UTILIZAR TU PRODUCTO POLAR DE FORMA SEGURA

Polar ofrece su servicio de asistencia de productos [durante al menos 5 años](#) a todos sus clientes desde el momento en que comenzó a distribuirse el producto. El servicio de asistencia de productos incluye todas las actualizaciones de firmware y correcciones de errores importantes necesarias para los dispositivos Polar. Polar monitoriza constantemente las vulnerabilidades conocidas. Actualiza tu producto Polar a menudo y en cuanto la app móvil Polar Flow o el software Polar FlowSync te informe de que hay disponible una nueva versión del firmware.

Los datos de la sesión de entrenamiento y otros datos guardados en tu dispositivo Polar incluyen información confidencial sobre ti, como el nombre, información física y de salud y la ubicación. Los datos de localización pueden emplearse para rastrearte cuando estás entrenando y para averiguar cuáles son tus rutas habituales. Por estas razones, ten mucho cuidado al guardar el dispositivo cuando no lo estés usando.

Si utilizas notificaciones móvil en tu dispositivo de muñeca, ten en cuenta que los mensajes de ciertas aplicaciones se proyectarán en la pantalla del dispositivo de muñeca. Tus últimos mensajes también se pueden ver en el menú del dispositivo. Para garantizar la confidencialidad de tus mensajes privados, abstente de utilizar la función de notificaciones móvil.

Antes de entregar el dispositivo a un tercero para que lo pruebe o antes de venderlo, es necesario realizar un restablecimiento de fábrica en el dispositivo y eliminarlo de tu cuenta Polar Flow. Se puede hacer un restablecimiento de fábrica con el software FlowSync en tu ordenador. Al restablecer los valores fábrica borrarás la memoria del dispositivo y este ya no se podrá vincular a tus datos. Para eliminar el dispositivo de tu cuenta Polar Flow, inicia sesión en el servicio web Polar Flow, elige los productos y haz clic en «Eliminar» al lado del producto que quieras eliminar.

Las mismas sesiones de entrenamiento también se guardan en tu dispositivo móvil con la app Polar Flow. Para mayor seguridad, se pueden habilitar varias opciones de mejora de la seguridad en el dispositivo móvil, como la autenticación segura y la encriptación del dispositivo. Consulta el manual de usuario de tu dispositivo móvil para obtener instrucciones sobre cómo habilitar estas opciones.

Al usar el servicio web Polar Flow, es recomendable que uses una contraseña que no tenga menos de 12 caracteres. Si usas el servicio web Polar Flow en un ordenador público, recuerda borrar el caché y el historial del navegador para evitar que otros entren en tu cuenta. Además, no permitas que el navegador de un ordenador guarde o recuerde tu contraseña del servicio web Polar Flow si no es tu ordenador privado.

Puedes informar de cualquier problema de seguridad en [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o en Atención al cliente de Polar.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

### GRIT X PRO

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 346 mAh
Autonomía:	Duración de la batería de hasta 40 h en modo entrenamiento (GPS y registro de frecuencia cardíaca en la muñeca) o hasta 7 días en modo reloj con registro continuo de la frecuencia cardíaca. Varias opciones de ahorro de energía disponibles.  Las distintas opciones de ahorro de batería te ofrecen hasta 100 horas de autonomía en el modo de entrenamiento.

Temperatura de funcionamiento:	De -20 °C a +50 °C / de -4 °F a 122 °F. Las temperaturas por debajo de -10 °C / 14 °F pueden afectar a la duración y el rendimiento de la batería.
Material del reloj:	<p><b>Black DLC</b></p> <p>Dispositivo: lente de cristal de zafiro, PA12+30GF, TPE, acero inoxidable, PMMA, revestimiento de carbono tipo diamante</p> <p>Correa: FKM</p> <p>Hebilla: Acero inoxidable</p> <p><b>Nordic Copper</b></p> <p>Dispositivo: Lente de cristal de zafiro, PA12+30GF, TPE, acero inoxidable, PMMA</p> <p>Correa: FKM</p> <p>Hebilla: Acero inoxidable</p> <p><b>Arctic Gold</b></p> <p>Dispositivo: Lente de cristal de zafiro, PA12+30GF, TPE, acero inoxidable, PMMA</p> <p>Correa: FKM</p> <p>Hebilla: Acero inoxidable</p> <p><b>Titan</b></p> <p>Dispositivo: Lente de cristal de zafiro, PA12+30GF, TPE, titanio, PMMA</p> <p>Correa color negro y rojo: Cuero perforado (curtido vegetal)</p> <p>Correa color negro: FKM</p> <p>Hebilla: Acero inoxidable</p>
Material del cable:	BRONCE, PA66+PA6, PC, TPE, ACERO AL CARBONO, NAILON
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una

	temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GNSS:	<p>Precisión media de la ruta: 5 m</p> <p>Precisión de la distancia: +-2%</p> <p>Estos valores se logran en zonas abiertas, sin edificios ni árboles que bloqueen la visión del satélite. En zonas urbanas o forestales, es posible alcanzar estos valores, pero a veces pueden variar.</p>
Resolución de altitud:	1 m
Resolución de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29 525 ft
Frecuencia de muestreo:	1 s
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	<p>0-399 km/h 247,9 mph</p> <p>(0-36 km/h o 0-22,5 mph (al medir la velocidad con el sensor running Polar)</p>
Impermeabilidad:	100 m (apto para natación)
Capacidad de memoria:	Hasta 90 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tus ajustes de idioma.
Pantalla	Pantalla táctil a color siempre encendida. Tamaño 1,2", resolución 240 x 240. Lente de cristal de zafiro con revestimiento antihuellas.
Potencia máxima	5 mW
Frecuencia	2,402 - 2,480 GHz

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel y mide el contacto del reloj con la muñeca para mejorar la precisión.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para utilizar el software FlowSync, necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac con una conexión a Internet y un puerto USB libre.

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en [support.polar.com](https://support.polar.com).



## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en [support.polar.com](https://support.polar.com).

### LA IMPERMEABILIDAD AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR.

La mayoría de los productos Polar pueden usarse mientras nadas. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener su impermeabilidad, no pulses los botones del dispositivo cuando estés debajo del agua.

**Los dispositivos Polar con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca** son adecuados para natación y baño. Recopilarán los datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, hemos descubierto que la medición de frecuencia cardíaca basada en la muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no podemos recomendar el uso de la medición de frecuencia cardíaca para nadar.

En la industria relojera, la resistencia al agua generalmente se indica en metros, que se refieren a la presión de agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La impermeabilidad de los productos Polar ha sido probada según las normas internacionales **ISO 22810** o bien **IEC60529**. Todos los dispositivos Polar que tienen una indicación de impermeabilidad se han probado antes de la entrega para soportar la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Cuando realices cualquier actividad bajo el agua, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor a la presión estática. Esto significa que mover el producto bajo el agua lo somete a una presión mayor que si el producto estuviera sin moverse.

Marca en la parte de atrás del producto	Salpicaduras de agua, sudor, lluvia, etc.	Baño y natación	Buceo son esnórquel (sin botellas de aire)	Submarinismo (con botellas de aire)	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protegido frente a salpicaduras, lluvia, etc. Norma de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en el agua pero no para submarinismo. Norma de referencia: ISO22810.

# INFORMACIÓN REGULATORIA



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La declaración de conformidad correspondiente y otra información regulatoria para cada producto están disponibles en [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas/acumuladores utilizados en los productos cumplen el Reglamento (UE) 2023/1542 del Parlamento Europeo y del Consejo del 12 de septiembre de 2023 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando los sistemas de recogida selectiva de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y los de recogida selectiva de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Para ver las etiquetas de regulación específicas del Grit X Pro, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj**.

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. 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.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. 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 que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales 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. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

- El material incluido en este manual es solo para fines informativos. Los productos que describe están sujetos a cambios sin aviso previo debido al continuo programa de desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no ofrece declaraciones ni garantías en relación con este manual o los productos aquí descritos.
- 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 este material o de los productos descritos en este manual.

3.0 ES 08/2024