

POLAR®

POLAR IGNITE



MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Índice | 2 |
| Manual del usuario de Polar Ignite | 6 |
| Introducción | 6 |
| Aprovechar al máximo tu Polar Ignite | 7 |
| App Polar Flow | 7 |
| Servicio web Polar Flow | 7 |
| Primeros pasos | 8 |
| Configuración de tu reloj | 8 |
| Opción A: Configurar con un teléfono y la app Polar Flow | 8 |
| Opción B: configurarlo con un ordenador | 9 |
| Opción B: Configurar en el reloj | 9 |
| Funciones de los botones y pantalla táctil | 9 |
| Pantalla táctil en color | 10 |
| Ver notificaciones | 10 |
| Movimiento de activación de retroiluminación | 10 |
| Aspectos del reloj | 10 |
| Activación de la retroiluminación | 13 |
| Movimiento de activación de retroiluminación | 13 |
| Función No molestar | 13 |
| Retroiluminación siempre activa durante el entrenamiento | 13 |
| Menú | 14 |
| Ajustes rápidos | 16 |
| Vinculación de un teléfono con tu reloj | 16 |
| Antes de vincular un teléfono: | 17 |
| Para vincular un teléfono: | 17 |
| Eliminar una vinculación | 17 |
| Actualización del firmware | 17 |
| Con teléfono o tablet | 18 |
| Con ordenador | 18 |
| Ajustes | 19 |
| Ajustes generales | 19 |
| Vincular y sincronizar | 19 |
| Registro cont. de FC | 19 |
| Modo avión | 19 |
| No molestar | 19 |
| Notificaciones móvil | 19 |
| Unidades | 19 |
| Idioma | 20 |
| Alerta de inactividad | 20 |
| Vibraciones | 20 |
| Llevo el reloj en la | 20 |
| Satélites de ubicación | 20 |
| Acerca de tu reloj | 20 |
| Ajustes físicos | 20 |
| Peso | 21 |
| Altura | 21 |
| Fecha de nacimiento | 21 |
| Sexo | 21 |
| Nivel de entrenamiento | 21 |
| Objetivo de la actividad | 21 |
| Tiempo de sueño deseado | 22 |
| Frecuencia cardíaca máxima | 22 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Frecuencia cardíaca en reposo | 22 |
| VO2máx | 22 |
| Ajustes de reloj | 23 |
| Alarma | 23 |
| Aspecto del reloj | 23 |
| Hora | 23 |
| Fecha | 23 |
| Primer día de la semana | 23 |
| Iconos de pantalla | 24 |
| Reinicio y restablecimiento | 24 |
| Para reiniciar el reloj | 24 |
| Para restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica. | 24 |
| Entrenamiento | 26 |
| Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca | 26 |
| Llevar el reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca o se controla el sueño | 26 |
| Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca ni controlar el sueño/Nightly Recharge | 27 |
| Iniciar una sesión de entrenamiento | 27 |
| Iniciar una sesión de entrenamiento planificada | 28 |
| Menú rápido | 29 |
| Durante el entrenamiento | 30 |
| Desplazarte por las vistas de entrenamiento | 30 |
| Ajustar cronómetros | 31 |
| Cronómetro de intervalos | 31 |
| Cronómetro de cuenta atrás | 32 |
| Ajustes de lap automático | 32 |
| Entrenamiento con un objetivo | 32 |
| Cambiar de fase durante una sesión por fases | 33 |
| Notificaciones | 33 |
| Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento | 34 |
| Resumen de entrenamiento | 34 |
| Después del entrenamiento | 34 |
| Datos de entrenamiento en la app Polar Flow | 36 |
| Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow | 36 |
| Funciones | 37 |
| GPS | 37 |
| Fecha de caducidad del A-GPS | 37 |
| Funciones GPS | 37 |
| Smart Coaching | 37 |
| Nightly Recharge™ mide tu nivel de recuperación | 39 |
| Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow | 41 |
| Detalles de la carga de sueño en Polar Flow | 41 |
| Para el ejercicio | 42 |
| Para dormir | 42 |
| Para regular los niveles de energía | 42 |
| Registro del sueño Sleep Plus Stages™ | 43 |
| Guía de entrenamiento diario FitSpark™ | 47 |
| Durante el entrenamiento | 49 |
| Ejercicio respiratorio guiado Serene™ | 52 |
| Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca | 53 |
| Antes de la prueba | 54 |
| Realizar el test | 54 |
| Resultados del test | 54 |
| Clases de nivel de forma física | 54 |
| Hombres | 54 |
| Mujeres | 55 |
| VO2máx | 55 |
| Training Load Pro™ | 55 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Carga cardiovascular | 56 |
| Carga percibida | 56 |
| Carga de entrenamiento de una sola sesión | 56 |
| Esfuerzo y tolerancia | 57 |
| Estado de la Carga cardiovascular | 57 |
| Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow | 57 |
| Programa Running de Polar | 59 |
| Crear un Programa Running de Polar | 59 |
| Iniciar un objetivo de entrenamiento | 59 |
| Seguir tus progresos | 60 |
| Running Index | 60 |
| Análisis a corto plazo | 60 |
| Análisis a largo plazo | 61 |
| Training Benefit | 62 |
| Smart Calories | 63 |
| Frecuencia cardíaca continua | 63 |
| Frecuencia cardíaca continua en tu reloj | 64 |
| 24/7, registro de la actividad | 65 |
| Objetivo de actividad | 65 |
| Datos de actividad en tu reloj | 65 |
| Alerta de inactividad | 66 |
| Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow | 66 |
| Beneficio de la actividad | 66 |
| Perfiles de deportes | 67 |
| Zonas de frecuencia cardíaca | 68 |
| Zonas de velocidad | 68 |
| Ajustes de zonas de velocidad | 68 |
| Objetivo de entrenamiento con zonas de velocidad | 68 |
| Durante el entrenamiento | 68 |
| Después del entrenamiento | 68 |
| Velocidad y distancia en la muñeca | 68 |
| Medición para natación | 69 |
| Natación en piscina | 69 |
| Ajuste Longitud de piscina | 69 |
| Natación en aguas abiertas | 70 |
| Medición de la frecuencia cardíaca en el agua | 70 |
| Iniciar una sesión de natación | 70 |
| Mientras nadas | 70 |
| Después de nadar | 71 |
| Notificaciones móvil | 72 |
| Activar las notificaciones del móvil | 72 |
| No molestar | 72 |
| Ver notificaciones | 72 |
| Correas intercambiables | 72 |
| Cambio de correa | 72 |
| Sensores compatibles | 73 |
| Polar H10 HR Sensor | 73 |
| Vincular sensores con tu reloj | 74 |
| Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj | 74 |
| Polar Flow | 75 |
| App Polar Flow | 75 |
| Datos de entrenamiento | 75 |
| Datos de actividad | 75 |
| Datos de sueño | 75 |
| Perfiles de deportes | 75 |
| Compartir imágenes | 75 |
| Comenzar a utilizar la app Polar Flow | 75 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Servicio web Polar Flow | 76 |
| Agenda | 76 |
| Informes | 76 |
| Programas | 76 |
| Perfiles de deporte en Polar Flow | 77 |
| Añadir un perfil de deporte | 77 |
| Editar un perfil de deportes | 78 |
| Planificación de tu entrenamiento | 79 |
| Crear un plan de entrenamiento con el Planificador de la temporada | 79 |
| Crear un objetivo de entrenamiento en la app y el servicio web Polar Flow | 80 |
| Crea un objetivo basado en un objetivo de entrenamiento favorito | 82 |
| Sincroniza los cambios con tu reloj | 82 |
| Crear un Objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow | 83 |
| Favoritos | 85 |
| Añadir un objetivo del entrenamiento a Favoritos: | 85 |
| Editar un favorito | 85 |
| Eliminar un favorito | 85 |
| Sincronización | 85 |
| Sincronizar con la app móvil Flow | 85 |
| Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync | 86 |
| Información importante | 87 |
| Batería | 87 |
| Carga de la batería | 87 |
| Estado de la batería y notificaciones | 88 |
| Símbolo de estado de la batería | 88 |
| Notificaciones de la batería | 88 |
| Cuidados de tu reloj | 88 |
| Mantén limpio el reloj. | 89 |
| Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico | 89 |
| Almacenamiento | 89 |
| Servicio técnico | 89 |
| Precauciones | 89 |
| Interferencias durante el entrenamiento | 90 |
| Salud y entrenamiento | 90 |
| Advertencia: mantén las pilas fuera del alcance de los niños | 91 |
| Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura | 91 |
| Especificaciones técnicas | 92 |
| Polar Ignite | 92 |
| Software Polar FlowSync | 93 |
| Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow | 93 |
| La impermeabilidad al agua de los productos Polar. | 93 |
| Información regulatoria | 94 |
| Garantía internacional limitada de Polar | 94 |
| Limitación de responsabilidades | 95 |

MANUAL DEL USUARIO DE POLAR IGNITE

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo reloj. Para ver los tutoriales de vídeo y las preguntas y respuestas frecuentes, ve a support.polar.com/en/ignite.

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Ignite!

El Polar Ignite es un reloj para fitness que te ayuda a alcanzar tu verdadero potencial. Registra las pulsaciones en la muñeca con la tecnología Polar Precision Prime™. Mide velocidad y distancia y graba la ruta por GPS. [Nightly Recharge™](#) controla tu recuperación nocturna, y la guía de entrenamiento [FitSpark™](#) te ofrece consejos personalizados en función de tu historial de entrenamiento, nivel de forma física y estado de recuperación actual. La nueva función de registro del sueño [Sleep Plus Stages™](#) analiza y evalúa tus fases del sueño (REM, ligero y profundo) y te ofrece feedback y una puntuación numérica del sueño). Polar Ignite te ayuda a mitigar el estrés con [ejercicios respiratorios guiados de Serene™](#).

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. 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.

La **guía de entrenamiento FitSpark™** ofrece **planes diarios de entrenamiento** a los que puedes acceder fácilmente desde 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 desde las categorías **cardio**, **fuerza** y **entrenamiento** complementario.

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 nuestro nivel usual te ayuda a reconocer qué aspectos de tu rutina diaria pueden afectar a tu sueño y es necesario ajustar.

Los ejercicios respiratorios **Serene™** es una herramienta para gestionar el estrés que te ayuda a relajar tu cuerpo y calmar tu mente. Te guía para que respires lentamente con el diafragma lo que tiene demostrados beneficios para la salud. Durante el ejercicio respiratorio, tu reloj te da biofeedback acerca de la armonía entre tu respiración y el intervalo entre latidos. Controla el tiempo que estás en las zonas de serenidad: tiempo en el que respiras lentamente y llevas a tu corazón a una sincronía beneficiosa con el ritmo de tu respiración.

Con sus [correas intercambiables](#), puedes personalizar tu reloj para que se adapte a todas las situaciones y estilos.



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 mejoras.

APROVECHAR AL MÁXIMO TU POLAR IGNITE

Mantén tu conexión con el ecosistema Polar Flow y saca el máximo partido de tu reloj.

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 del resultado y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes ver tu actividad durante el día, cómo se ha recuperado tu cuerpo del entrenamiento y el esfuerzo durante la noche y cómo has dormido. Basándose en la medición automática durante la noche de Nightly Recharge y otros parámetros medidos, obtendrás consejos diarios personalizados sobre ejercicio en la app Polar Flow, así como consejos sobre el sueño y cómo regular tus niveles de energía en esos días particularmente difíciles.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

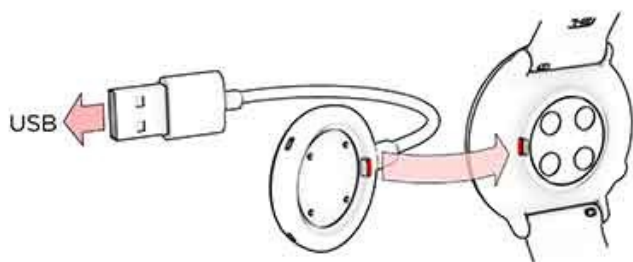
Sincroniza tus datos de entrenamiento con el [servicio web Polar Flow](#) con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, 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.

Encontrarás todo esto en 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.



Para configurar tu reloj, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: Desplázate a la opción más adecuada deslizando la pantalla hacia arriba o hacia abajo. Toca la pantalla para confirmar tu selección.

A. **En tu teléfono:** La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir 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.



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. Es importante hacer la configuración después a través de la opción A o B para obtener las actualizaciones de firmware más recientes para tu Ignite.** En Flow también puedes ver un análisis más detallado de tus datos de entrenamiento, actividad y sueño.

OPCIÓN A: CONFIGURAR CON UN TELÉFONO Y LA APP POLAR FLOW



Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y **NO en los ajustes de Bluetooth de tu teléfono.**

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

6. Cuando aparezca en tu teléfono el mensaje de confirmación **Solicitud de vinculación de Bluetooth**, comprueba que el código mostrado en tu teléfono coincide con el código mostrado en tu reloj.
7. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono.
8. Confirma el código de pin en tu reloj tocando la pantalla.
9. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.
10. 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.



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 y descarga e instala el software de transferencia de datos 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

Configura los ajustes deslizando la pantalla y toca para confirmar tu selección. Si en algún momento quieres volver y cambiar un ajuste, pulsa el botón hasta llegar al que quieres cambiar.



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.

FUNCIONES DE LOS BOTONES Y PANTALLA TÁCTIL

Tu reloj tiene un botón que tiene funcionalidades diferentes en función de la situación de uso. Consulta la tabla que aparece a continuación para ver qué funcionalidades tiene el botón en los diferentes modos.

| Vista de hora | Menú | Modo de preentrenamiento | Durante el entrenamiento |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Entrar al menú | Retroceder al nivel anterior | Volver a la vista de hora | Poner en pausa el entrenamiento pulsando una vez Toca la pantalla para continuar. |
| Pulsa y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización | Deja los ajustes sin cambiar | Iluminar la pantalla | Para detener la sesión, pulsa y mantén pulsado cuando esté en pausa. |
| Iluminar la pantalla | Cancelar selecciones | | Iluminar la pantalla |
| | Iluminar la pantalla | | |

PANTALLA TÁCTIL EN COLOR

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

- Toca la pantalla para confirmar las selecciones y elegir elementos.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el menú.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha durante el entrenamiento para ver diferentes vistas de entrenamiento.
- En la vista de hora, arrastra el dedo hacia la derecha o izquierda para cambiar de esfera del reloj.
- Desliza hacia abajo en la vista de hora para entrar en el menú de ajustes rápidos (bloqueo de pantalla, no molestar, modo avión).
- Desliza hacia arriba para ver las notificaciones.
- Toca la pantalla para obtener información más detallada.

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 táctil no responderá correctamente si intentas utilizarla con guantes.

VER NOTIFICACIONES

Para ver las notificaciones desliza desde la parte inferior de la pantalla o gira la muñeca para mirar el reloj inmediatamente después de que vibre. El punto rojo en la parte inferior de la pantalla indica si hay alguna notificación nueva. Para más información, consulta [Notificaciones móvil](#).

MOVIMIENTO DE ACTIVACIÓN DE RETROILUMINACIÓN

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

ASPECTOS DEL RELOJ

Las esferas de reloj de Polar Ignite te ofrecen la hora y muchos más datos. Obtendrás la información más oportuna y relevante directamente en la esfera del reloj, incluido el estado de tu actividad, tu frecuencia cardíaca, las últimas sesiones de entrenamiento, el estado de Nightly Recharge y las sugerencias de entrenamiento a demanda de FitSpark. Puedes desplazarte por los aspectos del reloj deslizando hacia la izquierda o la derecha y abrir una vista más detallada tocando el aspecto de reloj.



Puedes elegir entre pantalla analógica y digital en [Ajustes de reloj](#).

Hora



Aspecto de reloj básico con hora y fecha

Actividad



La barra gráfica alrededor del aspecto del reloj y el porcentaje debajo de la hora y la fecha muestran tu progreso hacia tu objetivo de actividad diaria.

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).



Frecuencia cardíaca



Cuando utilizas la función **Registro continuo de frecuencia cardíaca**, tu reloj mide continuamente tu frecuencia cardíaca y la muestra en la esfera del reloj de frecuencia cardíaca.

Con la función Frecuencia cardíaca continua, podrás controlar cuáles serán las lecturas de frecuencia cardíaca más alta y más baja del día y puedes comprobar cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja durante la noche anterior. 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**.

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. Aprieta la correa, selecciona este aspecto de reloj y verás tu frecuencia cardíaca actual al tocar la pantalla. Para volver a la esfera del reloj de Frecuencia cardíaca, pulsa el botón.



Últimas sesiones 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 toca la pantalla para abrir el resumen. Para más información, consulta [Resumen del entrenamiento](#).

Aspecto del reloj para 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**). Toca en Detalles de la carga del SNA o Detalles de la carga de sueño para obtener más información.

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



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. Toca el aspecto de reloj para ver todos los objetivos de entrenamiento sugeridos. Toca 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](#).



Debes tener en cuenta que las esferas del reloj y su contenido no se pueden editar.

ACTIVACIÓN DE LA RETROILUMINACIÓN

MOVIMIENTO DE ACTIVACIÓN DE RETROILUMINACIÓN

A fin de ahorrar la batería del dispositivo, la retroiluminación no está constantemente encendida. La retroiluminación se activa automáticamente cuando giras la muñeca para mirar el reloj. Solo puedes establecer que esté siempre activa durante las sesiones de entrenamiento.

FUNCIÓN NO MOLESTAR



El gesto de activación de la retroiluminación se **desactiva** cuando la función No molestar está activada. Para activar la retroiluminación cuando la función No molestar está activada, pulsa el botón. Consulta [Ajustes rápidos](#) para obtener más información.

RETROILUMINACIÓN SIEMPRE ACTIVA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Para tener la retroiluminación siempre activada durante el entrenamiento: desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio para entrar en el menú [Ajustes rápidos](#). Toca el icono de retroiluminación para seleccionar **Siempre activado** o **Automático**. Cuando se selecciona la opción Siempre activado, la pantalla del reloj estará iluminada durante tu sesión de entrenamiento. El ajuste de retroiluminación volverá de forma predeterminada a automático tras finalizar tu sesión de entrenamiento.



Recuerda que, si seleccionas Siempre activada, se gastará mucho más rápido la batería que con el ajuste predeterminado.

MENÚ

Accede al menú pulsando el botón y desplázate por el menú deslizando hacia arriba o hacia abajo. Confirma las selecciones tocando la pantalla y regresa con el botón.

Iniciar entrenamiento



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

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

Ajustes



Puedes editar los siguientes ajustes en tu reloj:

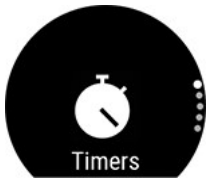
- **Ajustes físicos**
- **Ajustes generales**
- **Ajustes de reloj**

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



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 Polar Flow](#).

Cronómetros



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

Cronómetro

Para iniciar el cronómetro, toca primero **Cronómetro** y después . Para añadir un lap, toca el icono de lap . Para detener el cronómetro, pulsa el botón.



Cronómetro de cuenta atrás

Puedes ajustar el cronómetro de cuenta atrás para que realice una cuenta atrás a partir de un tiempo preestablecido. Toca **Ajustar cronómetro**, define el tiempo de cuenta atrás y toca para confirmar. Cuando hayas terminado, toca **Iniciar** para iniciar el cronómetro de cuenta atrás.

El cronómetro de cuenta atrás se añade a la esfera básica del reloj.



Al finalizar la cuenta atrás, el reloj vibra para avisarte. Toca para reiniciar el cronómetro o toca para cancelarlo y regresar a la vista de hora.



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](#).

Ejercicios respiratorios guiados Serene



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

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



En primer lugar, toca **Fitness Test** y a continuación, toca **Relájate e inicia la prueba**.

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

AJUSTES RÁPIDOS

Menú Ajustes rápidos



Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio para entrar en el menú **Ajustes rápidos**. Desliza hacia la izquierda o la derecha para desplazarte y toca para seleccionar la alarma, el bloqueo de pantalla, la función no molestar o el modo avión:

- **Alarma:** Toca el icono de la alarma para configurar la alarma.
- **Bloqueo de pantalla:** Toca el bloqueo de pantalla para activar el bloqueo de pantalla. Pulsa el botón durante 2 segundos para desbloquear la pantalla.
- **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.

Durante el entrenamiento

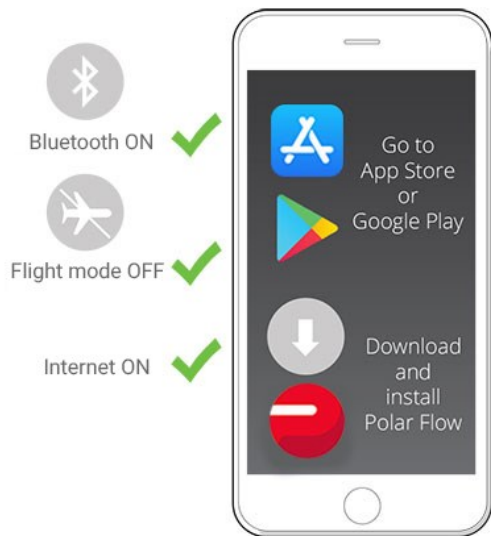


- **Retroiluminación:** Toca el icono de retroiluminación para seleccionar **Siempre activado** o **Automático**. Cuando se selecciona la opción Siempre activado, la pantalla del reloj estará iluminada durante tu sesión de entrenamiento. El ajuste de retroiluminación volverá de forma predeterminada a automático tras finalizar tu sesión de entrenamiento. Recuerda que si seleccionas Siempre activado se gastará mucho más rápido la batería que con el ajuste predeterminado.
- **Bloqueo de pantalla:** Toca el bloqueo de pantalla para activar el bloqueo de pantalla. Pulsa el botón durante 2 segundos para desbloquear la pantalla.

VINCULACIÓN DE UN TELÉFONO CON TU RELOJ

Para poder vincular un teléfono 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 teléfono, tu 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 teléfono como se indica a continuación:

Antes de vincular un teléfono:



- descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play.
- asegúrate de que tu teléfono 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 teléfono:

1. En tu teléfono, 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 Polar Ignite como dispositivo activo en la app Flow. De esta forma, la app Polar Flow sabe conectarse a tu reloj. En la app Flow, ve a **Dispositivos** y selecciona Polar Ignite.

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

ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

Para eliminar una vinculación con un teléfono:

1. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Dispositivos vinculados** y toca la pantalla.
2. Selecciona el dispositivo que deseas eliminar tocando su nombre en la pantalla.
3. Se muestra **¿Eliminar vinculación?**. Confirma tocando la pantalla.
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.



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

CON TELÉFONO O TABLET

Puedes actualizar el firmware con tu teléfono 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.



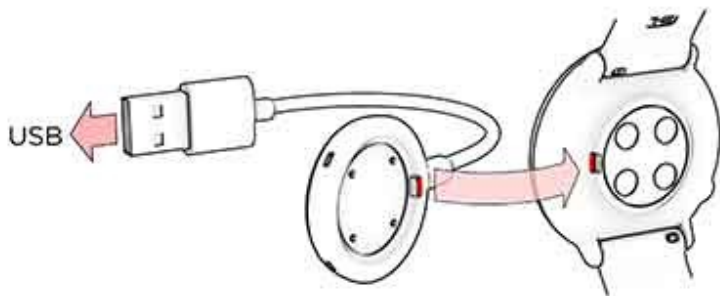
La actualización inalámbrica del firmware puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.

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 al 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

AJUSTES GENERALES

Para ver y editar los ajustes generales, pulsa el botón de la vista de hora, deslízate hacia abajo en el menú y toca **Ajustes** y **Ajustes generales**.

En **Ajustes generales** encontrarás:

- **Vincular y sincronizar**
- **Registro cont. de FC**
- **Modo avión**
- **No molestar**
- **Notificaciones móvil**
- **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 teléfonos con tu reloj. Sincroniza los datos con la app Polar Flow.
- **Dispositivos vinculados:** Puedes ver todos los dispositivos vinculados a tu reloj. Incluyen sensores de frecuencia cardíaca y teléfonos.

REGISTRO CONT. DE FC

Activa o **Desactiva** la función de Frecuencia cardíaca continua o **Solo por la noche**. Para obtener más información, consulta [Frecuencia cardíaca continua](#).

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.

NO MOLESTAR

Activa la función No molestar **Activar**, **Desactivar** o **Activar (-)**. 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. Además, el gesto de activación de retroiluminación también se desactiva.

NOTIFICACIONES MÓVIL

Desactiva o **Activa las notificaciones del móvil cuando no estés entrenando**. No recibirás ninguna notificación durante las sesiones de entrenamiento.

UNIDADES

Selecciona unidades métricas (**kg, cm**) o británicas (**lb, ft**). Configura las unidades que se utilizan para medir el peso, altura, distancia y velocidad.

IDIOMA

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

A partir de la versión de firmware 2.0.25 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. Se encuentra todavía en fase de desarrollo y se estima que estará listo para su uso a finales de 2020.

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 Polar Ignite.

Reinicia tu reloj: Si tienes problemas con tu reloj, prueba a reiniciarlo. Reiniciar tu reloj no eliminará tus ajustes ni tus datos personales del reloj. Toca la pantalla para reiniciar y toca de nuevo para confirmar el reinicio. También puedes reiniciar tu reloj manteniendo pulsado el botón durante 10 segundos.

AJUSTES FÍSICOS

Para ver y editar los ajustes físicos, pulsa el botón de la vista de hora, desliza hacia abajo en el menú y toca **Ajustes y Ajustes físicos**.

Es importante que seas preciso con los ajustes físicos, especialmente al establecer el peso, la altura, la fecha de nacimiento y el sexo, ya que pueden afectar a la precisión de los valores de medición, como los límites de la zona de frecuencia cardíaca y el consumo calórico.

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**
- **Fecha de nacimiento**
- **Sexo**
- **Nivel de entrenamiento**
- **Objetivo de la actividad**
- **Tiempo de sueño deseado**
- **Frecuencia cardíaca máxima**
- **Frecuencia cardíaca en reposo**
- **VO₂máx**

PESO

Configura tu peso en kilogramos (kg) o libras (lbs).

ALTURA

Configura tu altura en centímetros (métrico) o en pies y pulgadas (imperial).

FECHA DE NACIMIENTO

Configura tu cumpleaños. El orden de la fecha depende del formato de hora y fecha que hayas elegido (24 h: día - mes - año/12 h: mes - día - año).

SEXO

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

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

El nivel de entrenamiento es una evaluación del 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.
- **Semiprofesional (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 LA ACTIVIDAD

El **objetivo de la actividad diaria** es una buena forma de ver tu nivel de actividad real en tu vida diaria. El objetivo de actividad diaria 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 diaria 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 diaria.

Nivel 1

Si tu día incluye un poco de deporte y mucho sedentarismo, desplazamientos en coche o transporte público y demás, te recomendamos que escojas 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 adecuado para ti.

TIEMPO DE SUEÑO DESEADO

Configura el tiempo **de sueño deseado** para definir cuánto 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

Ajusta tu frecuencia cardíaca máxima si sabes el valor de frecuencia cardíaca máxima. El valor de la frecuencia cardíaca máxima prevista por edad ($220 - \text{edad}$) se muestra como ajuste predeterminado al ajustar este valor por primera vez.

La $FC_{\text{máx}}$ se usa para estimar el gasto energético. La $FC_{\text{máx}}$ es el mayor número de latidos por minuto durante el esfuerzo físico máximo. El método más preciso para determinar tu $FC_{\text{máx}}$ individual es hacer una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio. La $FC_{\text{máx}}$ también es crucial para determinar la intensidad del entrenamiento. Es individual y depende de la edad y los factores hereditarios.

FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

Tu frecuencia cardíaca en reposo es el número más bajo de latidos por minuto (ppm) cuando se está totalmente relajado 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 tu reloj. Tumbate 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 medición.
4. Detén la sesión de entrenamiento en tu dispositivo Polar. Sincroniza el dispositivo con la app Polar Flow o el servicio web Polar Flow y consulta el resumen del entrenamiento para ver el valor de tu frecuencia cardíaca en reposo más baja ($FC_{\text{mín}}$): esta es tu frecuencia cardíaca en reposo. Actualiza tu frecuencia cardíaca en reposo en los ajustes físicos de Polar Flow.

VO₂MÁX

Define tu $VO_{2\text{máx}}$.

VO₂_{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. VO₂_{máx} puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo y pruebas de ejercicio submáximas). Puedes utilizar la puntuación de [Running Index](#), que es una estimación de tu VO₂_{máx}. Puedes utilizar [Polar Fitness Test](#) con la función de frecuencia cardíaca basada en pulsera para calcular tu VO₂_{máx} y actualizarlo según tus ajustes físicos.

AJUSTES DE RELOJ

Para ver y editar tus ajustes de reloj, pulsa el botón de la vista de hora, deslízate hacia abajo en el menú y toca **Ajustes y Ajustes de reloj**.

En **Ajustes de reloj** encontrarás:

- **Alarma**
- **Aspecto del reloj**
- **Hora**
- **Fecha**
- **Primer día de la semana**

ALARMA

Definir repetición de alarma: **Desactivada**, **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.

ASPECTO DEL RELOJ

Selecciona el aspecto del reloj:

- **Analógico**
- **Digital**

HORA

Selecciona el formato de 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

Ajusta la fecha. Define también el **Formato de fecha**, puedes elegir **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

Selecciona el primer día de cada 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.

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. 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.



La alarma con vibración está establecida. Para establecer la alarma, ve a **Ajustes > Ajustes del reloj**.



Tu teléfono vinculado está desconectado y tienes las notificaciones activadas. Comprueba que el teléfono está dentro del rango de Bluetooth de tu reloj y que el Bluetooth esté activado.




El [bloqueo de pantalla](#) está activado. Pulsa el botón durante 2 segundos para desbloquear la pantalla.

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, pulsa el botón ATRÁS, desliza hacia arriba hasta que veas **Ajustes**, desplázate a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj > Reinicia tu reloj**. En primer lugar, toca **Reiniciar tu reloj** y después toca  para confirmar el reinicio.

También puedes reiniciar tu reloj manteniendo pulsado el botón 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.

1. Ve a 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.



Si no tienes ningún ordenador en uso o el restablecimiento por ordenador no funciona, también puedes restablecer el reloj desde el mismo dispositivo: Mantén pulsado el botón del reloj durante 10 segundos hasta que se muestre el logo de Polar. Espera a que se reinicie el reloj y repite este proceso 10-12 veces. Al completarse el restablecimiento de los valores de fábrica, el reloj te pedirá que selecciones tu idioma.

ENTRENAMIENTO

MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA BASADA EN MUÑECA

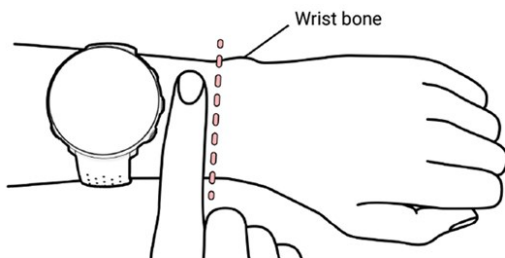
Tu reloj mide tu frecuencia cardíaca en la muñeca con la tecnología de fusión de sensor **Polar Precision Prime™**. Esta innovación de frecuencia cardíaca combina la medición óptica de frecuencia cardíaca con la medición por contacto con la piel, eliminando todas las interferencias para la señal de frecuencia 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 O SE CONTROLA EL SUEÑO

Para medir con precisión la frecuencia cardíaca en la muñeca durante el entrenamiento, cuando utilizas las funciones [Registro continuo de frecuencia cardíaca](#) y [Nightly Recharge](#) o cuando controlas el sueño con [Sleep Plus Stages](#), 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 medir la frecuencia cardíaca con la mayor precisión, te aconsejamos usar el reloj durante unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca. Además, es buena idea calentar la piel bajo el sensor si las manos y la piel se te enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!



Durante el entrenamiento debes desplazar el dispositivo Polar un poco más arriba del hueso de la muñeca y llevar la correa un poco más apretada para minimizar cualquier movimiento adicional del dispositivo. Dale unos minutos a tu piel para que se adapte al dispositivo Polar antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Tras la sesión de entrenamiento, afloja un poco la correa.

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 hay 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 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.



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. Deja que se seque del todo antes de cargar.

LLEVAR TU RELOJ SIN MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA NI CONTROLAR EL SUEÑO/NIGHTLY RECHARGE

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 una piel sensible. Quítate el reloj y recárgalo. De esta forma, tanto tu piel como tu reloj podrán descansar y estarán preparados para tu próximo entrenamiento.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. [Ponte tu reloj](#) y aprieta la correa.
2. Para acceder al modo de preentrenamiento, pulsa el botón para acceder al menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**.



Desde el modo de preentrenamiento, puedes acceder al menú rápido tocando el icono de

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

Por ejemplo, puedes seleccionar un objetivo del entrenamiento favorito que desees realizar y añadir cronómetros a las vistas de entrenamiento. Para obtener 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.



El círculo alrededor del icono de GPS cambiará a verde cuando el GPS esté preparado. El reloj te lo notifica con una vibración



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



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 detecten todas las señales, toca la pantalla para iniciar la grabación de 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 el botón y tocando después **Iniciar entrenamiento**.
2. Se te pedirá que inicies un objetivo de entrenamiento que tengas planificado para el día.




3. Toca  para ver la información de destino.
4. Toca **Empezar** para volver al modo de preentrenamiento y elige el perfil de deporte que quieras usar.
5. Cuando el reloj haya detectado todas las señales, toca la pantalla. 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](#).

MENÚ RÁPIDO

Puedes acceder al menú rápido tocando el icono de menú rápido  en el modo preentrenamiento y durante una sesión cuando está en pausa.

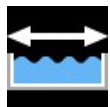


Las opciones que se muestran en el menú rápido dependen del deporte seleccionado y del uso del GPS.



Sugerencias de entrenamiento:

Sugerencias de entrenamiento muestran las sugerencias de entrenamiento diarias de [FitSpark](#).



Longitud de 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. Toca **Long. piscina** 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.



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



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 cronómetros**:

1. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**. **Basado en tiempo**: Ajusta los minutos y segundos para el cronómetro y toca . **Basado en distancia**: Ajusta la distancia para el cronómetro y toca . Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para definir otro cronómetro, toca .
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**. Define el tiempo de cuenta atrás y toca  para confirmar. 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](#).

Al seleccionar un objetivo del entrenamiento para tu sesión de entrenamiento, las opciones **Favoritos** y **Sugerencias de entrenamiento** aparecen tachadas en el menú rápido. Esto es así porque solo puedes seleccionar un objetivo para la sesión de entrenamiento. Para cambiar el objetivo, selecciona la opción tachada y se te preguntará si deseas cambiar el objetivo. Confirma otro objetivo tocando .

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

DESPLAZARTE POR LAS VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Durante el entrenamiento, puedes desplazarte por las vistas de entrenamiento deslizando la pantalla hacia la izquierda o la derecha. Recuerda que las vistas de entrenamiento y los datos disponibles en las vistas de entrenamiento dependen del deporte que hayas elegido y de los cambios que hayas hecho en el 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 obtener 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



Descenso
Tu altitud actual
Ascenso



Frecuencia cardíaca máxima

Gráfico de frecuencia cardíaca y frecuencia cardíaca actual

Frecuencia cardíaca media



Hora del día

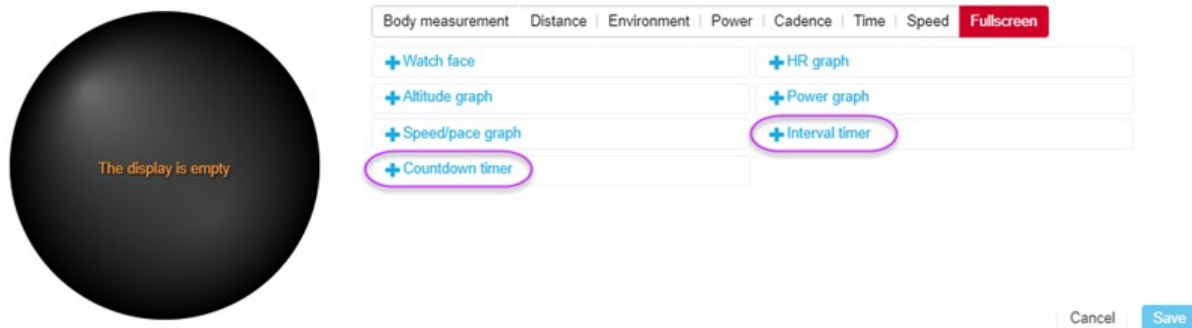
Duración



Retroiluminación siempre activa durante el entrenamiento: Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio para entrar en el menú [Ajustes rápidos](#). Toca el icono de retroiluminación para seleccionar **Siempre activado** o **Automático**. Cuando se selecciona la opción Siempre activado, la pantalla del reloj estará iluminada durante tu sesión de entrenamiento. El ajuste de retroiluminación volverá de forma predeterminada a automático tras finalizar tu sesión de entrenamiento. Recuerda que si seleccionas Siempre activado se gastará mucho más rápido la batería que con el ajuste predeterminado.

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.



Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Polar Flow](#).

Cronómetro de intervalos





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 en la pantalla y mantén pulsada durante 3 segundos. Toca **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 toca . **Basado en distancia**: Ajusta la distancia para el cronómetro y toca .
3. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para definir otro cronómetro, toca .
4. Cuando hayas terminado, toca **Iniciar** para iniciar el cronómetro de intervalos. Al final de cada intervalo, el reloj vibra para avisarte.

Para detener el cronómetro, pulsa y mantén pulsada la pantalla durante 3 segundos y toca **Detener cronómetro**.

Cronómetro de cuenta atrás



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 en la pantalla y mantén pulsada durante 3 segundos.
2. Toca **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, toca **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 pulsada la pantalla durante 3 segundos y toca **Iniciar**.

AJUSTES DE LAP AUTOMÁTICO

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** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de vuelta**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

Si has creado un **objetivo de entrenamiento rápido** basado en duración, distancia o calorías en la app o 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 por fases** basado en duración, distancia o calorías en la app o 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



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



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 el **cambio de fase manual** cuando creaste el objetivo por fases, toca la pantalla 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 ajustas fases muy cortas (de menos de 10 segundos), no recibirás ninguna alarma con vibración cuando la fase haya terminado.

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



Pulsa el botón para poner en pausa tu sesión de entrenamiento.

Toca el icono de deporte para continuar con el entrenamiento. Para detener la sesión, mantén pulsado el botón. Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu reloj justo después de detener el entrenamiento.



Si detienes la sesión después de la pausa, el tiempo transcurrido después de la pausa no se incluye en el tiempo total del 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



Calorías

Calorías quemadas durante la sesión

% de grasa quemada de calorías: Calorías de grasa consumidas durante el entrenamiento expresadas como un porcentaje del total de calorías quemadas durante la sesión



Ritmo/velocidad

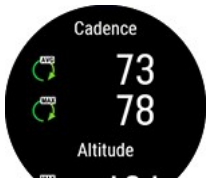
Ritmo/velocidad promedio y máximos de la sesión.

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 velocidad



Cadencia

Cadencia media y máxima para la sesión



La cadencia de carrera se mide desde los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado.



Altitud

Altitud máxima durante la sesión

Metros/pies ascendidos durante la sesión.

Metros/pies descendidos durante la sesión



Laps automáticos

Número de lap

Mejor lap

Lap media

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



En la vista de hora, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha o izquierda para desplazarte al aspecto de reloj **Últimas sesiones de entrenamiento** y toca la pantalla.

Puedes ver los resúmenes de tus sesiones de entrenamiento de los últimos 14 días. Desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver deslizando hacia arriba o hacia abajo y toca la sesión de entrenamiento 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: mantén pulsado el botón del reloj cuando hayas iniciado una sesión en la app Polar Flow y tu teléfono esté 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 obtener más información, consulta el [servicio web Polar Flow](#).

FUNCIONES

GPS

Tu reloj tiene incorporado un GPS que proporciona una medición precisa de la velocidad, distancia y 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 Flow después de tu sesión.

El reloj utiliza Assisted GPS (A-GPS) para la rápida localización de satélites. Los datos A-GPS que indican a tu reloj la predicción de las posiciones de los satélites GPS. De esta forma, el reloj sabe dónde buscar los satélites y por tanto, ser capaz de localizar las señales en segundos, incluso en momentos cuando es complicado localizar la señal.

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.

FUNCIONES GPS

Tu reloj incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Distancia:** Distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo:** Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Altitud, ascenso y descenso:** Medición de altitud en tiempo real, así como los metros/pies ascendidos/descendidos.
- **Running index:** El Running Index se basa en los datos de frecuencia cardíaca y velocidad durante la carrera. Te proporciona información acerca del nivel de rendimiento, tanto de tu estado de forma aeróbica como de la economía de carrera.
- **Ruta:** Disponible en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow.



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.

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 disfrute y motivación durante el entrenamiento.

Tu reloj incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- [Medición de recuperación Nightly Recharge™](#)
- [Registro del sueño Sleep Plus Stages™](#)
- [Guía de entrenamiento diario FitSpark™](#)
- [Ejercicios respiratorios guiados Serene™](#)
- [Fitness Test](#)
- [Programa de running](#)
- [Running Index](#)
- [Training benefit](#)
- [Smart calories](#)
- [Frecuencia cardíaca continua](#)
- [24/7, registro de la actividad](#)
- [Beneficio de la actividad](#)

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?

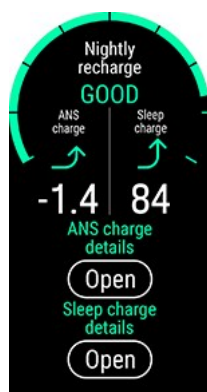


1. El registro continuo de frecuencia cardíaca tiene que estar habilitado para que funcione Nightly Recharge. Para habilitar el registro continuo de frecuencia cardíaca, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. de FC** y selecciona **Activado** o **Solo por la noche**.
2. Aprieta firmemente 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). Después de 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 la esfera Nightly Recharge si el reloj ha detectado como mínimo cuatro horas de sueño. Confirma tocando 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, desliza hacia la derecha o izquierda para ir a la esfera del reloj de Nightly Recharge.



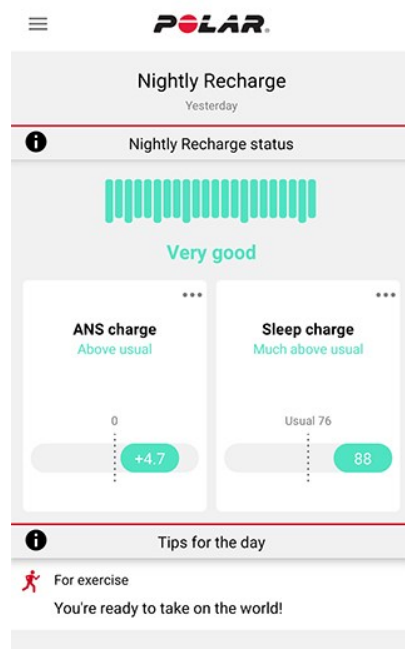
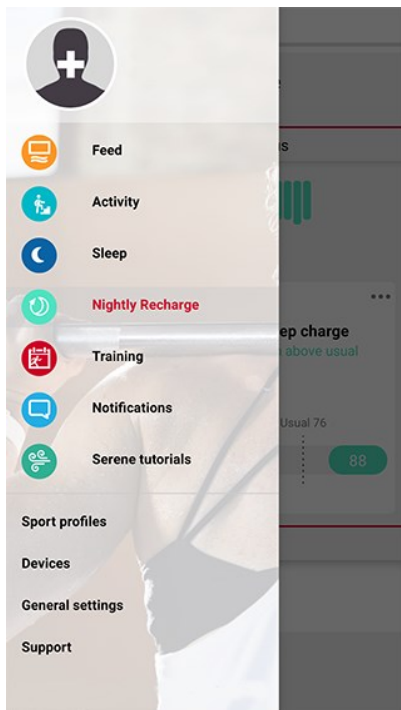
Desplázate a **Detalles de la carga del SNA/Detalles de la carga de sueño** y pulsa OK para obtener más información sobre tu **carga del SNA** y tu **carga de sueño**.



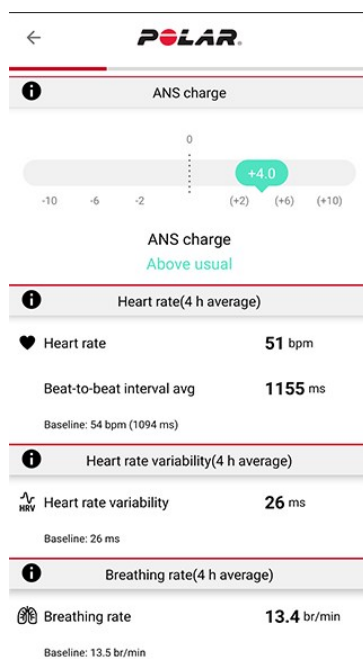
1. **Gráfico de estado de Nightly Recharge**
2. **Estado de Nightly Recharge** Escala: muy mala – mala – insuficiente – regular – buena – muy buena.
3. **Gráfico de la carga del SNA**
4. **Carga del SNA** La escala es de -10 a +10. Tu nivel habitual se encuentra alrededor de cero.
5. **Estado de la carga 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 43 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 44.

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

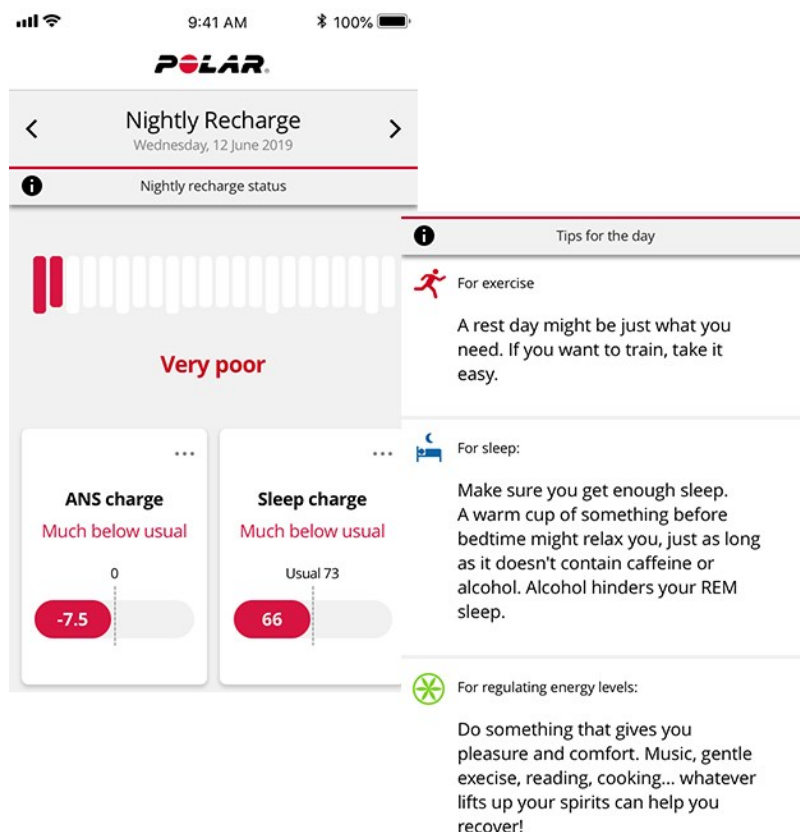
Para dormir

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 .

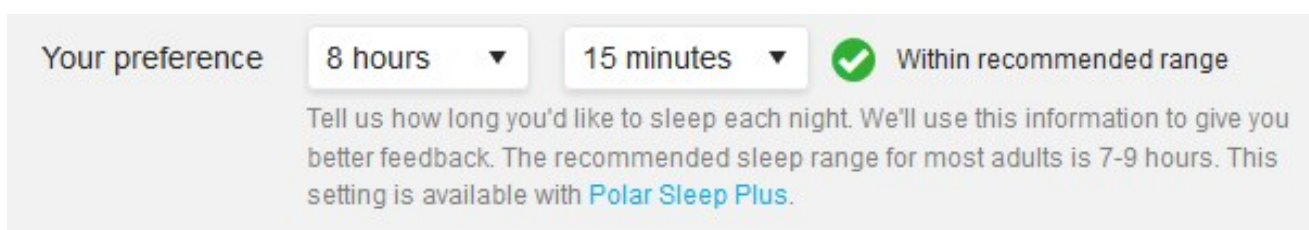
REGISTRO DEL SUEÑO SLEEP PLUS STAGES™

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™

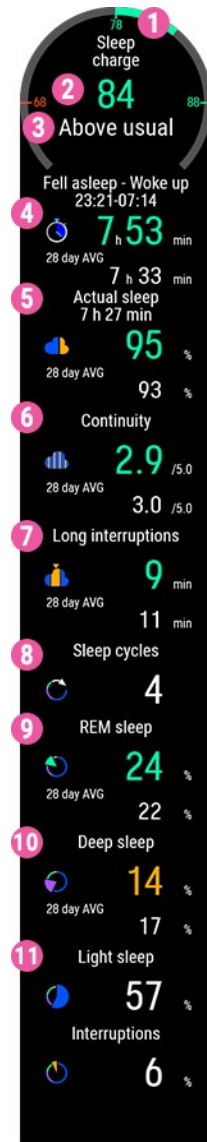
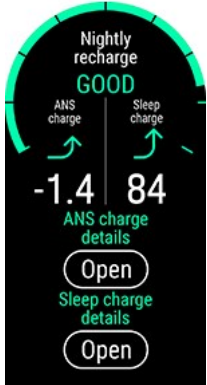
1. Lo primero que tienes que hacer es **definir tu tiempo de sueño deseado** en Polar Flow o en tu reloj. O en la app Polar Flow, toca en tu perfil y selecciona **Tu preferencia de horas de sueño**. Define tu preferencia y selecciona **Hecho**. O inicia una sesión en tu cuenta Flow o crea una nueva en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

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 seleccione **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 el registro de movimientos de tu mano no dominante con un sensor de aceleración 3D integrado, y el registro del intervalo entre latidos de tu corazón mediante un sensor óptico de frecuencia cardíaca en la muñeca.
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 la esfera de reloj [Nightly Recharge](#). Toca la pantalla para abrir los detalles de estado de Nightly Recharge y, a continuación, toca **Abrir** dentro de **Detalles de la carga de sueño**.

También puedes detener manualmente el registro del sueño. Se muestra **¿Ya estás despierto?** en la esfera del reloj si este ha detectado como mínimo cuatro horas de sueño. Toca el texto **¿Ya estás despierto?** para indicarle al reloj que estás despierto y te preguntará si deseas detener el registro del sueño. Confirma tocando y el reloj resume tu sueño de forma instantánea.

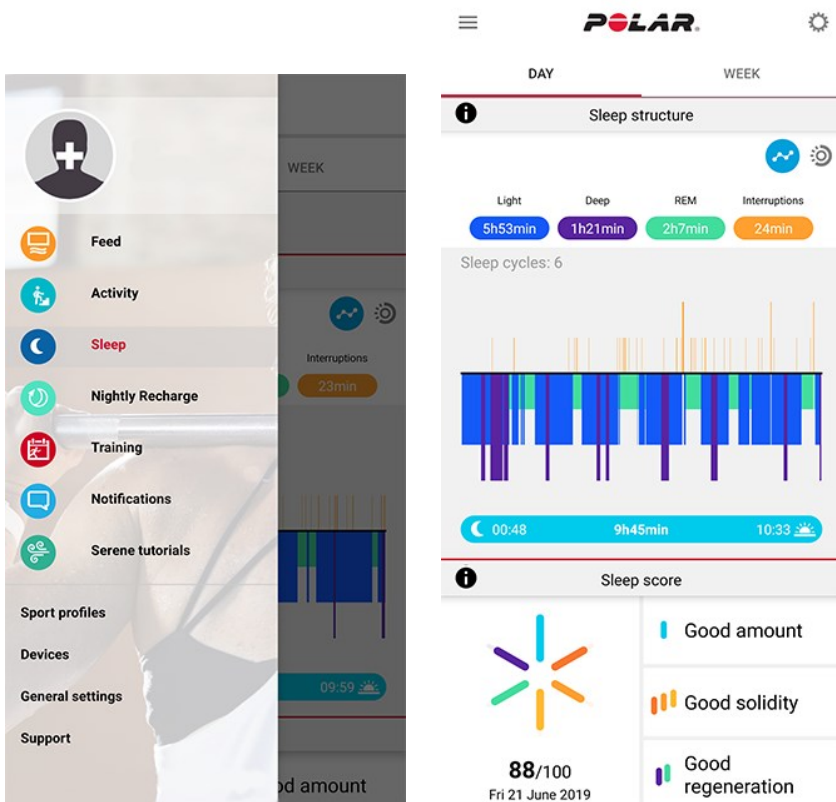
La vista de detalles de carga de sueño muestra la siguiente información:

- 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.
- 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.
- 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.

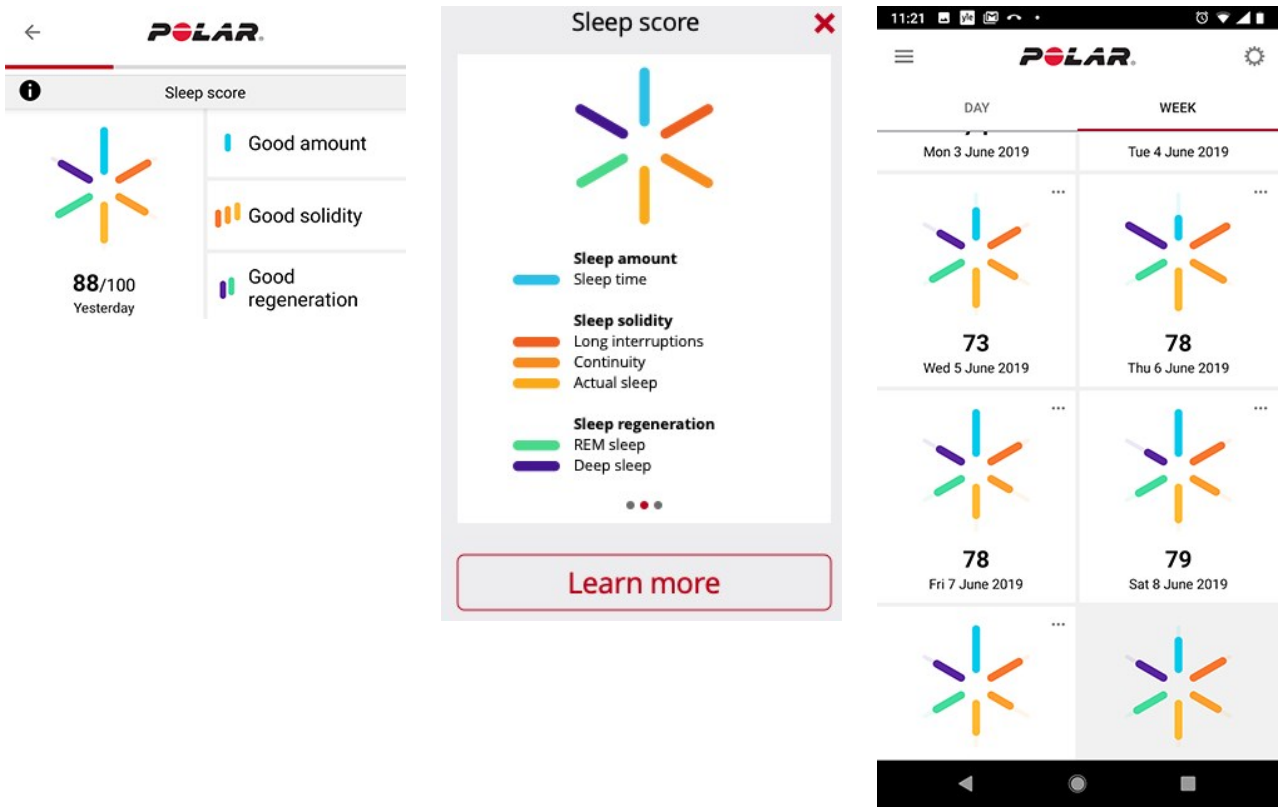
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow

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.

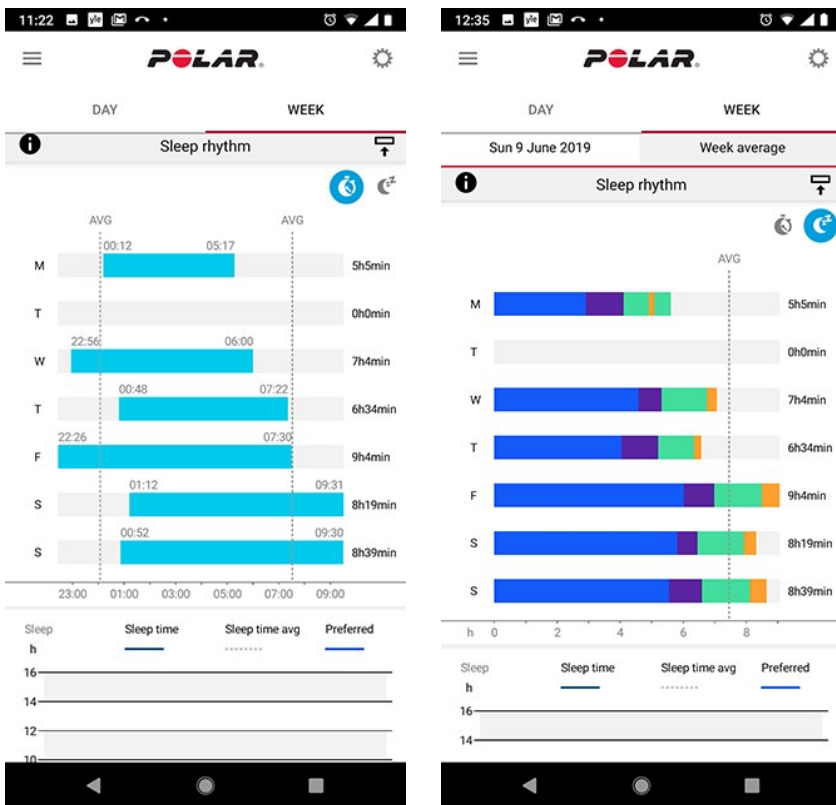
Selecciona **Sueño** en la app Polar Flow para ver tus datos de sueño. En la vista de Estructuración del sueño verás cómo ha progresado tu sueño por las diferentes fases del sueño (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM) y las interrupciones en tu sueño. Los ciclos de sueño normalmente van del sueño 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), 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](#).

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**.

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 diario entre los que puedes elegir.

¿Cómo se determina tu nivel de forma física?

Tu nivel de forma física se determina para cada sugerencia de entrenamiento en función de tu:

- Historial de entrenamiento (realización de zona de frecuencia cardíaca semanal media de los 28 días anteriores)
- VO2máx (del [Fitness test](#) en tu reloj)
- [Nivel de entrenamiento](#)

Puedes empezar a utilizar esta función sin historial de entrenamiento. Sin embargo, FitSpark funcionará de forma óptima 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

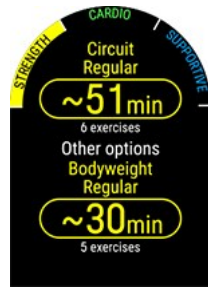
En la vista de hora, desliza hacia la izquierda o la derecha para ir al aspecto de reloj **FitSpark**.

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.

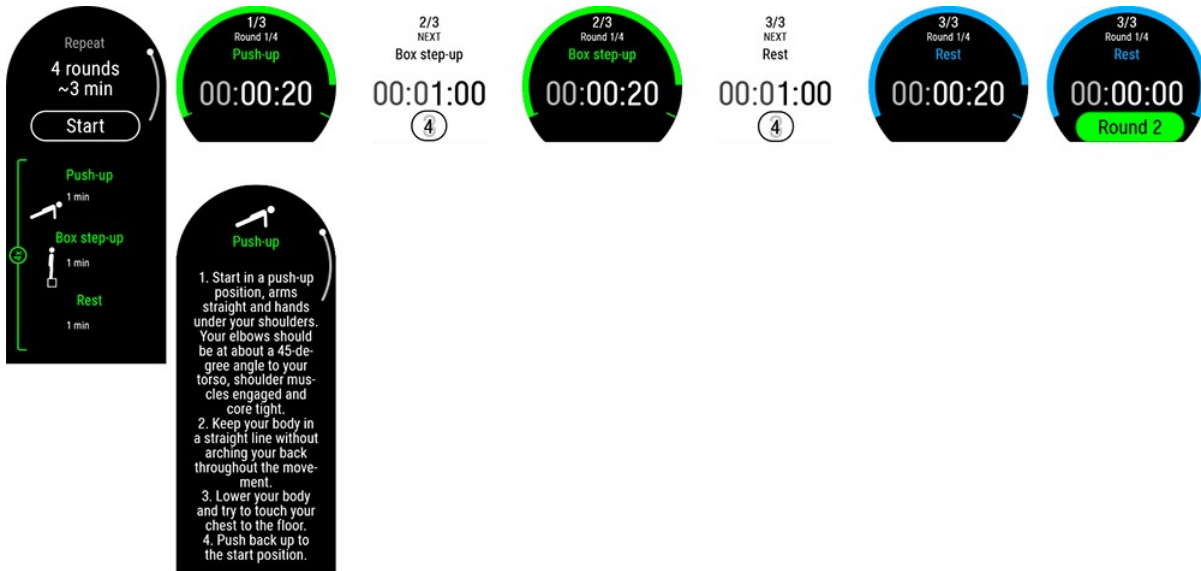
Toca el aspecto de reloj FitSpark para ver el entrenamiento más adecuado para ti basándote en tu historial de entrenamiento y nivel de forma física. Toca el entrenamiento sugerido para ver el desglose detallado del entrenamiento o toca **Más** para ver otras sugerencias de entrenamiento. Desliza hacia arriba para ver los ejercicios incluidos en el entrenamiento (entrenamientos de fuerza y complementarios) y toca en los ejercicios individuales para ver instrucciones detalladas acerca de cómo realizar el ejercicio. Toca **Inicio** para seleccionar el objetivo del entrenamiento. Toca el icono del perfil de deporte para iniciar el objetivo del entrenamiento.



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 de 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.

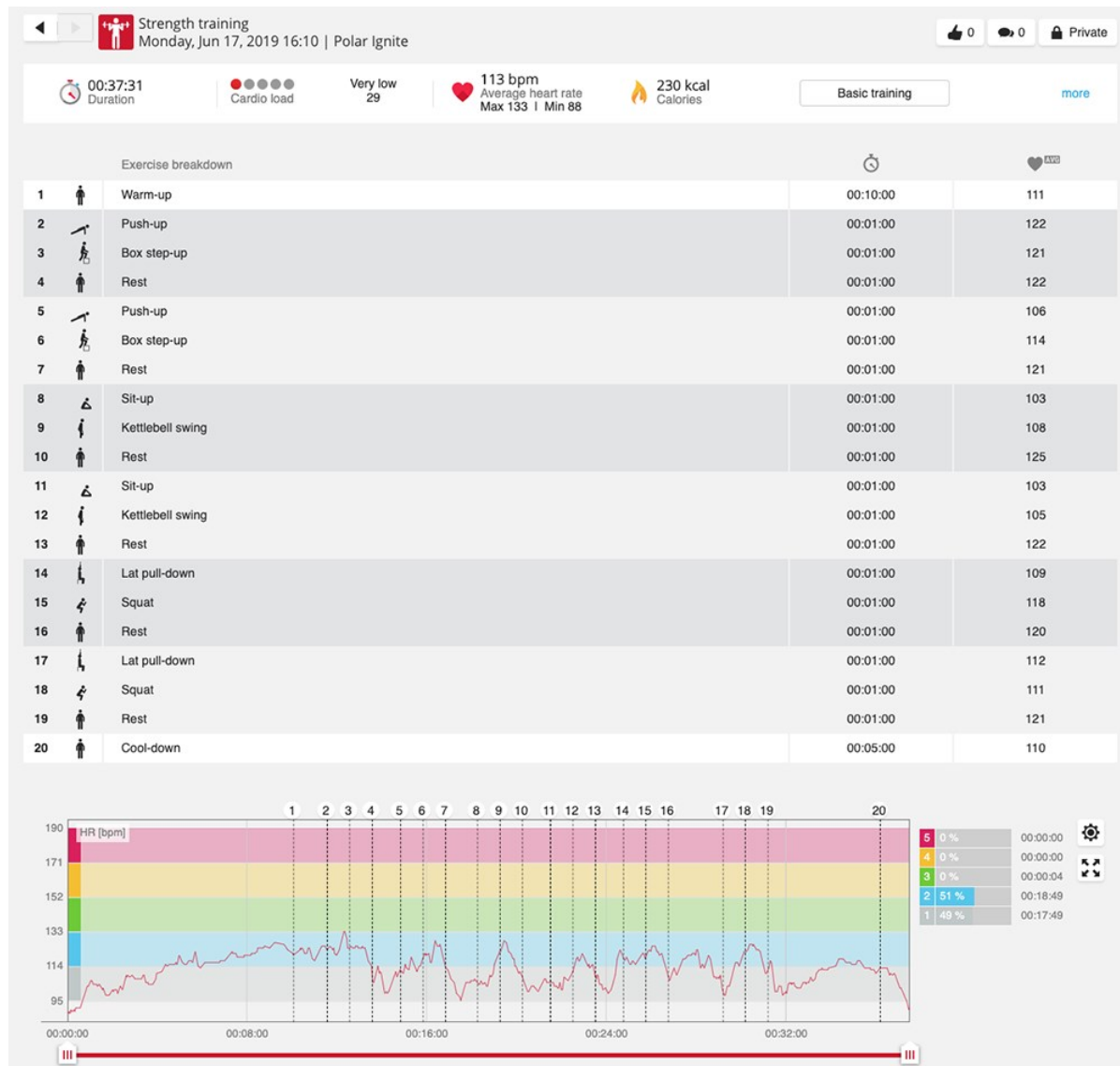


Retroiluminación siempre activa durante el entrenamiento: Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio para entrar en el menú **Ajustes rápidos**. Toca el icono de retroiluminación para seleccionar **Siempre activado** o **Automático**. Cuando la opción Siempre activado, la pantalla del reloj estará iluminada durante tu sesión de entrenamiento. El ajuste de retroiluminación volverá de forma predeterminada a automático tras finalizar tu sesión de entrenamiento. Recuerda que si seleccionas Siempre activado se gastará mucho más rápido la batería que con el ajuste predeterminado.

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](#).

EJERCICIO RESPIRATORIO GUIADO SERENE™

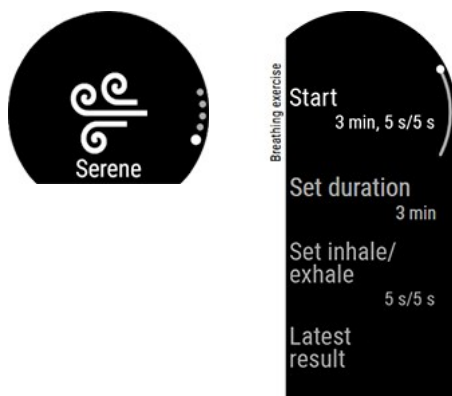
Serene™ es un **ejercicio guiado de respiración profunda** que te ayuda a relajar cuerpo y mente, y a gestionar el estrés. Serene te guía mientras adoptas una respiración lenta y regular: **seis respiraciones por minuto**, que es la frecuencia respiratoria óptima para **aliviar el estrés**. Al respirar 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 da 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 los 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. Puede ajustar la duración del ejercicio respiratorio en un rango 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. Ponte el reloj ajustado detrás 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 en cualquier momento.

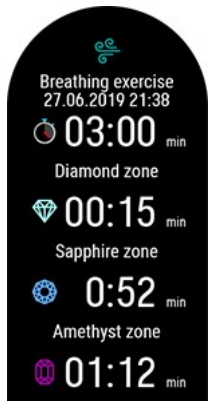
- El elemento de guía principal en la animación **cambia de color** en función de en qué zona de serenidad te encuentres.
- Tras el ejercicio, verás los resultados en tu reloj con el tiempo que has estado en las diferentes zonas de serenidad.



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 (VO₂máx). 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.

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 |

| Edad / Años | Muy bajo | Bajo | Aceptable | Moderado | Bueno | Muy bueno | Excelente |
|-------------|----------|-------|-----------|----------|-------|-----------|-----------|
| 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 $VO_{2\text{máx}}$ 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 ($\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$).

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. 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.

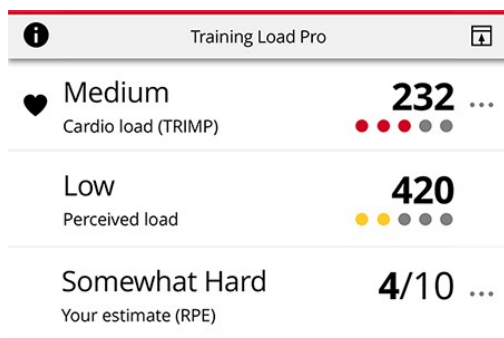


Califica tu sesión en la app móvil Polar Flow para obtener tu **Carga percibida** para la sesión. Puedes elegir en una escala de 1-10, en la que 1 es muy poco esfuerzo y 10 es el esfuerzo máximo.

Carga 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 Polar Flow y en el servicio web Polar 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.

●●●●●● **Muy alta**

●●●●●● **Alta**

●●●●●● **Media**

●●●●● Bajo

●●●●● Muy bajo

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 te has esforzado en los últimos entrenamientos. Muestra tu carga media diaria de los últimos 7 días.

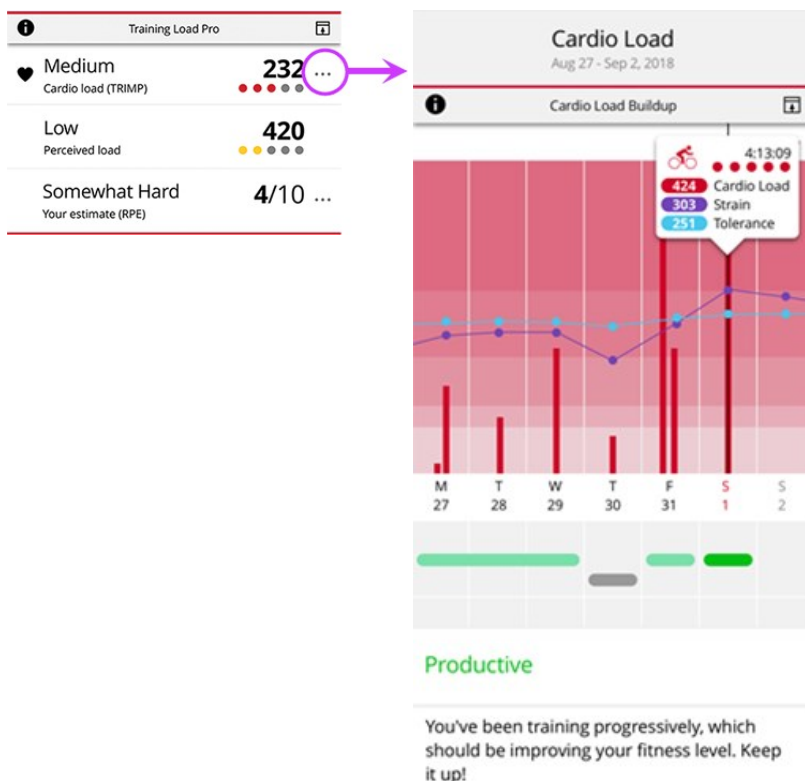
Tolerancia describe cuál es tu preparación para resistir el entrenamiento cardiovascular. Muestra tu carga media diaria de los últimos 28 días. Para mejorar tu tolerancia para el entrenamiento cardiovascular, tienes que aumentar lentamente tu entrenamiento en un periodo más largo de tiempo.

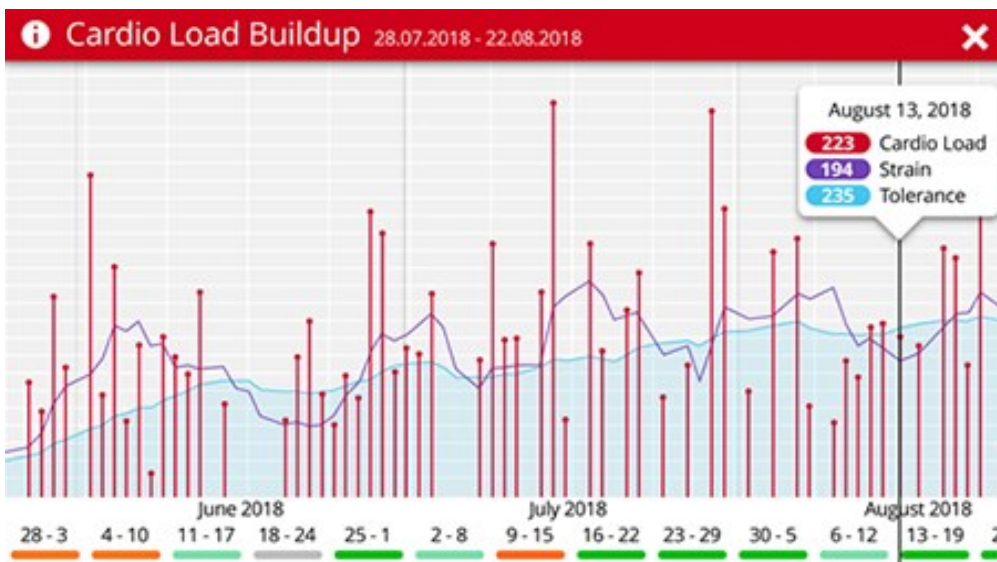
Estado de la Carga cardiovascular

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 bajo entrenamiento, de mantenimiento, productiva o de sobrecarga. 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.

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 cómo tus cargas cardiovasculares han variado en las últimas semanas o meses. Para ver tu Carga cardiovascular acumulada en la app Polar Flow, toca el icono de tres puntos verticales del resumen del entrenamiento (módulo Training Load Pro).





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



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)

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

Esfuerzo muestra cuánto te has esforzado en los últimos entrenamientos. 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.

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.

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 enlaces a continuación:

[Primeros pasos](#)

[Cómo se utiliza](#)

Crear un Programa Running de Polar

1. Inicia una sesión en el servicio web Polar Flow en flow.polar.com.
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 primero el botón y tocando después **Iniciar entrenamiento**.
2. Se te pedirá que inicies un objetivo de entrenamiento que tengas planificado para el día.



3. Toca  para ver la información de destino.
4. Pulsa el botón para volver al modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que quieres utilizar.
5. Cuando el reloj haya detectado todas las señales, toca la pantalla. 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 ($VO_{2m\acute{a}x}$). 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 $FC_{m\acute{a}x}$.

El valor de Running Index se calcula durante cada sesión de entrenamiento, cuando la frecuencia cardíaca y la función GPS están activadas y cuando se cumplen estos requisitos:

- El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)
- El ritmo debe ser de 6 km/h / 3,7 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. Después de tu sesión, el reloj muestra un valor de Running Index y almacena el resultado en el resumen del 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 $VO_{2\text{máx}}$ 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.

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 estás utilizando el [Programa Running de Polar](#) para entrenar para un evento de running, puedes seguir tu progreso de Running Index para ver cómo está mejorando tu carrera hacia el 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 |

| 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) |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| 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 los datos de feedback en la app Polar Flow y el servicio web Flow web.** Para obtener feedback, tienes que entrenar al menos un total de 10 minutos en las [zonas de frecuencia cardíaca](#).

El feedback de Training Benefit se basa en las zonas de frecuencia cardíaca. Consulta 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.

| Feedback | Beneficio |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrenamiento máximo+ | ¡Qué sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, lo que te hace más eficiente. Esta sesión ha aumentado tu resistencia a la fatiga. |
| Entrenamiento máximo | ¡Qué sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, lo que te hace más eficiente. |
| Entrenamiento máximo y por velocidad | ¡Qué sesión! Mejoraste tu velocidad y eficiencia. En esta sesión has desarrollado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para mantener un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. |
| Entrenamiento por velocidad y máximo | ¡Qué sesión! Has mejorado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. Esta sesión ha mejorado tu velocidad y eficiencia. |
| Entrenamiento de resistencia+ | ¡Excelente ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión ha aumentado tu resistencia a la fatiga. |
| Entrenamiento de resistencia | ¡Excelente ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. |

| Feedback | Beneficio |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrenamiento por velocidad y ritmo constante | ¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo de alta intensidad 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 la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. En esta sesión has desarrollado tu forma aeróbica y tu capacidad para mantener un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. |
| Entrenamiento por ritmo constante+ | ¡Excelente! En esta sesión larga has 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! En esta sesión larga has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Has mejorado 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. En esta sesión has desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. |
| Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo | ¡Perfecto! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. |
| Entrenamiento básico y por ritmo constante | ¡Perfecto! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. En esta sesión has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. |
| Entrenamiento básico, largo | ¡Perfecto! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la 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 recuperación | Sesión muy agradable para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento. |

SMART CALORIES

El contador de calorías más preciso del mercado calcula el número de calorías quemadas según 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 la aceleración y los datos de la frecuencia cardíaca. El cálculo de calorías mide con precisión las calorías del entrenamiento.

Puedes ver el gasto de energía acumulada (en kilocalorías, kcal) durante las sesiones de entrenamiento y el total de kilocalorías de la sesión después. También puedes hacer un seguimiento del total de calorías 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 ahora 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 a la que puedas irte a la cama.



La función está **activada** 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, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar a la esfera del reloj de Actividad. Toca la pantalla para abrir la vista detallada.



Cuando la función está activada, el reloj mide continuamente tu frecuencia cardíaca y la muestra en la esfera de Frecuencia cardíaca del reloj. 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.



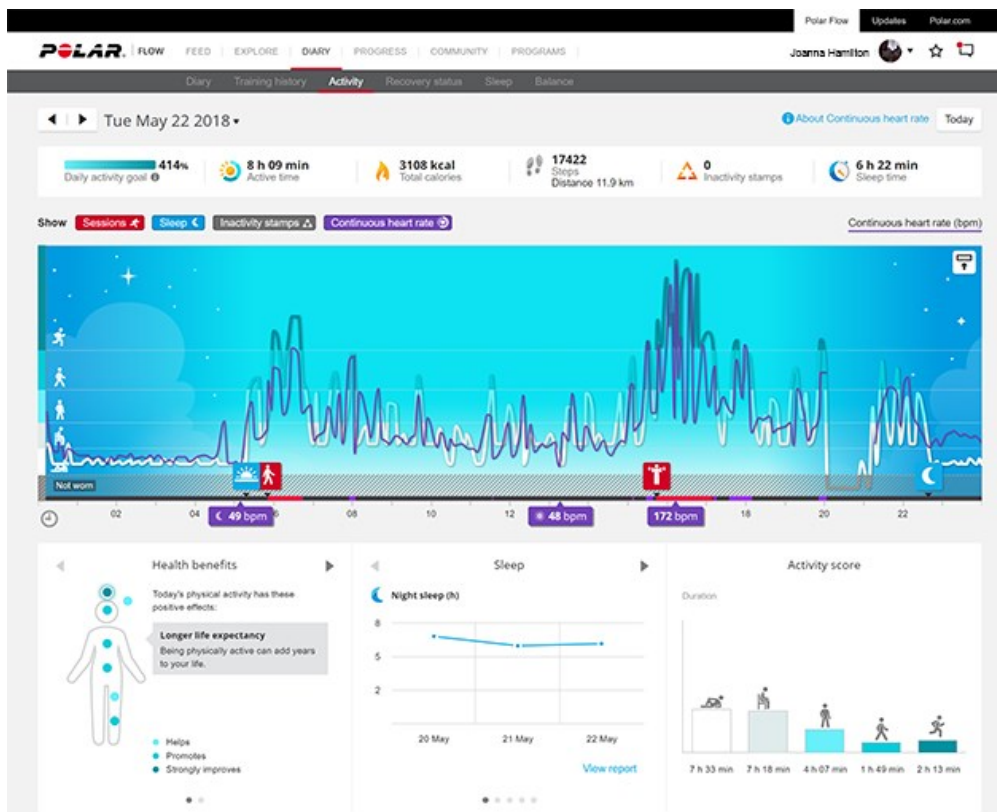
El reloj registra tu frecuencia cardíaca a intervalos de 5 minutos y graba los datos para analizarlos más tarde en la app Polar Flow o el servicio web. Si el reloj detecta que tu frecuencia cardíaca es elevada, empieza a registrarla de forma continua. El registro continuo de la FC también puede iniciarse 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 la FC se detiene automáticamente cuando el nivel de actividad desciende lo suficiente. Cuando tu reloj detecta que tu brazo no se mueve o cuando tu frecuencia cardíaca no es elevada, registra tu frecuencia cardíaca en ciclos de 5 minutos para buscar la lectura más baja del día.

En algunos casos, es posible que hayas visto una frecuencia cardíaca más alta o baja en tu reloj durante el día que la mostrada en el resumen de la frecuencia cardíaca continua como la lectura más alta o baja del día. Esto puede ocurrir si la lectura que viste cae fuera del intervalo de seguimiento.



Las luces LED en la parte trasera del reloj siempre están encendidas cuando está activada la función de frecuencia cardíaca continua y el sensor está en contacto con la piel. Para saber cómo ponerte el reloj para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca desde la muñeca, consulta [Mediciones del registro de frecuencia cardíaca en la muñeca](#).

Puedes ver las lecturas de la frecuencia cardíaca continua con más detalle y de periodos más largos en Polar Flow, en la web o en la app móvil. Consulta más información acerca de la función Frecuencia cardíaca continua en esta [guía detallada](#).



24/7, REGISTRO DE LA ACTIVIDAD

Un reloj Polar 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 el reloj. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en tu reloj (**Ajustes > Ajustes físicos > Nivel de actividad**), en la app Polar Flow o en el [servicio web Polar Flow](http://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 el **Objetivo de actividad**. O ve a 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, desliza hacia la derecha o izquierda para cambiar de esfera del reloj a la de Actividad.



El círculo alrededor de la esfera 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 sanos. 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 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. 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

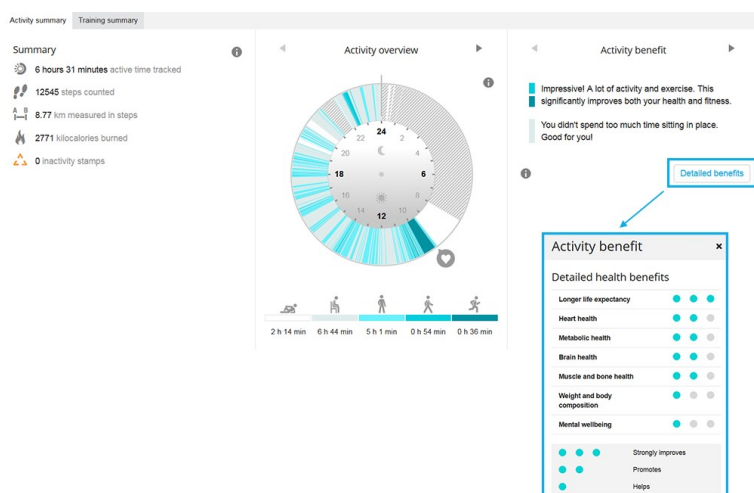
Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y sincronizarlos inalámbricamente desde tu reloj con el servicio web Polar Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad. Con ayuda de los informes de actividad (bajo la pestaña **INFORMES**), 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](#).

BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD

Beneficio de la actividad 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. El feedback se basa en indicaciones e investigaciones internacionales acerca de los efectos en la salud de la actividad física y los hábitos sedentarios. La idea principal es: ¡cuanta más actividad hagas, más beneficios obtienes!

Tanto la app como el servicio web Polar Flow muestran el beneficio de la actividad en tu actividad diaria. Puedes ver el beneficio de actividad de forma diaria, semanal y mensual. Con el servicio web Polar Flow también puedes ver información detallada sobre los beneficios para la salud.



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

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 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 practicas y escoger qué datos deseas ver cuando estás entrenando: solo tu frecuencia cardíaca o solo velocidad y distancia, lo que mejor se adapte a ti y a tus necesidades y requisitos de entrenamiento.

Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deporte favoritos a la vez en tu reloj. El número de perfiles de deporte favoritos en la app móvil Polar Flow y el servicio web Polar Flow no es limitado.

Para obtener más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

Si usas los perfiles de deporte puedes hacer un seguimiento de lo que has hecho y ver tus progresos en diferentes deportes. Consulta tu historial de entrenamiento y sigue tu progreso en el [servicio web Polar Flow](#).



Puedes utilizar Polar Ignite con [Polar Club](#) durante las clases de ejercicio en grupo en los centros de fitness. Selecciona uno de los perfiles de deporte indoor para la sesión de entrenamiento y asegúrate de que está activada la opción Frecuencia cardíaca visible para otro dispositivo en los [ajustes de perfil de deporte](#).



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 los [ajustes del 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. Mantener la frecuencia cardíaca dentro de una zona de frecuencia cardíaca concreta te permite controlar fácilmente la intensidad de tu entrenamiento. Cada zona de frecuencia cardíaca tiene sus beneficios, y entender cuáles son te ayudará a conseguir el efecto deseado de tu entrenamiento.

Consulta más información sobre las zonas de frecuencia cardíaca: [¿Qué son las zonas de frecuencia cardíaca?](#)

ZONAS DE VELOCIDAD

Con las zonas de velocidad/ritmo, puedes controlar fácilmente la velocidad o el ritmo durante la sesión y ajustar tu velocidad/ritmo para conseguir el efecto de entrenamiento deseado. Las zonas se pueden usar para guiar la eficiencia de tu entrenamiento durante las sesiones y ayudarte a entrenar a diferentes intensidades para obtener efectos óptimos.

AJUSTES DE ZONAS DE VELOCIDAD

Los ajustes de la zona de velocidad se pueden configurar en el servicio web Polar Flow. Hay cinco zonas y se pueden configurar las zonas límite manualmente o usar las predeterminadas. Son específicas para cada deporte, lo que te permite ajustar las zonas en función de cada deporte. Las zonas están disponibles en deportes de running (incluidos deportes de equipo), y también los deportes de ciclismo, remo y piragüismo.

Predeterminada

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 ajustar las zonas en base a 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 DE 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 la sesión, podrás ver qué zonas estás entrenando en ese momento y cuánto tiempo has pasado en cada zona.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

En el resumen del entrenamiento de tu reloj, verás un resumen del tiempo que pasaste en cada zona de velocidad. Después de la sincronización, encontrarás información más detallada de la zona de velocidad en el servicio web Polar 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 incorporado. Esta función resulta práctica para correr en sitios cubiertos 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 desde 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 agite. 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, es importante que no sostengas nada en la misma mano, como un mapa o un teléfono.

La velocidad y la distancia desde la muñeca están disponibles en los siguientes tipos de deportes: Caminata, running, footing, running en asfalto, trail running, carrera en cinta, carrera en pista y ultrafondo. 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 los [perfiles de deporte](#) en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

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 registra tu distancia, tiempo y ritmo nadando, frecuencia de brazada y tiempos de descanso e identifica tu estilo de natación. Además, con la ayuda de la puntuación SWOLF puedes realizar un seguimiento de tu evolución.

Ritmo y distancia: Las medidas de ritmo y distancia se basan en la longitud de la piscina, por tanto para obtener siempre datos precisos, asegúrate de que has definido la longitud correcta de la piscina. Tu reloj reconoce cuando haces el viraje y utiliza esta función para proporcionarte datos de distancia y ritmo precisos.

Brazadas: Tu reloj te indica cuántas brazadas realizas en un minuto o por longitud de la piscina. Esta información también se puede utilizar para obtener más información acerca de tu técnica, ritmo y tiempo nadando.

Estilos de natación Tu reloj reconoce tu estilo de natación y calcula la medición específica del estilo así como los totales de toda tu sesión. Estilos que el reloj reconoce:

- Estilo libre
- Espalda
- Braza
- Mariposa

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. 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.

La longitud de piscina seleccionada se muestra en el modo de preentrenamiento. Para cambiar la longitud de la piscina,

toca el icono de menú rápido para acceder a **Long. piscina** y define la longitud correcta.

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 bajo el agua.

INICIAR UNA SESIÓN DE NATACIÓN

1. Pulsa el botón 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 (la mostrada en la pantalla). Para cambiar la longitud de la piscina, toca el icono  de menú rápido y toca **Long. piscina** y define la longitud correcta.
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 Polar 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.

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 el Bluetooth estará 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.

CORREAS INTERCAMBIABLES

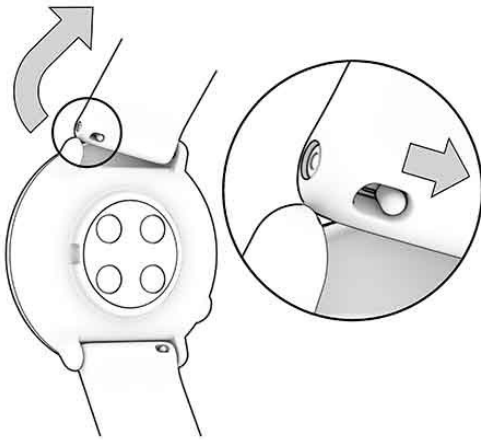
Las correas intercambiables te permiten personalizar tu reloj para que se adapte a todas las situaciones y estilos de forma que lo puedas usar en cualquier momento y aproveches al máximo su registro de la actividad 24/7, la medición continua de frecuencia cardíaca y el registro del sueño.

Puedes elegir tu correa favorita en la selección de Polar o puedes utilizar cualquier otra correa de reloj que utilice pasadores de 20 mm.

CAMBIO DE CORREA

Cambiar la correa de tu reloj es rápido y sencillo.

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. Libera la palanca 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.

[Ver una lista completa de sensores y accesorios Polar 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 instrucciones, consulta [Vincular sensores con tu reloj](#).

POLAR H10 HR SENSOR

Monitoriza tu frecuencia cardíaca con la máxima precisión con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 con elástico de tórax.

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 10 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.

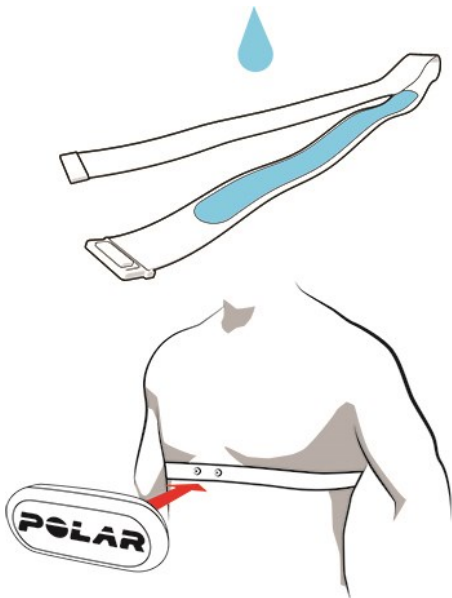
VINCULAR SENSORES CON TU RELOJ

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.

1. Humedece las áreas de electrodos del elástico.
2. Conecta el conector a la correa.
3. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido pero cómodo.
4. En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr.** y toca **Vincular sensor u otro dispositivo.**
5. Toca tu sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj y espera a que lo detecte.
6. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Polar H10 xxxxxxxx**. Toca  para iniciar la vinculación.
7. **Vinculación hecha** se muestra cuando has terminado.



POLAR FLOW

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/es/ayuda/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 tus sesiones de entrenamiento con tus amigos, 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. 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/es/ayuda/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 resúmenes de perfiles de deporte. Si tienes más de 20 perfiles de deporte en la app Polar Flow y 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. Elige el deporte que quieres mover y arrástralo adonde quieras para incluirlo en la lista.

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

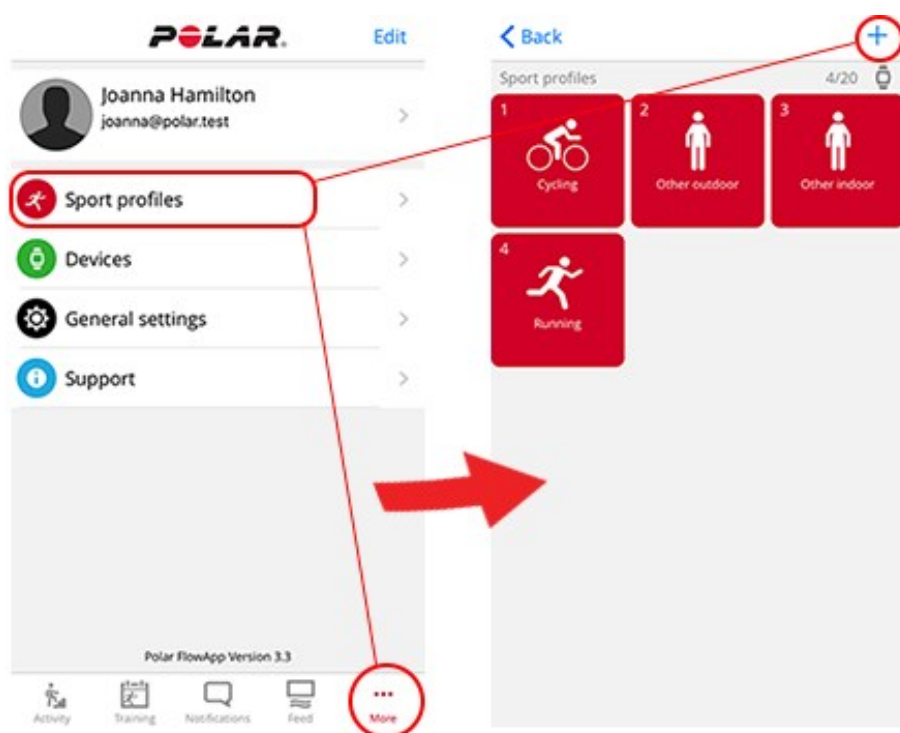
[App Polar Flow | Edición de perfiles de deporte](#)

[Servicio web Polar Flow | Perfiles de deportes](#)

AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En la app móvil Polar Flow.

1. Ir a **Perfiles de deportes**.
2. Toca el signo más en la esquina superior derecha.
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 **Perfiles de deportes** y elige el deporte de la lista.
4. El deporte se añade a tu lista de deportes.

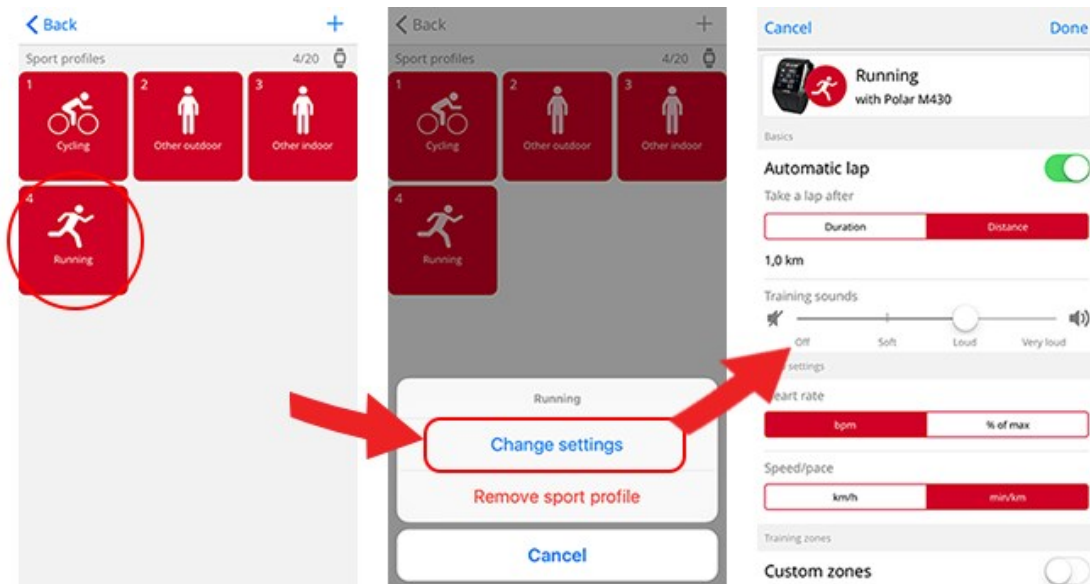


No es posible crear nuevos deportes. La lista de deportes está controlada por Polar, porque cada deporte tiene ajustes y valores concretos predeterminados, que afectan, por ejemplo, al cálculo de calorías y a la función de carga de entrenamiento y recuperación.

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, pulsa 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

- Vuelta automática (puede configurarse en función de la duración o la distancia, así como desactivarse)

Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto o % del máximo)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, como por ejemplo los equipos del gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes usar tu reloj durante las clases de Polar Club para enviar 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 has seleccionado Predeterminada, no puedes cambiar los límites de la frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan en base a tu frecuencia cardíaca máxima).

Ajustes de velocidad/ritmo

- Vista velocidad/ritmo (elige velocidad km/h / mph o ritmo min/km / min/mi)
- Ajustes zonas 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 cambiar 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 del lápiz en una vista existente y editala o haz clic en **Añadir nueva vista**.

Movimientos y feedback

- Feedback por vibración (puedes elegir que la vibración esté 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 de configurar los perfiles de deporte, haz clic en **Guardar**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu reloj.



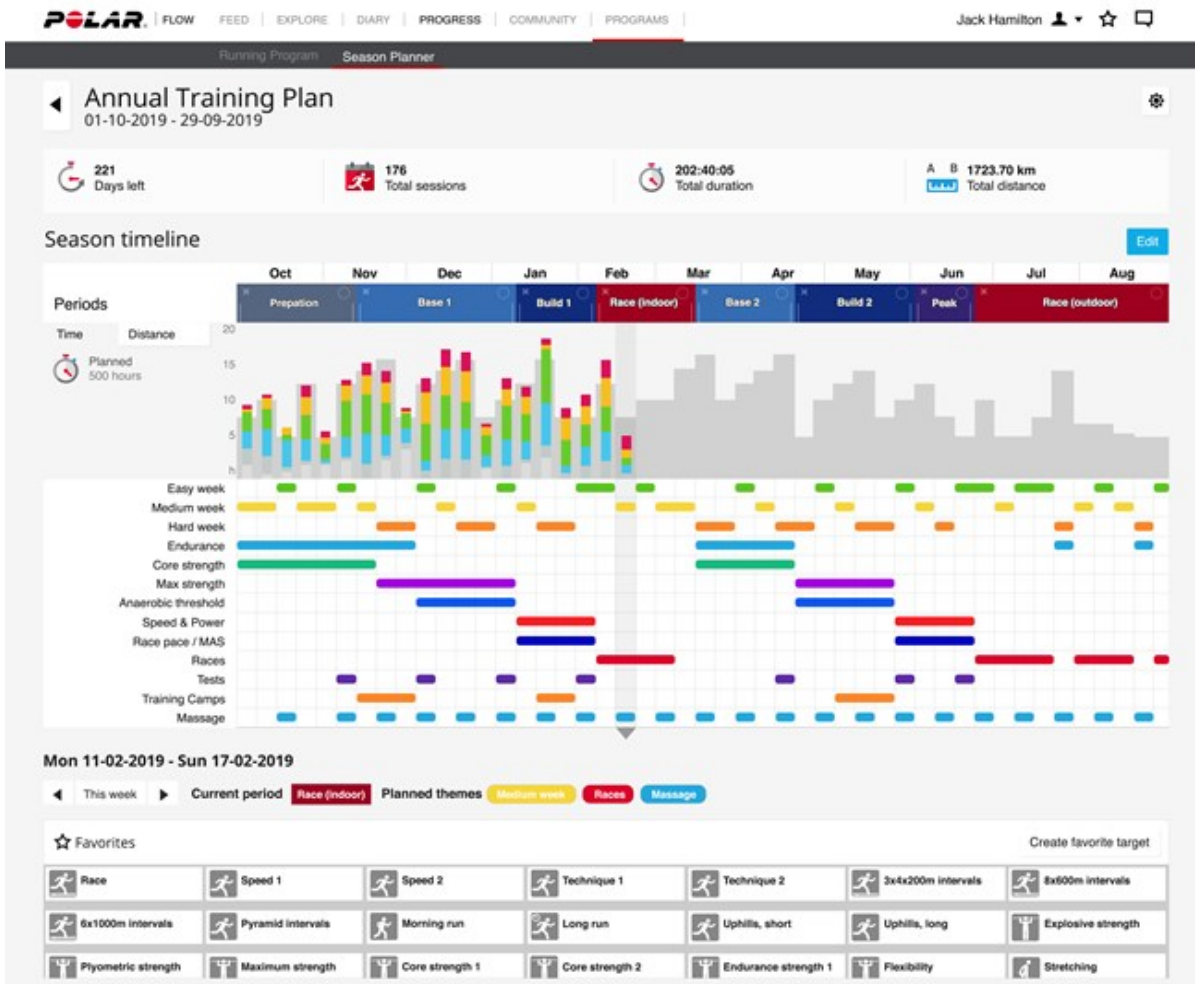
Recuerda que en varios perfiles de deportes de interior, deportes de grupo y deportes en equipo, el ajuste **FC visible para otros dispositivos** está activado de forma predeterminada. Esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, por ejemplo, los 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.



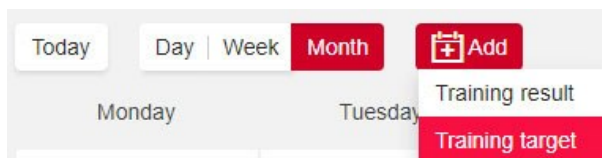
[Polar Flow for Coach](#) es una plataforma gratuita de entrenamiento remoto que permite al entrenador planificar todos los detalles de tu entrenamiento desde planes para toda la temporada a sesiones de trabajo individuales.

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**.

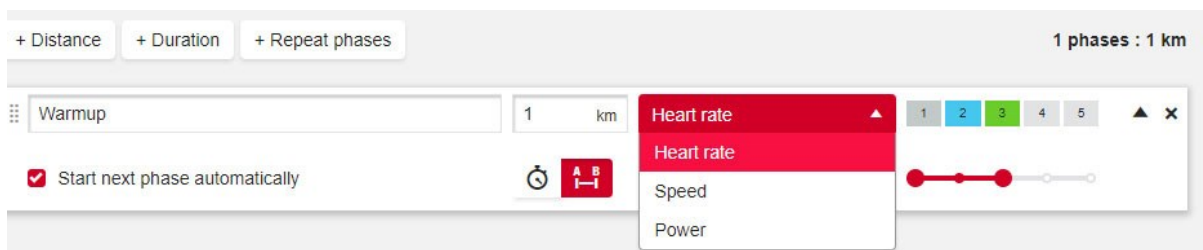
Objetivo de ritmo de carrera

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, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V y Vantage V2.

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 Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro y Vantage V2.

5. Si deseas repetir una fase, selecciona **+ Repetir fases** y arrastra las fases que deseas repetir a la sección Repetir.



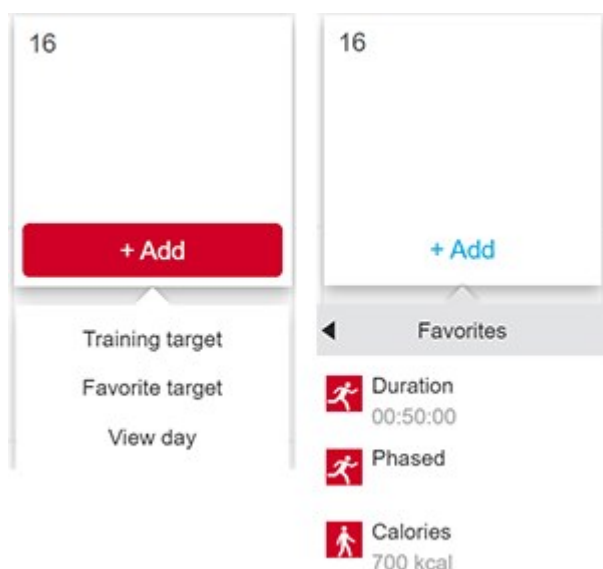
6. Haz clic en Añadir a favoritos  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos.
7. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

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:

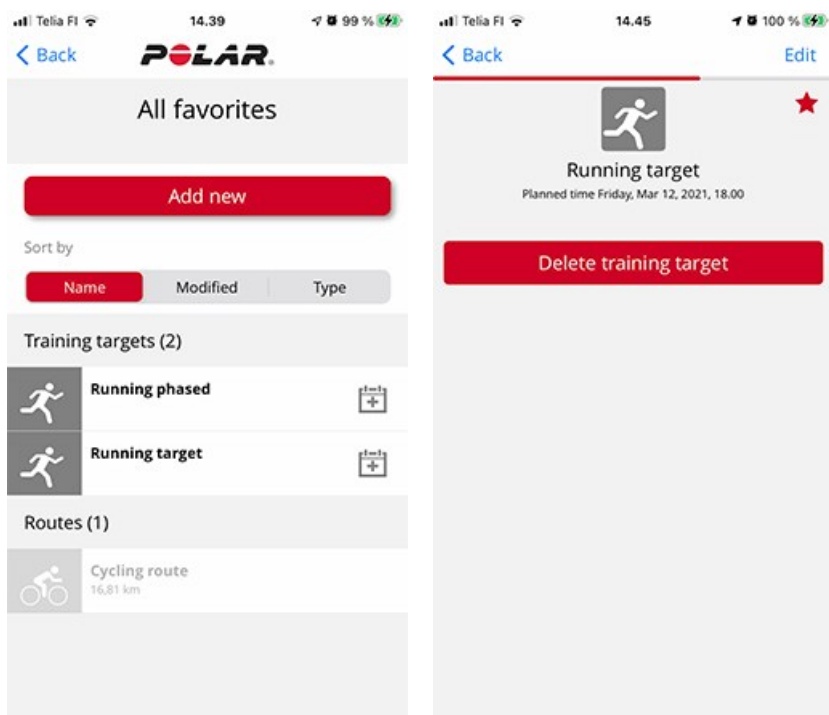
1. Ve a **Entrenamiento** y haz clic en  en la parte superior de la página.
2. A continuación, selecciona el tipo de objetivo de entrenamiento entre los siguientes:

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**.

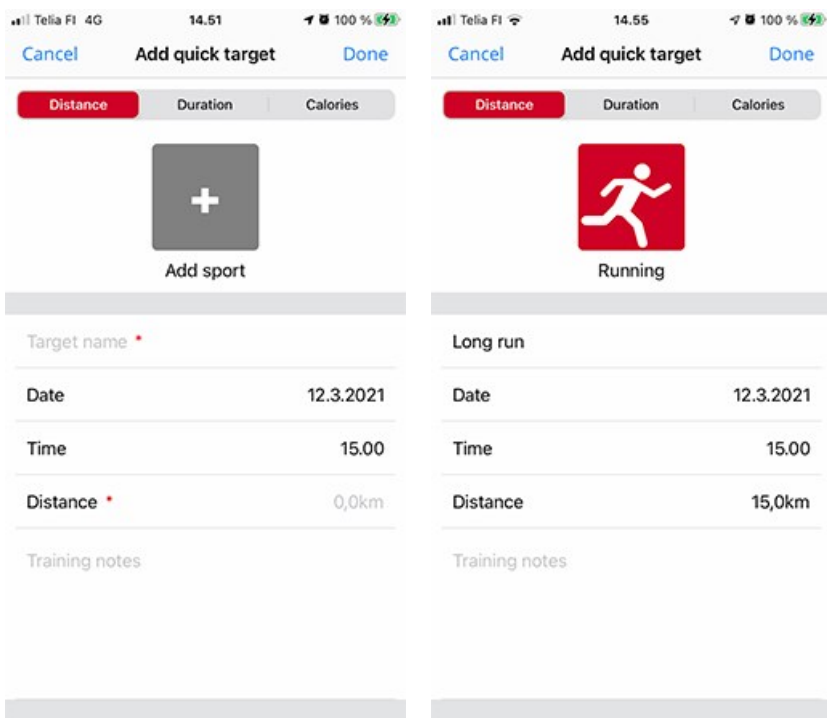


La ruta Komoot solo está disponible en Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro y Vantage V2. El Segmento Strava Live está disponible en Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V y Vantage V2.




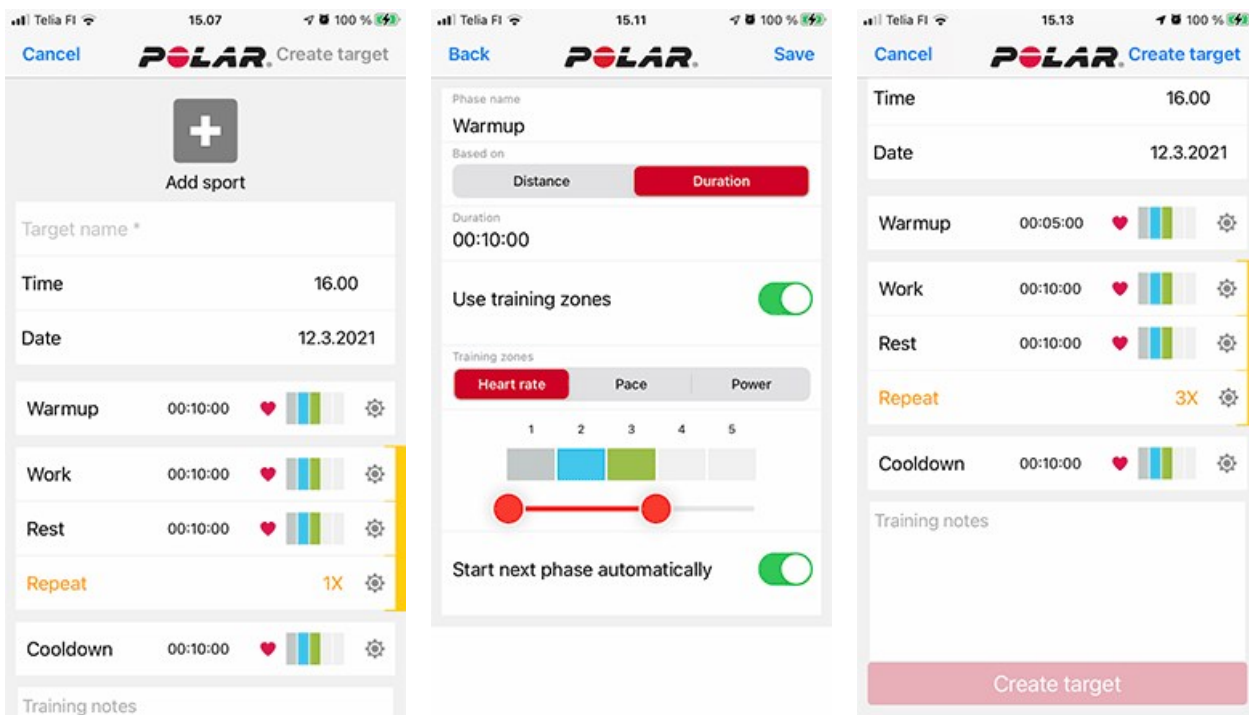
Objetivo rápido

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 20 favoritos 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 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 y, luego, en **Editar**.
3. Puedes cambiar el deporte, el nombre del objetivo y añadir notas, así como modificar los detalles de entrenamiento del objetivo. 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.



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.

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 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

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar FlowSync, visita support.polar.com/es/ayuda/FlowSync.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

BATERÍA

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 los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utiliza los sistemas de recogida separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

CARGA DE LA BATERÍA



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.

Tu reloj tiene una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 500 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.



No cargues la batería con temperaturas inferiores a 0 °C/ +32 °F ni por encima de +40 °C/ +104 °F ni cuando el puerto USB está húmedo.

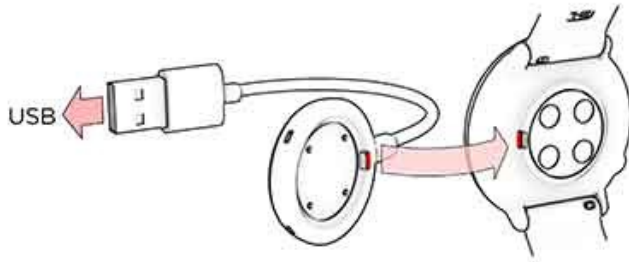
Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador. También puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Al cargar por medio de un enchufe de pared, utiliza un adaptador de corriente USB (no incluido en el paquete de producto).

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**.
3. Cuando el icono de batería está lleno, el reloj está totalmente cargado.



No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo largo de tiempo o cargada completamente todo el tiempo, ya que puede afectar a la vida útil de la batería.

ESTADO DE LA BATERÍA Y NOTIFICACIONES

Símbolo de 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 en la vista de hora o cuando vuelves al modo de hora desde el menú. También hay un icono de estado de batería en el menú [Ajustes rápidos](#), que muestra cuánta carga queda en la batería como porcentaje.

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 sesión de entrenamiento.

Notificaciones de batería baja durante el entrenamiento:

- Se muestra **Batería baja** cuando la carga de la batería se está acabando. La notificación se repite si la carga es demasiado baja para medir la frecuencia cardíaca y los datos GPS y la medición de frecuencia cardíaca y el GPS se apagan.
- 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 esté en blanco, la batería se ha agotado y tu reloj está en modo de suspensión. Carga tu reloj. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

El tiempo de funcionamiento depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que utiliza el reloj, las funciones y sensores que utiliza y la antigüedad de la batería. La sincronización frecuente con la app Polar Flow también reducirá la vida útil de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Usar el reloj debajo del abrigo ayuda a mantener su temperatura y a aumentar el tiempo de funcionamiento.

CUIDADOS DE TU RELOJ

Como cualquier otro dispositivo electrónico, Polar Unite 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 o tenga sudor.**

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.

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 $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) y al calor extremo (por encima de $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) 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 support.polar.com 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. En

www.polar.com/en/products/accessories encontrarás 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 destiñan 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

POLAR IGNITE

| | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipo de batería: | Batería recargable de polímero de litio de 165 mAh |
| Autonomía: | <p>En uso continuo:</p> <p>Hasta 17 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca óptica</p> <p>Registro de actividad de 5 días con registro continuo de frecuencia cardíaca</p> |
| Temperatura de funcionamiento: | -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F |
| Material del reloj: | <p>Dispositivo: ABS+GF, GLASS, PMMA, ACERO INOXIDABLE</p> <p>Correa: TPU O SILICONA, ACERO INOXIDABLE</p> |
| Materiales de los accesorios de la correa: | <p>Correas textiles</p> <p>Correa: hilo PET reciclado</p> <p>Sección elástica: 50 % poliéster, 50 % goma natural</p> <p>Correas de piel</p> <p>Correa: cuero Revestimiento: alcántara</p> <p>Sección elástica: 50 % poliéster, 50 % goma natural</p> |
| Material del cable: | BRONCE, PA66+PA6, PC, TPE, ACERO AL CARBONO, NAILON |
| Impermeabilidad: | <p>30 m</p> <p>(ISO 22810, apto para natación)</p> |

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Capacidad de memoria: | Hasta 90 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tus ajustes de idioma. |
| Resolución | 240 x 204 |
| 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.

COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en 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 sal- |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | picaduras, 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.



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 y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. 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 la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Para ver las etiquetas de regulación específicas del Polar Ignite, 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 han vendido en EE. UU. o Canadá, la garantía la emite 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, brazaletes 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 además no 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 productos que se han adquirido 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. a los derechos legales del consumidor en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del consumidor frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debe guardar el recibo como comprobante de compra!
- La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya comercializado el producto.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandia www.polar.com.

Polar Electro Oy es una compañía certificada ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este manual puede utilizarse ni reproducirse de ninguna manera por ningún medio sin el permiso por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y los logotipos de este manual de usuario o del paquete de este producto son marcas de Polar Electro Oy. Los nombres y los logotipos con el símbolo ® en este manual de usuario o en el paquete 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 con la palabra Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y el uso de estas marcas por Polar Electro Oy es bajo licencia.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- 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.

2.0 ES 06/2022