

**POLAR®**

# POLAR M400



**MANUAL DEL USUARIO DEL M400**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>7</b>
M400 .....	7
H7 HR Sensor .....	8
Cable USB .....	8
App Polar Flow .....	8
Software de Polar FlowSync .....	8
Servicio web Polar Flow .....	8
<b>Primeros pasos</b> .....	<b>9</b>
Configurar tu M400 .....	9
Configuración en el servicio web Polar Flow .....	9
Configuración desde el dispositivo .....	10
Carga de la batería .....	10
Autonomía de la batería .....	11
Notificaciones de batería baja .....	12
Botones y estructura de los menús .....	12
Funciones de los botones .....	13
Vista de hora y Menú .....	13
Modo de preentrenamiento .....	14
Durante el entrenamiento .....	14
Estructura de menús .....	14
Actividad de hoy .....	15
Agenda .....	15
Ajustes .....	16
Cronómetros .....	16
Fitness Test .....	16
Favoritos .....	16
Sensores compatibles .....	16
H7 HR Sensor Polar Bluetooth® Smart .....	17
Sensor running Polar Bluetooth® Smart .....	17
Vinculación .....	17
Vincular un HR Sensor con el M400 .....	17
Vincular un sensor running con el M400 .....	18
Vincular un dispositivo móvil con el M400 .....	18
Vincular la báscula Polar Balance con el M400 .....	19
Eliminar una vinculación .....	19
<b>Ajustes</b> .....	<b>21</b>
Ajustes de perfiles de deportes .....	21
Ajustes .....	22
Ajustes físicos .....	23
Peso .....	23

Altura .....	23
Fecha de nacimiento .....	24
Sexo .....	24
Rutina de entrenamiento .....	24
Frecuencia cardíaca máxima .....	24
Ajustes generales .....	25
Vincular y sincronizar .....	25
Modo avión .....	25
Sonido de botones .....	25
Bloqueo de botones .....	26
Alerta de inactividad .....	26
Unidades .....	26
Idioma .....	26
Color vista de entrenamiento .....	26
Acerca de tu producto .....	26
Ajustes de reloj .....	26
Alarma .....	27
Hora .....	27
Fecha .....	27
Primer día de la semana .....	27
Aspecto del reloj .....	27
Menú rápido .....	28
Menú rápido en Modo de preentrenamiento .....	28
Menú rápido en Vista de entrenamiento .....	28
Menú rápido en el modo de pausa .....	29
Actualización de firmware .....	30
Cómo actualizar el firmware .....	30
<b>Entrenamiento .....</b>	<b>32</b>
Colocar el HR Sensor .....	32
Vincular el HR Sensor .....	32
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	33
Iniciar una sesión con Objetivo de entrenamiento .....	34
Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos .....	35
Iniciar una sesión con Calculadora de tiempo final .....	36
Funciones durante el entrenamiento .....	36
Registrar un lap .....	36
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca o de velocidad .....	36
Cambiar de fase durante una sesión por fases .....	36
Cambiar Ajustes en Menú rápido .....	37
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento .....	37
<b>Después del entrenamiento .....</b>	<b>38</b>
Resumen del entrenamiento en tu M400 .....	38
App Polar Flow .....	40
Servicio web Polar Flow .....	41
<b>Funciones .....</b>	<b>42</b>

GPS asistido (A-GPS) .....	42
Fecha de caducidad del A-GPS .....	43
Funciones del GPS .....	43
Función "Back to Start" .....	43
Seguimiento de actividad 24/7 .....	44
Objetivo de actividad .....	44
Datos de actividad .....	45
Smart Coaching .....	47
Training Benefit .....	48
Fitness Test .....	49
Antes de la prueba .....	50
Realizar la prueba .....	50
Resultados del test .....	51
Clases de nivel de forma física .....	51
Hombres .....	51
Mujeres .....	52
VO2máx .....	52
Running Index .....	53
Análisis a corto plazo .....	53
Hombres .....	53
Mujeres .....	54
Análisis a largo plazo .....	54
Zonas de frecuencia cardíaca .....	56
Smart Calories .....	61
Notificaciones inteligentes .....	61
Zonas de velocidad .....	62
Ajustes de las zonas de velocidad .....	62
Predeterminada .....	62
Libre .....	62
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad .....	62
Durante el entrenamiento .....	62
Después del entrenamiento .....	63
Perfiles de deportes .....	63
Cadencia en la muñeca .....	63
Programa Running de Polar .....	64
Crear un Programa Running de Polar .....	64
Iniciar un objetivo de entrenamiento .....	64
Seguir tus progresos .....	65
<b>Sensor running Polar Bluetooth® Smart .....</b>	<b>66</b>
Vincular un sensor running con M400 .....	66
Calibrar el sensor running .....	66
Calibración manual .....	66
Ajustar dist. de lap correcta .....	67
Ajustar factor .....	67
Calibración automática .....	67

Cadencia de carrera y longitud de zancada .....	68
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>69</b>
<b>Servicio web Polar Flow .....</b>	<b>70</b>
Canal .....	70
Explorar .....	70
Agenda .....	70
Progreso .....	71
Objetivos de entrenamiento .....	71
Crea un objetivo de entrenamiento .....	71
Objetivo rápido .....	71
Objetivo por fases .....	72
Favoritos .....	72
Favoritos .....	72
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: .....	73
Editar un favorito .....	73
Eliminar un favorito .....	73
Perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow .....	73
Añadir un perfil de deporte .....	73
Editar un perfil de deportes .....	74
Conceptos básicos .....	74
Frecuencia cardíaca .....	74
Vistas de entrenamiento .....	74
<b>Sincronización .....</b>	<b>76</b>
Sincronizar con la app Polar Flow .....	76
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	77
<b>Cuidados de tu M400 .....</b>	<b>78</b>
M400 .....	78
Sensor de frecuencia cardíaca .....	81
Almacenamiento .....	81
Sensor running Bluetooth® Smart .....	82
Servicio técnico .....	82
<b>Información importante .....</b>	<b>83</b>
Baterías y pilas .....	83
Cómo cambiar la pila del HR Sensor .....	83
Precauciones .....	84
Interferencias durante el entrenamiento .....	84
Salud y entrenamiento .....	85
Advertencia - Mantén las pilas fuera del alcance de los niños .....	86
Especificaciones técnicas .....	87
M400 .....	87
H7 HR Sensor .....	88
Software Polar FlowSync .....	88
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	88
Resistencia al agua de los productos Polar .....	88
Garantía internacional limitada de Polar .....	90

Información regulatoria .....	91
Limitación de responsabilidades .....	91

# INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo M400! Diseñado para entusiastas del ejercicio, el M400 con GPS, Smart Coaching y medición de la actividad 24/7 te anima a superar tus límites y rendir a tu máximo nivel. Obtén un resumen instantáneo de tu entrenamiento justo después de tu sesión con la app Polar Flow y planifica y analiza tu entrenamiento en detalle con el servicio web Polar Flow.

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo compañero de entrenamiento. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en [www.polar.com/en/support/M400](http://www.polar.com/en/support/M400).




## M400

Monitoriza tus datos de entrenamiento, como la frecuencia cardíaca, distancia y ruta, e incluso las más pequeñas actividades de tu vida diaria.

## **H7 HR SENSOR**

Puedes ver la frecuencia cardíaca en directo de forma precisa en tu M400 durante el entrenamiento. Tu frecuencia cardíaca es información que se utiliza para analizar cómo fue tu sesión.

 *Sólo se incluye en los packs de M400 con HR Sensor. Si compraste un pack que no incluye un HR Sensor, no te preocupes, siempre puedes adquirirlo más tarde.*

## **CABLE USB**

Utiliza el cable USB para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu M400 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

## **APP POLAR FLOW**

Consulta tus datos de entrenamiento de un vistazo después de cada sesión. La app Polar Flow sincroniza tus datos de entrenamiento inalámbricamente con el servicio web Polar Flow. Descárgala desde App Store o Google Play.

## **SOFTWARE DE POLAR FLOWSYNC**

El software Flowsync te permite sincronizar los datos entre tu M400 y el servicio web Polar Flow en tu ordenador a través del cable USB. Ve a [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start) para descargar e instalar el software de Polar FlowSync.

## **SERVICIO WEB POLAR FLOW**

Planifica y analiza cada detalle de tu entrenamiento, personaliza tu dispositivo y aprende más acerca de tu rendimiento en [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



# PRIMEROS PASOS


Para asegurarte de que disfrutas de tu M400 al máximo, ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) donde encontrarás instrucciones sencillas que te guiarán por la configuración de tu M400, la descarga del firmware más reciente y el uso del servicio web Polar Flow.

Si estás impaciente por iniciar tu primera carrera con el M400, realiza una configuración rápida introduciendo los ajustes básicos en el dispositivo, siguiendo las instrucciones de Ajustes básicos.

## CONFIGURAR TU M400

Realiza la configuración en el servicio web Polar Flow de la siguiente forma. Aquí puedes introducir todos los datos físicos necesarios para obtener datos de entrenamiento precisos de una vez. También puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu M400. Para realizar la configuración en el servicio web Polar Flow, necesitas un ordenador con una conexión a Internet.

Como alternativa, si no dispones de un ordenador con conexión a Internet ahora mismo, puedes comenzar desde el dispositivo. **Recuerda que el dispositivo sólo contiene parte de los ajustes.** Para asegurarte de que disfrutas de tu M400 al máximo, es importante que realices la configuración en el servicio web Polar Flow más tarde.

 *El M400 se suministra en modo de almacenamiento. Se activa cuando lo conectas a un ordenador o a un cargador USB. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un par de minutos en aparecer.*

## CONFIGURACIÓN EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

1. Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu M400 al servicio web Polar Flow.
2. Abre el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.
3. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu dispositivo Polar.
4. Conecta el M400 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. El M400 se activará y comenzará a cargarse. Deja que tu ordenador instale los controladores USB si te lo propone.
5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de Internet. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. Introduce tus ajustes físicos de forma precisa, ya que afectan al cálculo de calorías y otras funciones de Smart Coaching.
6. Inicia la sincronización haciendo clic en **Hecho** y los ajustes se sincronizarán entre el M400 y el servicio web Polar Flow. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.

 Los idiomas que puedes elegir en el servicio web Polar Flow son: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska o Türkçe.**

## CONFIGURACIÓN DESDE EL DISPOSITIVO

Conecta el M400 al puerto USB de tu ordenador o a un cargador USB con el cable que se suministra en la caja. Se muestra **Seleccionar idioma**. Pulsa INICIO para seleccionar **English**. Tu M400 sólo se suministra con inglés, pero puedes añadir otros idiomas cuando realices la configuración en el servicio web Polar Flow más tarde.

Define los siguientes datos y confirma cada selección con el botón Inicio. Si quieres volver y cambiar un ajuste en algún punto, pulsa Atrás hasta que llegues al ajuste que quieres cambiar.

1. **Formato de hora** : Selecciona **12 h** o **24 h**. Con **12 h**, selecciona **AM** o **PM**. A continuación, introduce la hora local.
2. **Fecha**: Introduce la fecha actual.
3. **Unidades**: Selecciona unidades métricas (**kg, cm**) o británicas (**lb, ft**).
4. **Peso**: Indica tu peso.
5. **Altura**: Introduce tu estatura.
6. **Fecha de nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento.
7. **Sexo**: Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
8. **Rutina de entrenamiento**: **Ocasional (0-1 h/semana, Regular (1-3 h/semana), Frecuente (3-5 h/semana), Intensa (5-8 h/semana), Semiprofes. (8-12 h/semana), Profesional (12+ h/semana)**. Para obtener más información acerca de la rutina de entrenamiento, consulta [Ajustes físicos](#).
9. Se muestra **¡Todo listo!** cuando has terminado con los ajustes y el M400 cambia a la vista de hora.

## CARGA DE LA BATERÍA

Tras desembalar tu M400, lo primero que tienes que hacer es cargar la batería. Espera a que tu M400 se cargue por completo antes de utilizarlo por primera vez.

El M400 incorpora una batería interna recargable. Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador.

Puedes cargar la batería mediante 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 tenga la indicación "output 5Vdc" y

que suministre como mínimo 500 mA. Utiliza solo un adaptador de alimentación USB con la aprobación de seguridad adecuada (con la marca "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



**i** No cargues productos Polar con un cargador de 9 voltios. Si utilizas un cargador de 9 voltios puedes dañar tu producto Polar.

1. Conecta el conector micro USB en un puerto USB en el M400 y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador.
2. En la pantalla aparece **Cargando**.
3. Cuando el M400 está completamente cargado, aparece en la pantalla **Carga completa**.

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.

**i** No cargues la batería del M400 si está húmeda.


**i** No cargues la batería si el puerto USB está roto.


**i** No cargue la batería en temperaturas por debajo de los  $-10^{\circ}\text{C}$  o superiores a  $+50^{\circ}\text{C}$ .

## **AUTONOMÍA DE LA BATERÍA**

El tiempo de funcionamiento de la batería es de hasta 8 horas con GPS y HR Sensor. Si sólo se utiliza en modo de hora con monitorización de actividad diaria, la autonomía es de aproximadamente 30 días. La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu M400, las funciones que se utilizan y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el M400 debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

## NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

 <b>Batería baja. Cargar</b>	<b>Batería baja. Cargar</b>  La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el M400.
--	--

 <b>Cargar antes del entrenamiento</b>	<b>Cargar antes del entrenamiento</b>  La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento. Es necesario cargar el M400 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.
--	--

Cuando la pantalla se queda vacía, la batería está descargada y el M400 pasa al modo de reposo. Carga tu M400. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

## BOTONES Y ESTRUCTURA DE LOS MENÚS

El M400 cuenta con cinco botones que presentan funcionalidades diferentes en función de la situación de uso. Consulta las tablas que aparecen a continuación para ver qué funcionalidades tienen los botones en los diferentes modos.

## FUNCIONES DE LOS BOTONES



## VISTA DE HORA Y MENÚ

LUZ	ATRÁS	INICIO	ARRIBA	ABAJO
Iluminar la pantalla	Salir del menú	Confirmar selecciones	Moverse por las listas de selección	Moverse por las listas de selección
Pulsar y mantener pulsado para bloquear los botones	Retroceder al nivel anterior	Entrar en el modo de preentrenamiento	Ajustar un valor seleccionado	Ajustar un valor seleccionado
	Dejar los ajustes sin cambios	Confirmar la selección mostrada en la pantalla	Pulsar y mantener pulsado para cambiar el aspecto del reloj	
	Cancelar selecciones			
	Pulsar y mantener pulsado para volver a la vista de hora desde el menú			
	Pulsar y mantener pulsado			

LUZ	ATRÁS	INICIO	ARRIBA	ABAJO
	para sincronizar con la app Polar Flow en la vista de hora			

### MODO DE PREENTRENAMIENTO

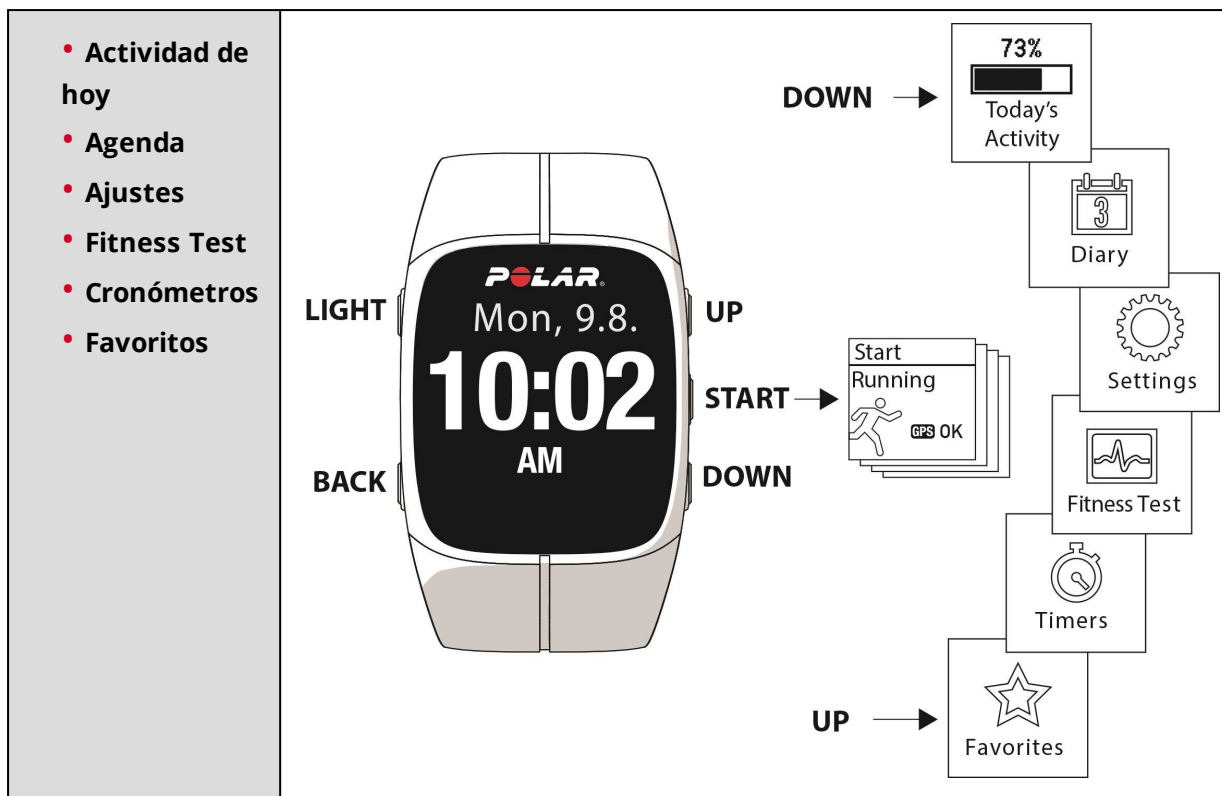
LUZ	ATRÁS	INICIO	ARRIBA	ABAJO
Iluminar la pantalla  Pulsar y mantener pulsado para entrar en los ajustes de perfil de deporte	Volver a la vista de hora	Iniciar una sesión de entrenamiento	Moverse por la lista de deportes	Moverse por la lista de deportes

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

LUZ	ATRÁS	INICIO	ARRIBA	ABAJO
Iluminar la pantalla  Pulsar y mantener pulsado para entrar al <b>Menú rápido</b>	Poner en pausa el entrenamiento pulsando una vez  Pulsar y mantener pulsado durante 3 segundos para detener la grabación del entrenamiento	Pulsar y mantener pulsado para activar/desactivar el bloqueo de zona  Continuar la grabación del entrenamiento cuando está en pausa	Cambiar vista de entrenamiento	Cambiar vista de entrenamiento

### ESTRUCTURA DE MENÚS

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



## ACTIVIDAD DE HOY

El objetivo de actividad diario que obtienes de Polar M400 se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el servicio web Flow.

Tu objetivo de actividad diaria se visualiza con una barra de actividad. La barra de actividad se rellena a medida que alcanzas tu objetivo de actividad diaria.

En **Actividad de hoy** verás los detalles de tu actividad (tiempo activo, calorías y pasos) y opciones para alcanzar tu objetivo de actividad diaria.

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

## AGENDA

En **Agenda** podrás ver la semana actual, las cuatro semanas anteriores y las próximas cuatro semanas. Selecciona un día para ver tu actividad y las sesiones de ese día, el resumen de entrenamiento de cada sesión y las pruebas que has realizado. También puedes ver tus sesiones de entrenamiento planificadas.

## AJUSTES

En **Ajustes** puedes editar:

- **Perfiles de deportes**
- **Ajustes físicos**
- **Ajustes generales**
- **Ajustes de reloj**

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

## CRONÓMETROS

En **Cronómetros** encontrarás:

- **Temp. intervalos:** Crea temporizadores de intervalos basados en tiempo y/o distancia para calcular las fases de ejercicio y recuperación en tus sesiones de entrenamiento por intervalos.
- **Calculadora tiempo final:** Logra el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada. Ajusta la distancia de tu sesión y M400 calculará la hora de finalización de la sesión en función de tu velocidad.

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

## FITNESS TEST

Mide tu nivel de forma física mientras estas tumbado y relajado.

Para más información, consulta [Fitness Test](#).

## FAVORITOS

En **Favoritos** encontrarás objetivos de entrenamiento que se han guardado como favoritos en el servicio web Polar Flow.

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

## SENSORES COMPATIBLES

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los sensores Bluetooth® Smart.



## H7 HR SENSOR POLAR BLUETOOTH® SMART

Puedes ver la frecuencia cardíaca en directo de forma precisa en tu M400 durante el entrenamiento. Tu frecuencia cardíaca es información que se utiliza para analizar cómo fue tu sesión.

## SENSOR RUNNING POLAR *BLUETOOTH*® SMART

El sensor running Bluetooth® Smart es para corredores que desean mejorar su técnica y rendimiento. Te permite ver la información de velocidad y distancia, tanto si estás corriendo en la cinta o por el sendero más embarrado.

- Mide cada zancada que das para mostrar la velocidad y distancia durante la carrera.
- Ayuda a mejorar tu técnica de carrera al mostrarte la cadencia y la longitud de zancada
- El pequeño sensor se ajusta bien en los cordones de tu zapatilla
- Resistente a los golpes y al agua para afrontar incluso las carreras más exigentes

Para más información, consulta [Sensor running Polar Bluetooth Smart](#).

## VINCULACIÓN

Antes de utilizar un nuevo HR Sensor *Bluetooth* Smart ® o dispositivo móvil, (smartphone o tablet) tienes que vincularlo con tu M400. La vinculación sólo tarda unos segundos y garantiza que tu M400 recibe señales únicamente de tus sensores y dispositivos, y permite el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias durante la transmisión de datos.

### VINCULAR UN HR SENSOR CON EL M400

Existen dos formas de vincular un HR Sensor con tu M400:

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca y pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo preentrenamiento.
2. Se muestra **Para vincular, toca tu sensor con el M400**. Toca tu sensor de frecuencia cardíaca con el M400 y espera a que lo detecte.
3. Se muestra la ID del dispositivo **Vincular Polar H7 xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ponte tu sensor de frecuencia cardíaca. En el M400, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.

2. El M400 empieza a buscar tu HR Sensor.
3. Una vez que se detecta el HR Sensor, se muestra la ID del dispositivo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

## VINCULAR UN SENSOR RUNNING CON EL M400

Asegúrate de que el sensor running esté sujeto correctamente a tu zapatilla. Para más información acerca de la preparación del sensor running, consulta el Manual de usuario del sensor running.

Existen dos formas de vincular el sensor running con el M400:

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Toca tu sensor running con el M400 y espera a que lo detecte.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar RUN xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El M400 empieza a buscar el sensor running.
3. Una vez que se detecta el sensor running, se muestra **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

Para más información, consulta [Sensor running Polar Bluetooth Smart](#).

## VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON EL M400

Antes de vincular un dispositivo móvil:

- realiza la configuración en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) como se describe en el capítulo [Configurar tu M400](#)
- descarga la app Flow desde App Store
- asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con la cuenta Polar que creaste al configurar tu M400.
2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil (**Esperando M400**).
3. En el modo de hora del M400, pulsa y mantén pulsado ATRÁS.

4. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil e introduce el código pin que se muestra en tu M400.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.
2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil (**Esperando M400**).
3. En el M400, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular y sincronizar disp. móvil** y pulsa INICIO.
4. En tu M400 se muestra **Confirmar desde el pin de otro dispositivo xxxxxx**. Introduce el código pin del M400 en el dispositivo móvil. Se inicia la vinculación.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.


## VINCULAR LA BÁSCULA POLAR BALANCE CON EL M400

Existen dos formas de vincular una báscula Polar Balance con tu M400:

1. Súbete a la báscula. La pantalla muestra tu peso.
2. Después de que suene un tono, el icono de Bluetooth de la pantalla de la báscula comienza a parpadear, lo que significa que ahora la conexión está activada. La báscula está preparada para vincularse con tu M400.
3. Pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS de tu M400 durante 2 segundos y espera hasta que la pantalla indique que la vinculación se ha completado.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El M400 empieza a buscar la báscula.
3. Súbete a la báscula. La pantalla muestra tu peso.
4. Una vez que se detecta la báscula, se muestra la ID del dispositivo **Báscula Polar xxxxxxxx** en tu M400.
5. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

 La báscula puede vincularse con 7 dispositivos Polar diferentes. Cuando el número de dispositivos vinculados pasa de 7, la primera vinculación se elimina y reemplaza.

## ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

Para eliminar una vinculación con un sensor o un dispositivo móvil:


1. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Dispositivos vinculados** y pulsa INICIO.
2. Selecciona el dispositivo que deseas eliminar de la lista y pulsa INICIO.
3. Se muestra **¿Eliminar vinculación?** selecciona **Sí** y pulsa INICIO.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación eliminada**.

# AJUSTES

Ajustes de perfiles de deportes .....	21
Ajustes .....	22
Ajustes físicos .....	23
Peso .....	23
Altura .....	23
Fecha de nacimiento .....	24
Sexo .....	24
Rutina de entrenamiento .....	24
Frecuencia cardíaca máxima .....	24
Ajustes generales .....	25
Vincular y sincronizar .....	25
Modo avión .....	25
Sonido de botones .....	25
Bloqueo de botones .....	26
Alerta de inactividad .....	26
Unidades .....	26
Idioma .....	26
Color vista de entrenamiento .....	26
Acerca de tu producto .....	26
Ajustes de reloj .....	26
Alarma .....	27
Hora .....	27
Fecha .....	27
Primer día de la semana .....	27
Aspecto del reloj .....	27
Menú rápido .....	28
Menú rápido en Modo de preentrenamiento .....	28
Menú rápido en Vista de entrenamiento .....	28
Menú rápido en el modo de pausa .....	29
Actualización de firmware .....	30
Cómo actualizar el firmware .....	30

## AJUSTES DE PERFILES DE DEPORTES


Ajusta la configuración de perfil de deporte para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades de entrenamiento. En el M400 puedes editar ajustes de perfiles de deportes concretos en **Ajustes > Perf. deportes**. Puedes, por ejemplo, activar o desactivar el GPS en diferentes deportes.

 En el servicio web Polar Flow hay disponible una mayor variedad de opciones de personalización. Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

De forma predeterminada se muestran cuatro perfiles de deportes en el modo de preentrenamiento. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos deportes a tu lista, y sincronizarlos con tu M400. Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu M400. El número de perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow no está limitado.

De forma predeterminada, en **Perf. deportes** encontrarás:

- **Correr**
- **Ciclismo**
- **Otro al aire libre**
- **Otro indoor**

 Si has editado tus perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow antes de tu primera sesión de entrenamiento y los has sincronizado con tu M400, la lista de perfiles de deportes contendrá los perfiles de deportes editados.

## AJUSTES

Para ver o modificar los ajustes de perfiles de deportes, ve a **Ajustes > Perf. deportes** y selecciona el perfil que deseas editar. También puedes entrar en los ajustes del perfil actual seleccionado desde el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ.


- **Sonidos de entrenamiento:** Selecciona **Desactivados**, **Bajos**, **Altos** o **Muy altos**.
- **Ajustes de frec. card.:** **Ver frecuencia cardíaca:** Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC:** Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Grabación de GPS:** Selecciona **Desactivado** o **Activado**

**Sensor running:** Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos de velocidad: **Sensor running** o **GPS**. Para más información acerca de Calibración del sensor running, consulta [Sensor running Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Vista de velocidad:** Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla).
- **Pausa automática:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Pausa automáticaActivada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte.

 *La grabación del GPS debe estar activada para utilizar la pausa automática.*

- **Lap automático:** Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

 *La grabación del GPS debe estar activada para poder utilizar la vuelta automática basada en distancia.*

## AJUSTES FÍSICOS

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**
- **Fecha de nacimiento**
- **Sexo**
- **Rutina de entrenamiento**
- **Frecuencia cardíaca máxima**

### PESO

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

### ALTURA

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

## FECHA DE NACIMIENTO

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

## SEXO

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

## RUTINA DE ENTRENAMIENTO

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

- **Ocasional (0-1 h/semana):** No participas regularmente en deportes recreativos programados ni actividad física intensa, por ejemplo sólo caminas por placer o sólo en ocasiones haces un ejercicio lo suficientemente intenso como para provocar una respiración intensa o sudoración.
- **Regular (1-3 h/semana):** Participas regularmente en deportes recreativos, p. ej. corres 5-10 km o 3-6 millas por semana o dedicas 1-3 horas por semana a una actividad física comparable, o bien tu trabajo requiere una actividad física reducida.
- **Frecuente (3-5 h/semana):** Participas al menos 3 veces por semana en un ejercicio físico intenso, por ejemplo corriendo 20-50 km/12-31 millas por semana o dedicando 3-5 horas por semana a una actividad física comparable.
- **Intenso (5-8 h/semana):** Realizas ejercicio físico intenso al menos 5 veces por semana o participas a veces en eventos deportivos masivos.
- **Semi-pro (8-12 h/semana):** Realizas ejercicio físico intenso casi diariamente y haces ejercicio para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.
- **Profesional (>12 h/semana):** Eres un deportista de resistencia. Realizas en ejercicio físico intenso para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.

## FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

La  $FC_{\text{máx}}$  se utiliza para hacer estimaciones de gasto energético. La  $FC_{\text{máx}}$  es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. El método más preciso para determinar tu  $FC_{\text{máx}}$  es realizar una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio. La  $FC_{\text{máx}}$  también resulta crucial a



la hora de determinar la intensidad del entrenamiento. Es individual y depende de la edad y de factores hereditarios.

## AJUSTES GENERALES

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

En **Ajustes generales** encontrarás:

- **Vincular y sincronizar**
- **Modo avión**
- **Sonido de botones**
- **Bloqueo de botones**
- **Alerta de inactividad**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Color vista de entrenamiento**
- **Acerca de tu producto**

### VINCULAR Y SINCRONIZAR

- **Vincular y sincronizar disp. móvil / Vincular otro dispositivo:** Vincula los HR Sensors o dispositivos móviles con tu M400.
- **Dispositivos vinculados:** Puedes ver todos los dispositivos vinculados a tu M400. Los dispositivos pueden ser HR Sensors y dispositivos móviles.
- **Sincronizar datos:** Sincroniza los datos con la app Polar Flow. **Sincronizar datos** está visible tras vincular tu M400 con un dispositivo móvil.


### MODO AVIÓN

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

El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del dispositivo. Puedes seguir utilizándolo para recopilar la actividad, pero no puedes utilizarlo en sesiones de entrenamiento con un HR Sensor ni sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow porque *Bluetooth*® Smart está desactivado.

### SONIDO DE BOTONES

Selecciona **Activado** o **Desactivado** para el sonido de los botones.

 Recuerda que esta selección no modifica los sonidos de entrenamiento. Los sonidos de entrenamiento se modifican en los ajustes de perfil de deporte. Para más información, consulta "Ajustes de perfiles de deportes" En la página 21.

## BLOQUEO DE BOTONES

Selecciona **Bloqueo manual** o **Bloqueo automático**. En el **Bloqueo manual** puedes bloquear los botones manualmente desde el **Menú rápido**. En **Bloqueo automático** se activa el bloqueo automático de botones tras 60 segundos.

## ALERTA DE INACTIVIDAD

Ajusta la alerta de inactividad a **Activada** o **Desactivada**.

## 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

Selecciona: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska** o **Türkçe**. Define el idioma de tu M400.

## COLOR VISTA DE ENTRENAMIENTO

Selecciona **Oscuro** o **Claro**. Cambia el color de la pantalla de tu vista de entrenamiento. Si seleccionas **Claro**, la vista de entrenamiento tiene un fondo claro con números y letras oscuros. Si seleccionas **Oscuro**, la vista de entrenamiento tiene un fondo oscuro con números y letras claros.

## ACERCA DE TU PRODUCTO

Consulta el ID de tu M400, así como la versión de firmware, el modelo de HW y la fecha de caducidad de A-GPS.

## AJUSTES DE RELOJ


Para ver y editar tus ajustes de reloj, ve a **Ajustes > Ajustes de reloj**

En **Ajustes de reloj** encontrarás:

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

## ALARMA

Selecciona una opción de 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.*


## 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.*

## ASPECTO DEL RELOJ

Selecciona el aspecto del reloj:

- **Actividad diaria** (+ Fecha y hora)
- **Tu nombre y hora**
- **Analógico**
- **Grande**

## MENÚ RÁPIDO

### MENÚ RÁPIDO EN MODO DE PREENTRENAMIENTO

En el modo de preentrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para acceder a los ajustes del perfil de deporte seleccionado actualmente:

- **Sonidos de entrenamiento:** Selecciona **Desactivados**, **Bajos**, **Altos** o **Muy altos**.
- **Ajustes de frec. card.:** **Ver frecuencia cardíaca:** Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC:** Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Grabación de GPS:** Selecciona **Desactivado** o **Activado**
- **Sensor running:** Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos de velocidad: **Sensor running** o **GPS**. Para más información acerca de Calibración del sensor running, consulta [Sensor running Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Vista de velocidad:** Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla).
- **Pausa automática:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si selecciona **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte.
- **Lap automático:** Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, **ajusta la distancia después de registrar cada vuelta**. Si seleccionas **Duración de lap**, **ajusta la duración después de registrar cada vuelta**.

### MENÚ RÁPIDO EN VISTA DE ENTRENAMIENTO

En la vista de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido**. En la vista de entrenamiento **Menú rápido** encontrarás:

- **Bloquear botones:** Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ.

- **Activar retroiluminación:** Ajusta la retroiluminación constante como **Activada** o **Desactivada**. Si está activada esta opción, la retroiluminación permanece encendida de forma continua. Puedes desactivar la retroiluminación constante y activarla de nuevo pulsando LUZ. Recuerda que utilizar esta función acorta la duración de la batería.
- **Buscar sensor:** Busca un HR Sensor o un sensor running.
- **Sensor running:** Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos de velocidad: **Sensor running** o **GPS**. Para más información acerca de Calibración del sensor running, consulta [Sensor running Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Temp. intervalos:** Crea temporizadores de intervalos basados en tiempo y/o distancia para calcular las fases de ejercicio y recuperación en tus sesiones de entrenamiento por intervalos. Selecciona **Inicio X,XX km / XX,XX** para utilizar un cronómetro previamente ajustado o crear un nuevo temporizador en **Ajustar cronómetro**:
- **Calculadora tiempo final:** Ajusta la distancia de tu sesión y el M400 calculará la hora de finalización de la sesión en función de tu velocidad. Selecciona **Inicio XX,XX km / X,XX mi** para utilizar un objetivo de distancia previamente ajustado o configurar un objetivo nuevo en **Ajustar distancia**.
- **Info ubicación actual:** Esta selección sólo está disponible si está activado el GPS para el perfil de deporte.
- **Activar guía de ubicación:** La función "Back to Start" te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión. Selecciona **Activar guía de ubicación** y pulsa INICIO. Se muestra **Vista flecha de guía a ubicación activada** y el M400 cambia a la vista **Back to Start**. Para más información, consulta [Back to start](#).


## MENÚ RÁPIDO EN EL MODO DE PAUSA

En el modo de pausa, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar al **Menú rápido**. En el modo de pausa **Menú rápido**, encontrarás:

- **Bloquear botones:** Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ.
- **Sonidos de entrenamiento:** Selecciona **Desactivados**, **Bajos**, **Altos** o **Muy altos**.
- **Ajustes de frec. card.:** **Ver frecuencia cardíaca:** Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC:** Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Grabación de GPS:** Selecciona **Desactivado** o **Activado**
- **Sensor running:** Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos

de velocidad: **Sensor running** o **GPS**. Para más información acerca de Calibración del sensor running, consulta [Sensor running Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Vista de velocidad:** Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla).
- **Pausa automática:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si selecciona **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte.
- **Lap automático:** Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

 *La grabación del GPS debe estar activada para poder utilizar la pausa automática o vuelta automática basada en distancia.*

## ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE


El firmware de tu M400 puede actualizarse. Cada vez que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el M400 a tu ordenador con el cable USB. Las actualizaciones de firmware se descargan a través del cable USB y el software FlowSync. La app Polar Flow también te notificará cuando hay disponible nuevo firmware.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu M400. Pueden incluir por ejemplo, mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

### CÓMO ACTUALIZAR EL FIRMWARE


Para poder actualizar el firmware de tu M400, debes tener:

- Una cuenta en el servicio web Polar Flow
- Instalado el software FlowSync
- Registrado tu M400 en el servicio web Polar Flow

 *Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC.*

Para actualizar el firmware:

1. Conecta el conector micro USB en un puerto USB en el M400 y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador.
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 que tarde un poco) y el M400 se reinicia.

 *Antes de actualizar el firmware, los datos más importantes de tu M400 se sincronizan con el servicio web Polar Flow. Así no perderás ningún dato importante al actualizar.*

# ENTRENAMIENTO

## COLOCAR EL HR SENSOR

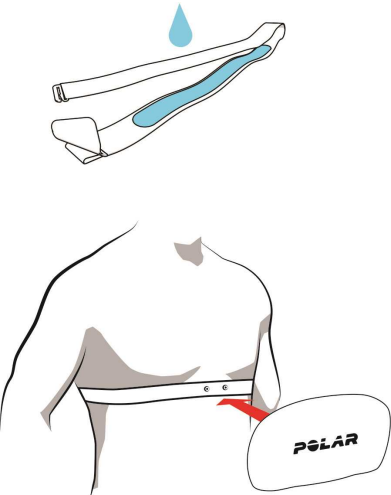
Utiliza nuestros HR Sensors durante el entrenamiento para sacar el máximo partido a las funciones exclusivas de Smart Coaching de Polar. Los datos de frecuencia cardíaca te aportan información acerca de tu condición física y cómo tu cuerpo responde al entrenamiento. Te ayudará a correr a la intensidad adecuada y a mejorar tu forma física.

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. La medición es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos: lo que significa que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

## VINCULAR EL HR SENSOR


1. Ponte el HR Sensor y pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo preentrenamiento.
2. Se muestra **Para vincularlo, toca tu sensor con el M400**, toca tu HR Sensor con el M400, a continuación espera hasta que lo detecte.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar H7 xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vincular y sincronizar > Vincular nuevo dispositivo**. Para más información acerca de la vinculación, consulta [Vinculación](#).

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Humedece las zonas de electrodos del elástico.</li><li>2. Conecta el sensor al elástico.</li><li>3. Ajusta la longitud del elástico para que quede ajustada pero cómoda. Ajusta el elástico alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo del elástico.</li><li>4. Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el</li></ol>	
--	--







logotipo Polar del sensor esté en posición centrada y vertical.	
---	--

 Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. El sudor y la humedad mantienen el HR Sensor activado, de forma que recuerda también secarlo.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Colócate el HR Sensor y asegúrate de que lo has vinculado con tu M400.

	<p>En la vista de hora, pulsa <b>INICIO</b> para entrar en el modo de preentrenamiento.</p>
	<p>Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar con <b>ARRIBA/ABAJO</b>.</p> <p> Para cambiar los ajustes del perfil de deporte antes de iniciar tu sesión (en el modo de preentrenamiento), pulsa y mantén pulsado <b>LUZ</b> para entrar en el <b>Menú rápido</b>. Para volver al modo de preentrenamiento, pulsa <b>ATRÁS</b>.</p> <p>Si has activado la función GPS, el M400 inicia automáticamente la búsqueda de señales.</p>
	<p>Sigue en el modo de preentrenamiento hasta que el M400 detecte las señales del GPS y del HR Sensor para asegurarte de que tus datos de entrenamiento son precisos.</p> <p>Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M400 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Tienes que mantenerlo en una posición horizontal delante de ti y alejado de tu pecho. Mantén tu brazo fijo y elevado por encima del nivel de tu pecho durante la búsqueda. Permanece inmóvil y mantén la posición hasta que M400 haya detectado las señales de satélite.</p>

El valor del porcentaje mostrado junto al icono GPS indica cuando está preparado el GPS. Cuando alcanza el 100%, se muestra OK y puedes ponerte en marcha. M400 ha detectado tu señal de HR Sensor cuando se muestra tu frecuencia cardíaca. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

La ubicación del GPS es rápida con la ayuda del GPS asistido (A-GPS). El archivo de datos A-GPS se actualiza automáticamente en tu M400 cuando sincronizas tu M400 con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync. Si un archivo de datos A-GPS ha caducado o todavía no has actualizado tu M400, es posible que necesite más tiempo para obtener la ubicación actual. Para más información, consulta [GPS asistido \(A-GPS\)](#).



*Debido a la ubicación de la antena GPS en el M400, 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 la pantalla mira hacia arriba.*

Recuerda que, durante la sesión, puedes cambiar la vista con los botones ARRIBA/ABAJO. Para cambiar los ajustes sin detener la grabación del entrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido**. Para más información, consulta [Menú rápido](#).

Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Aparece **Grabación en pausa** y el M400 cambia a modo de pausa. Para continuar tu sesión de entrenamiento, pulsa el botón INICIO.

Para parar una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

## INICIAR UNA SESIÓN CON OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

Puedes crear objetivos de entrenamiento detallados en el servicio web Polar Flow y sincronizarlos con tu M400 a través del software Flowsync o la app Polar Flow. Durante el entrenamiento, puedes seguir fácilmente las indicaciones en tu dispositivo.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo de entrenamiento, tienes que hacer lo siguiente:

1. Para empezar, ve a **Agenda** o **Favoritos**.
2. En **Agenda**, selecciona el día para el que está planificado el objetivo y pulsa INICIO, a

continuación, selecciona el objetivo de la lista y pulsa **INICIO**. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.

o

En **Favoritos**, selecciona el objetivo en la lista y pulsa **INICIO**. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.


3. Pulsa **INICIO** para entrar en el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
4. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa **INICIO**. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Para obtener más información acerca de los objetivos de entrenamiento, consulta [Objetivos de entrenamiento](#).

## INICIAR UNA SESIÓN CON TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Puedes configurar un temporizador repetitivo o dos temporizadores que se alternen basados en tiempo y/o distancia que te guíen en tus fases de ejercicio y recuperación en el entrenamiento de intervalos.


1. Para empezar, ve a **Cronómetros > Temp. intervalos**. Selecciona **Ajustar cronómetro(s)** para crear nuevos temporizadores.
2. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**:
  - **Basado en tiempo**: Define los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa **INICIO**.
  - **Basado en distancia**: Define la distancia para el cronómetro y pulsa **INICIO**.
3. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, selecciona **Sí** y repite el paso 2.
4. Cuando hayas finalizado, selecciona **Inicio X,XX km / XX:XX** y pulsa **INICIO** para entrar en el modo de preentrenamiento y a continuación, selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
5. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa **INICIO**. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

 También puedes iniciar el **Temp. intervalos** durante la sesión, por ejemplo después del calentamiento. Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para entrar al **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Temp. intervalos**.

## INICIAR UNA SESIÓN CON CALCULADORA DE TIEMPO FINAL

Ajusta la distancia de tu sesión y el M400 calculará la hora de finalización de la sesión en función de tu velocidad.

1. Para empezar, ve a **Cronómetros > Calculadora tiempo final**.
2. Para seleccionar una distancia objetivo, ve a **Ajustar distancia** y selecciona **5,00 km, 10,00 km, Media maratón, Maratón** o **Ajustar otra distancia**. Pulsa INICIO. Si seleccionas **Ajustar otra distancia**, ajusta la distancia y pulsa INICIO. Se muestra **El tiempo final se calculará para XX,XX**.
3. Selecciona **Inicio X,XX km/ X,XX mi** y pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
4. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

 También puedes iniciar la **Calculadora tiempo final** durante la sesión, por ejemplo después del calentamiento. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar al **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Calculadora tiempo final**.

## FUNCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### REGISTRAR UN LAP

Pulsa INICIO para grabar un lap. Los laps también pueden grabarse automáticamente. En los ajustes de perfiles de deportes, configura **Lap automático** con la opción **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

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

Pulsa y mantén pulsado INICIO para bloquear la zona de frecuencia cardíaca o de velocidad en la que estás actualmente. Selecciona **Zona de FC** o **Zona de velocidad**. Para bloquear/desbloquear la zona, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca o velocidad está fuera de la zona bloqueada, se te notificará con un feedback de sonido.



### CAMBIAR DE FASE DURANTE UNA SESIÓN POR FASES


Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Iniciar fase siguiente** en la lista y pulsa INICIO (si seleccionaste el cambio de fase manual al crear el objetivo). Si seleccionaste el cambio automático, la fase cambiará automáticamente cuando finalices una fase. Se te notificará con un feedback de sonido.

## CAMBIAR AJUSTES EN MENÚ RÁPIDO

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para obtener información detallada, consulta [Menú rápido](#).

## PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	<p>1. Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Aparece <b>Grabación en pausa</b> y el M400 cambia a modo de pausa. Para continuar tu sesión de entrenamiento, pulsa el botón INICIO.</p>
	<p>2. Para parar una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que se muestre <b>Grabación finalizada</b></p>




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

# DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO


Obtén un análisis instantáneo y valoraciones detalladas de tu entrenamiento con el M400, la app Flow y el servicio web Flow.

## RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO EN TU M400

Después de cada sesión de entrenamiento, obtendrás un resumen instantáneo de tu sesión. Para visualizar tu resumen de entrenamiento más tarde, ve a **Agenda** y selecciona el día y, a continuación, el resumen de la sesión que quieres ver.

<p><b>Resumen</b></p>  <p><b>¡Distancia más larga 8:20 km!</b></p>	<p>M400 te premia cada vez que alcanzas tu resultado de <b>Récord personal</b> en velocidad/ritmo medio, distancia o calorías. Los resultados de <b>Récord personal</b> son distintos para cada perfil de deporte.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Hora de inicio</b> 11:58</p> <p><b>Duración</b> 51:35:7</p> <p><b>Distancia</b> 8.20 km</p>	<p>La hora a la que comenzaste la sesión, duración de la sesión y distancia recorrida durante la sesión.</p> <p> <i>La distancia es visible si has entrenado en el exterior y la función GPS estaba activada.</i></p>
<p><b>Beneficio</b></p> <p><b>¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener</b></p>	<p>Indicaciones en texto acerca de tu rendimiento. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las zonas de frecuencia cardíaca, el consumo de calorías y la duración de la sesión.</p> <p>Pulsa INICIO para obtener más detalles.</p> <p> <i>Training benefit se muestra si has utilizado un HR Sensor y entrenado durante al menos 10 minutos en las zonas de frecuencia cardíaca.</i></p>

<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Zonas de FC</b></p> <p>5 00:01:27 4 00:11:20 3 00:22:02 2 00:08:11 1 00:07:20</p>	<p>El tiempo que permaneces en cada zona de frecuencia cardíaca.</p> <p> Visible si has utilizado un HR Sensor.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>FC media</b> 142 (76%)</p> <p><b>FC máxima</b> 176 (95%)</p>	<p>Se muestran tu frecuencia cardíaca media y máxima en pulsaciones por minuto y porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.</p> <p> Visible si has utilizado un HR Sensor.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Calorías</b> 682 kcal</p> <p><b>% grasa total calorías</b> 35 %</p>	<p>Las calorías quemadas durante la sesión y % de grasa quemada sobre las calorías</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Ritmo medio</b> 5:58 min/km</p> <p><b>Ritmo máximo</b> 4:36 min/km</p>	<p>Velocidad/ritmo promedio y máximos de la sesión.</p> <p> Visible si has entrenado en el exterior y la función GPS estaba activada.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Running Index</b> Bueno 44</p>	<p>Tu Running Index se calcula cuando has entrenado en el exterior con la función GPS activada y estás utilizando un HR Sensor. También se aplican los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)</li> <li>• La velocidad debe ser de 6 km/h / 3,75 mi/h o mayor y la duración de</li> </ul>

	<p>un mínimo de 12 minutos</p> <p>Encontrarás más información en <a href="#">Running Index</a>.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Alt. máx.</b></p> <p><b>Ascenso</b> 172 m</p> <p><b>Descen.</b> 40 m</p> <p>25 m</p>	<p>Altitud máxima, metros/pies ascendidos y metros/pies descendidos.</p> <p> Visible si has entrenado en el exterior y la función GPS estaba activada.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Laps</b></p> <p>( 5 )</p> <p><b>Mejor lap</b> 09:30:07</p> <p><b>Lap med.</b> 10:02:52</p>	<p>El número de laps y la duración mejor y media de un lap.</p> <p>Pulsa INICIO para obtener más detalles.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Laps autom.</b></p> <p>( 10 )</p> <p><b>Mejor lap</b> 03:20:08</p> <p><b>Lap med.</b> 05:01:02</p>	<p>El número de laps automáticos y la duración mejor y media de un lap automático.</p> <p>Pulsa INICIO para obtener más detalles.</p>

## APP POLAR FLOW

Sincroniza tu M400 con la app Polar Flow para analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app Polar Flow te permite ver un resumen general rápido de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet.

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



## SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow te permite analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. Sigue tus progresos y también comparte tus mejores sesiones con otras personas.

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

# FUNCIONES

GPS asistido (A-GPS) .....	42
Funciones del GPS .....	43
Función "Back to Start" .....	43
Seguimiento de actividad 24/7 .....	44
Objetivo de actividad .....	44
Datos de actividad .....	45
Smart Coaching .....	47
Training Benefit .....	48
Fitness Test .....	49
Running Index .....	53
Zonas de frecuencia cardíaca .....	56
Smart Calories .....	61
Notificaciones inteligentes .....	61
Zonas de velocidad .....	62
Ajustes de las zonas de velocidad .....	62
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad .....	62
Durante el entrenamiento .....	62
Después del entrenamiento .....	63
Perfiles de deportes .....	63
Cadencia en la muñeca .....	63
Programa Running de Polar .....	64
Crear un Programa Running de Polar .....	64
Iniciar un objetivo de entrenamiento .....	64
Seguir tus progresos .....	65

## GPS ASISTIDO (A-GPS)

El M400 tiene incorporado un GPS que proporciona una medición precisa de la velocidad y la distancia para toda una variedad de deportes al aire libre y te permite ver tu ruta en un mapa en la app y el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

El M400 utiliza el servicio AssistNow® Offline para la rápida localización de satélites. El servicio AssistNow Offline ofrece datos A-GPS que indican a tu M400 una predicción de las posiciones de los satélites GPS. De esta forma, el M400 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 M400 cuando sincronizas tu M400 con el servicio web Flow a través del software FlowSync o con la app 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 siguientes 10-14 días. 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 M400. En el M400, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu producto > Caduc. A-GPS**. Si el archivo de datos ha caducado, sincroniza tu M400 con el servicio web 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 DEL GPS

El M400 incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Altitud, ascenso y descenso:** Medición de altitud en tiempo real, así como los metros/pies ascendidos/descendidos.
- **Distancia:** Distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo:** Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Running index:** En M400, 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 aeróbico como de la economía de carrera.
- **Función "Back to Start":** Te dirige hacia tu punto de inicio mostrando la distancia más corta posible, y diciéndote la distancia hasta tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más trepidantes y explorarlas con seguridad, sabiendo que con sólo tocar un botón podrás ver la dirección hacia tu punto de inicio.

 *Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M400 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el M400, 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 la pantalla mira hacia arriba.*

## FUNCIÓN "BACK TO START"


La función "Back to Start" te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión.

**Para utilizar la función :**

1. Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**.
2. Selecciona **Activar guía de ubicación**, se muestra **Vista flecha de guía a ubicación activada** y el M400 cambia a la vista **Back to Start**.

#### **Para volver a tu punto de inicio:**

- Mantén el M400 en una posición horizontal delante de ti.
- Sigue moviéndote para que el M400 pueda determinar en qué dirección vas. Una flecha indicará la dirección de tu punto de inicio.
- Para volver al punto de inicio, gira siempre en la dirección de la flecha.
- El M400 también muestra la dirección y la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.

 *Cuando estés en un entorno poco conocido, ten siempre a mano un mapa por si el M400 pierde la señal del satélite o se le agota la batería.*

## **SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7**

El M400 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.

### **OBJETIVO DE ACTIVIDAD**

Tu M400 te proporciona un objetivo de actividad cada día y te guía para alcanzarlo. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el servicio web Flow. Inicia una sesión en el servicio web Flow, haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha y ve a la pestaña Objetivo de actividad diario en Ajustes.

La configuración del Objetivo de actividad diario te permite escoger entre tres niveles de actividad, el que mejor describa tu día y actividad habituales (consulta el número 1 en la imagen que aparece a continuación). Debajo del área de selección (consulta el número 2 en la imagen que aparece a continuación), puedes ver el nivel de actividad que necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario en el nivel seleccionado. Si, por ejemplo, trabajas en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, se prevé que alcances unas cuatro horas de actividad de intensidad baja durante un día normal. Para personas que están de pie y caminando mucho durante sus horas de trabajo, las expectativas son mayores.

## SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

### DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

#### LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

#### LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

#### LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

#### LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

#### MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

#### HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

2

El tiempo que tienes que estar activo durante el día para alcanzar tu nivel de actividad depende del nivel que hayas seleccionado y la intensidad de tus actividades. Logra tu objetivo más rápidamente con actividades más intensas o mantén la actividad con un ritmo ligeramente más moderado durante el día. La edad y el sexo también afectan a la intensidad que necesitas para lograr tu objetivo de actividad. Cuanto más joven seas, más intensa debe ser la actividad.

## DATOS DE ACTIVIDAD

M400 llena gradualmente una barra de actividad para indicar tu progreso hacia tu objetivo diario. Cuando la barra está llena, has logrado tu objetivo. Puedes ver la barra de actividad en **Actividad de hoy** y en la vista de hora (cambia el aspecto del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA).

En **Actividad de hoy** puedes consultar tu nivel de actividad del día hasta el momento y obtener indicaciones sobre cómo lograr tu objetivo.

### • Actividad

- **Tiempo activo:** Tiempo activo te indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son beneficiosos para tu cuerpo y tu salud.

- **Calorías:** Muestra cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivo).
- **Pasos:** 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.
- **Quedan:** Tu M400 te ofrece opciones para lograr tu objetivo de actividad diario. Te indica cuánto tiempo de actividad necesitas si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. Tienes un único objetivo, pero distintas formas de conseguirlo. El objetivo de actividad diario puede lograrse con intensidad baja, media o alta. En M400, 'de pie' significa intensidad baja, 'caminando' intensidad media y 'corriendo' intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web y la app móvil Polar Flow y escoger la mejor forma de lograr tu objetivo.

### Alerta de inactividad

Se sabe que la actividad física es un factor importante para mantenerse sano. Además de estar activo físicamente, es importante evitar permanecer sentado durante un tiempo prolongado. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu M400 detecta si no has realizado ninguna actividad durante demasiado tiempo durante tu día y de esta forma te ayuda a interrumpir los periodos sentados para evitar los efectos negativos en tu salud.

Si llevas una hora sin moverte, obtendrás una alerta de inactividad: se mostrará **¡Es hora de moverse!** Ponte en pie y busca tu propia forma de actividad. Andar un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave. Este mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o pulsas cualquier botón. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en la app Flow y en el servicio web Flow después de sincronizar.

Puedes activar o desactivar la alerta en **Ajustes > Ajustes generales > Alerta de inactividad.**

La app Flow te proporciona la misma notificación si dispone de una conexión Bluetooth a tu M400.

Tanto la app Polar Flow como el servicio web Polar Flow te mostrarán cuántas marcas de inactividad has recibido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

### Información del sueño en el servicio web Flow y la app Flow

M400 controlará tus horas de sueño y su calidad (reparador o agitado), si lo utilizas por la noche. No es necesario que actives el modo reposo, el dispositivo detecta automáticamente que estás durmiendo por

los movimientos de tu muñeca. El tiempo de sueño y su calidad (reparador o agitado) se muestra en el servicio web Flow y la app Flow tras sincronizar el M400.

Tu tiempo de sueño es el tiempo de descanso continuo más prolongado que se produce dentro de las 24 horas desde las 18:00/6 pm a las 18:00/6 pm del día siguiente. Las pausas de menos de una hora en tu sueño, no interrumpen el seguimiento del sueño, pero no se tienen en cuenta en el tiempo de sueño. Las pausas de más de una hora detienen el seguimiento del tiempo de sueño.

Los periodos en los que duermes tranquilamente y no te mueves mucho se consideran sueño reparador. Los periodos en los que te mueves y cambias de posición se consideran sueño agitado. En lugar de sumar simplemente todos los periodos de inmovilidad, el algoritmo da más importancia a los periodos de inmovilidad largos y cortos. El porcentaje de sueño reparador compara el tiempo que dormiste de forma reparadora con el tiempo de sueño total. El sueño reparador es un dato muy específico y debe interpretarse junto con el tiempo de sueño.

Saber la cantidad de sueño reparador y de sueño agitado, te da una indicación de cómo duermes por la noche y si tu sueño se ve afectado por los cambios en tu vida diaria. Esto puede ayudarte a encontrar formas de mejorar tu sueño y a sentirte descansado/a durante el día.

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

Con la app móvil Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tener tus datos sincronizados inalámbricamente desde tu M400 con el servicio Polar Flow. El servicio web Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad.

## **SMART COACHING**

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

El M400 incluye las siguientes funciones de Smart Coaching:

- Training Benefit
- Fitness Test
- Running Index
- Zonas de frecuencia cardíaca
- Smart Calories

## TRAINING BENEFIT

La función Training Benefit te ayuda a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Esta función requiere el uso del HR Sensor. Después de cada sesión de entrenamiento recibes indicaciones en texto acerca de tu rendimiento, siempre y cuando hayas entrenado al menos un total de 10 minutos en las sport zones. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las sport zones, el consumo de calorías y la duración. En Archivos de entrenamiento verás las indicaciones más en detalle. Las descripciones de las diferentes opciones de Training Benefit se enumeran en la tabla siguiente.

Feedback	Beneficio
Entrenamiento máximo+	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento máximo	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por velocidad	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. También 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	¡Vaya sesión! Has mejorado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. También has desarrollado tu eficiencia y velocidad.
Entrenamiento por velocidad+	¡Un gran ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por velocidad	¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante +	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.



<b>Feedback</b>	<b>Beneficio</b>
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento de recuperación	Una sesión muy buena para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

## **FITNESS TEST**

El Polar Fitness Test es una forma sencilla, segura y rápida de calcular tu estado de forma aeróbico (cardiovascular) en reposo. El resultado (el índice Polar OwnIndex) es comparable al consumo máximo de oxígeno ( $VO_{2máx}$ ), que es una medida utilizada comúnmente para evaluar el estado de forma aeróbico. Tu rutina de entrenamiento a largo plazo, frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo, sexo, edad, altura y peso corporal influyen en el OwnIndex. El Polar Fitness Test ha sido desarrollado para adultos sanos.

El estado de forma aeróbico se refiere a la capacidad de tu sistema cardiovascular para transportar oxígeno a tu organismo. Cuanto mejor es tu estado de forma aeróbico, más fuerte y eficiente es tu corazón. Un buen estado de forma aeróbico presenta numerosos beneficios para la salud. Por ejemplo, te ayuda a reducir el riesgo de una tensión arterial elevada y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o accidentes cardiovasculares. Si quieres mejorar tu estado de forma aeróbico, necesitarás de media seis

semanas de entrenamiento regular hasta observar un cambio apreciable en tu OwnIndex. Las personas con peor estado de forma experimentan un progreso incluso más rápido. Cuanto mejor es tu estado de forma aeróbico, menor es la mejora de tu OwnIndex.

La forma ideal de mejorar tu estado de forma aeróbico es realizar tipos de entrenamiento que utilicen grupos de músculos grandes. Entre estas actividades están correr, montar en bicicleta, caminar, remar, nadar, patinar y practicar esquí nórdico. Para monitorizar tus progresos, empieza midiendo tu OwnIndex varias veces durante las primeras dos semanas para conseguir un valor de referencia y a partir de ese momento repite la prueba aproximadamente una vez al mes.

Para asegurarte de que los resultados de la prueba sean fiables, son necesarios los siguientes requisitos básicos:

- Puedes realizar la prueba en cualquier lugar (en casa, en la oficina, en un club de fitness) siempre y cuando se trate de un entorno tranquilo. No debe haber ruidos molestos (por ejemplo televisión, radio o teléfono) ni debe hablarte ninguna persona.
- Realiza la prueba en el mismo entorno y a la misma hora.
- Evita comer mucho o fumar 2-3 horas antes de la prueba.
- Evita hacer ejercicio físico intenso, el alcohol y los estimulantes farmacológicos en el día de la prueba y el día anterior.
- Debes estar en un estado relajado y tranquilo. Túmbate y relájate durante 1-3 minutos antes de realizar la prueba.

## ANTES DE LA PRUEBA

Ponte tu HR Sensor. Para más información, consulta [Colocar el HR Sensor](#).

Antes de iniciar la prueba, asegúrate de que tus ajustes físicos incluyendo la rutina de entrenamiento son precisos en **Ajustes > Ajustes físicos**

## REALIZAR LA PRUEBA

Para realizar la prueba de forma física, ve a **Tests > Fitness Test > Relájate e inicia la prueba**.

- Se muestra **Buscando frecuencia cardíaca**. Cuando se detecta la frecuencia cardíaca, se muestran en la pantalla un gráfico de frecuencia cardíaca, tu frecuencia cardíaca actual **Relájate**. Mantén la relajación y limita los movimientos corporales y la comunicación con otras personas.
- Puedes interrumpir la prueba en cualquier fase si pulsas **ATRÁS**. Se muestra **Prueba cancelada**.

Si el M400 no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En este caso, debes comprobar que los electrodos del HR Sensor estén húmedos y que el elástico esté suficientemente ceñido.

## RESULTADOS DEL TEST

Una vez concluido el test, escucharás dos tonos y se mostrará una descripción con el resultado de tu test de forma física y tu  $VO_{2máx}$ .

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

- Selecciona **Sí** para guardar el valor en tus **Ajustes físicos**.
- Selecciona **No** sólo si conoces tu valor de  $VO_{2máx}$  medido recientemente y si difiere más de una clase de nivel de forma física del resultado.

Tu último resultado de las pruebas se muestra en **Tests > Fitness test > Último resultado**. Sólo se muestra el resultado de la prueba realizada más recientemente.

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

## Clases de nivel de forma física

### Hombres

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

## Mujeres

Edad / años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
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. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. 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 cardiorespiratoria porque 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 cardiorespiratoria 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 ( $\text{ml}/\text{min} = \text{ml} \blacksquare \text{min}^{-1}$ ) o puede dividirse este valor por el peso corporal de la persona en kilogramos ( $\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \blacksquare \text{kg}^{-1} \blacksquare \text{min}^{-1}$ ).

## RUNNING INDEX

El Running Index ofrece una forma fácil de controlar los cambios de rendimiento en carrera. El índice de carrera es una cálculo del rendimiento en carrera aeróbico máximo, que se ve afectado por la forma física aeróbica y la economía de carrera. Al registrar la evolución de tu valor de Running Index, podrás controlar su progreso. 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 el HR Sensor está en uso y la función GPS está activada, y cuando se cumplen estos requisitos:

- El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)
- La velocidad debe ser de 6 km/h / 3,75 mi/h o mayor y la duración debe ser de 12 minutos como mínimo
- Si utilizas un sensor de zancada para medir la velocidad, [este debe estar calibrado](#).

El cálculo empieza 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, M400 muestra el Running Index y almacena el resultado en el resumen de entrenamiento.

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

Edad / años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
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. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. 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.


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.


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


## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA


Las zonas de frecuencia cardíaca de Polar ofrecen un nuevo nivel de efectividad en el entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca. El entrenamiento se divide en cinco zonas de frecuencias cardíacas basadas en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima. Con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento.


Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{máx}$  $FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220-30).	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
MÁXIMA  	90-100%	171-190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular.  Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular.  Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma; Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cor-



Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).</p>	<p>Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220-30).</p>	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
				tas.
<p>INTENSO</p> 	80-90%	152-172 ppm	2-10 minutos	<p>Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad.</p> <p>Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada.</p> <p>Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.</p>
MODERADO	70-80% 133-152 ppm		10-40 minutos	Beneficios:

Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).</p>	<p>Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220-30).</p>	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
				<p>Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento.</p> <p>Sensación: Respiración constante, controlada y rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.</p>
LUZ	60-70%	114-133 ppm	40-80 minutos	Beneficios: Mejora el nivel de estado de forma básico, mejora la recuperación y activa

Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).</p>	<p>Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220-30).</p>	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
				<p>el metabolismo.</p> <p>Sensación: Cómodo y fácil, carga muscular y cardiovascular baja.</p> <p>Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.</p>
MUY SUAVE	50-60%	104-114 ppm	20-40 minutos	Beneficios: Ayuda a calentar, enfriarse y ayuda en la recuperación.

Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).</p>	<p>Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220-30).</p>	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
				<p>Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo.</p> <p>Recomendado para: Ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.</p>

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 1 se realiza a una intensidad muy baja. El principio más importante del entrenamiento es que el rendimiento mejora al recuperarse después, y no durante el entrenamiento. Puedes acelerar el proceso de recuperación con un entrenamiento a muy baja intensidad.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 2 está indicado para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento en esta zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona de baja intensidad tiene como resultado optimizar el gasto de energía. Deberás ser persistente para ver progresos.

La potencia aeróbica se mejora en la zona de frecuencia cardíaca 3. La intensidad del entrenamiento es superior a la de las sport zones 1 y 2, aunque sigue siendo principalmente aeróbica. El entrenamiento en la sport zone 3 puede consistir, por ejemplo, en intervalos seguidos de períodos de recuperación. El entrenamiento en esta zona resulta especialmente eficaz para mejorar la circulación sanguínea en el corazón y en los músculos esqueléticos.

Si tu objetivo es competir a tu máximo potencial, tendrás que entrenar en las zonas de frecuencia cardíaca 4 y 5. En estas zonas, el ejercicio es anaeróbico, en intervalos de hasta 10 minutos. Cuanto más corto sea el intervalo, mayor será la intensidad. Es muy importante recuperarse suficientemente entre intervalo e intervalo. El modelo de entrenamiento en las zonas 4 y 5 está diseñado para producir un rendimiento máximo.

Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar utilizando un valor de FC<sub>máx</sub> medido en el laboratorio o haciendo una prueba para calcular el valor tú mismo. Cuando te entrenes en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intenta hacer uso de toda la zona. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener su frecuencia cardíaca en ese mismo nivel todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, al pasar de la zona de frecuencia cardíaca 1 a la 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en un período de 3-5 minutos.

La frecuencia cardíaca responde a la intensidad del entrenamiento según varios factores, como el nivel de forma física y la rapidez de recuperación, además de factores ambientales. Es importante tener en cuenta la sensación de fatiga y ajustar el programa de entrenamiento en consecuencia.

## SMART CALORIES

El contador de calorías más exacto del mercado calcula el número de calorías quemadas. El cálculo de gasto de energía se basa en:

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual (FC<sub>máx</sub>)
- Frecuencia cardíaca durante el entrenamiento
- Consumo máximo de oxígeno individual (VO<sub>2</sub><sub>máx</sub>)

## NOTIFICACIONES INTELIGENTES

La función Notificaciones de móvil te permite obtener notificaciones de tu teléfono en tu dispositivo Polar y tu dispositivo Polar te notifica si recibes una llamada o un mensaje (por ejemplo, un SMS o un mensaje de WhatsApp). También te avisa de eventos de tu calendario que tengas en el calendario de tu teléfono. Para utilizar la función Notificaciones de móvil, debes tener la app móvil Polar Flow para iOS o Android y tu dispositivo Polar debe estar vinculado con la app.

Para obtener instrucciones detalladas sobre el uso de Notificaciones de móvil, consulta el documento [Notificaciones de móvil \(Android\)](#) o [Notificaciones de móvil \(iOS\)](#).

## ZONAS DE VELOCIDAD

Con las zonas de velocidad/ritmo puedes monitorizar fácilmente la velocidad o ritmo durante tu sesión, y ajustar tu velocidad/ritmo para conseguir el efecto de entrenamiento objetivo. Puedes utilizar las zonas para guiar la eficiencia de tu entrenamiento durante las sesiones y ayudarte a combinar tu entrenamiento con diferentes intensidades de entrenamiento para obtener efectos óptimos.

### AJUSTES DE LAS ZONAS DE VELOCIDAD

Los ajustes de la zona de velocidad pueden configurarse en el servicio web Flow. Pueden activarse o desactivarse en los perfiles de deporte en los que están disponibles. Hay cinco zonas diferentes y los límites de zona pueden ajustarse manualmente o puedes utilizar los predeterminados. Son específicos del deporte, lo que te permite ajustar de forma óptima las zonas a cada deporte. Las zonas están disponibles para deportes de correr (lo que incluye deportes de equipo en los que se corre), deportes de ciclismo, así como remo y canoa.

#### PREDETERMINADA

Si seleccionas **Predeterminado**, no puedes modificar los límites. Las zonas predeterminadas son un ejemplo de velocidad/ritmo para una persona con un nivel de forma física relativamente alto.

#### LIBRE

Si seleccionas **Libre**, todos los límites pueden modificarse. Por ejemplo, si has medido tus umbrales reales, como los umbrales aeróbico y anaeróbico, o los umbrales de lactato superiores e inferiores, puedes entrenar con zonas basadas en tus umbrales individuales de velocidad o ritmo. Te recomendamos que configures tu velocidad y ritmo de umbral anaeróbico como el mínimo para la zona 5. Si también utilizas el umbral aeróbico, configúralo como el mínimo de la zona 3.

### OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO CON ZONAS DE VELOCIDAD

Puedes crear objetivos de entrenamiento basados en zonas de velocidad/ritmo. Después de sincronizar los objetivos a través de FlowSync, recibirás indicaciones desde tu dispositivo de entrenamiento durante el entrenamiento.

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante tu entrenamiento puedes visualizar la zona en la que estás entrenando en ese momento y el tiempo que has permanecido en cada zona.

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

En el resumen de entrenamiento del M400, verás un resumen del tiempo empleado en cada zona de velocidad. Después de sincronizar, es posible visualizar la información detallada de la zona de velocidad en el servicio web Flow.

## PERFILES DE DEPORTES

Te permite hacer una lista de todos tus deportes favoritos y definir los ajustes específicos para cada uno de ellos. Por ejemplo, puedes crear vistas personalizadas para cada deporte que practicas y elegir qué datos quieres ver cuando estás entrenando: sólo tu frecuencia cardíaca o sólo velocidad y distancia, lo que mejor se adapte a ti y a tus necesidades y requisitos de entrenamiento.

Para más información, consulta [Ajustes de perfiles de deportes](#) y [Perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow](#).



Recuerda que en varios perfiles de deportes de interior, deportes de grupo y deportes en equipo, el ajuste **FC visible para otros dispositivos** está activado de forma predeterminada. Esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, por ejemplo, los equipos del gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. Puedes comprobar qué perfiles de deporte tienen la difusión Bluetooth activada de forma predeterminada en la [lista de perfiles de deporte Polar](#). Puedes activar o desactivar la difusión Bluetooth en [ajustes de perfil de deporte](#).

## CADENCIA EN LA MUÑECA

La cadencia en la muñeca te da la opción de obtener tu cadencia de carrera sin utilizar un sensor de running separado. Tu cadencia se mide con un acelerómetro incorporado a partir de los movimientos de tu muñeca. Para disfrutar de esta función tienes que tener como mínimo el firmware versión 1.8 en tu M400. Recuerda que cuando utilizas un sensor de running, la cadencia siempre se mide.

La cadencia en la muñeca está disponible en los siguientes deportes de carrera: Caminar, Carrera, Correr, Carrera por asfalto, Carrera campo a través, Carrera en cinta, Carrera pista y campo y Carrera ultra

Para ver tu cadencia durante una sesión de entrenamiento, añade la cadencia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilizas cuando corres. Esto puede hacerse en los Perfiles de deportes del servicio web Flow.

## PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

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

### CREAR UN PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

### INICIAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

Antes de iniciar una sesión, asegúrate de que has sincronizado tu objetivo de sesión de entrenamiento con tu dispositivo. Las sesiones se sincronizan con tu dispositivo como objetivos de entrenamiento y puedes iniciarlas desde tu **Agenda**. Sigue las indicaciones de tu dispositivo durante la sesión.



1. En tu dispositivo, ve a **Agenda**.
2. Selecciona un día para ver el objetivo programado.
3. Selecciona el objetivo y, a continuación selecciona el perfil de deporte.
4. Pulsa INICIO y sigue las indicaciones.

Si quieres hacer un objetivo programado para otro día, puedes hacerlo: selecciona un día en tu **Agenda** e inicia la sesión programada para ese día.

## **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.

# SENSOR RUNNING POLAR *BLUETOOTH*® SMART

## VINCULAR UN SENSOR RUNNING CON M400

Asegúrate de que el sensor running esté sujeto correctamente a tu zapatilla. Para más información acerca de la preparación del sensor running, consulta el Manual de usuario del sensor running.

Existen dos formas de vincular el sensor running con el M400:

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Toca tu sensor running con el M400 y espera a que lo detecte.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar RUN xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El M400 empieza a buscar el sensor running.
3. Una vez que se detecta el sensor running, se muestra **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

## CALIBRAR EL SENSOR RUNNING

La calibración del sensor running aumenta la exactitud de las mediciones de velocidad/ritmo y distancia. Se recomienda calibrar el sensor antes de usarlo por primera vez, si hay cambios significativos en tu forma de correr, o si se cambia la posición del sensor running en la zapatilla (por ejemplo, si tienes unas nuevas zapatillas o si pasas el sensor de la zapatilla derecha a la izquierda). La calibración debería hacerse a la velocidad a la que corres normalmente. Si corres a velocidades diferentes, la calibración debe hacerse a tu velocidad media. Puedes calibrar el sensor running manual o automáticamente.

Si entrenas con un sensor running, puedes escoger entre utilizar los datos de velocidad del GPS o del sensor running. Para ajustar esto, ve a **Ajustes > Perfiles de deporte > Correr > Sensor running > Seleccionar sensor de velocidad** y selecciona **Sensor running** o **GPS**.

## CALIBRACIÓN MANUAL


La calibración manual puede realizarse de dos formas. Puedes recorrer una distancia que ya conoces y ajustar la distancia correcta en **Menú rápido**. Puedes ajustar el factor de calibración manualmente, si sabes el factor que te proporciona la distancia exacta.

## AJUSTAR DIST. DE LAP CORRECTA

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento y desplázate hasta el perfil Correr.
2. Inicia una sesión y recorre una distancia que sepas que tiene al menos 400 metros.
3. Cuando hayas terminado de recorrer la distancia, pulsa INICIO para registrar un lap.
4. Pulsa y mantén pulsado luz para entrar en Menú rápido y selecciona **Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar dist. de lap.**
5. Ajusta la distancia actual que has corrido. El factor de calibración se ha actualizado.

## AJUSTAR FACTOR

Para calibrar manualmente el sensor running ajustando el factor, selecciona **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr > Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar factor**: Si ya conoces el factor que te proporciona la distancia exacta. **Calibrado. Se muestra factor: xxxx** cuando has terminado.

 La calibración manual también puede iniciarse durante una sesión, cuando el sensor running está en uso. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Sensor running > Calibración > Manual**.

## CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA

La calibración automática del sensor running se realiza según los datos del GPS y se ejecuta en segundo plano. El ritmo actual, la longitud de la zancada y la distancia acumulada se actualizarán y mostrarán correctamente después de la calibración automática. Tu velocidad se muestra en gris en la pantalla hasta que la calibración se complete. Si has calibrado más tarde de forma manual tu sensor running, el factor de calibración basado en GPS se sobrescribirá.

La calibración automática se realiza dos veces y se utiliza la media de los dos factores de calibración. En tu próxima sesión de entrenamiento, se utilizan la media de tu factor de calibración anterior y el factor obtenido durante esa sesión.


La calibración automática se inicia después de 100 metros. Es necesario cumplir los siguientes criterios durante la distancia de calibración de 500 m.

- Al menos 6 satélites deben estar disponibles
- La velocidad debe ser de al menos 7 km/h
- El ascenso y descenso deben ser de menos de 30 metros

Si corres en distintas superficies (p. ej. carretera, camino), utiliza un perfil de deporte diferente para cada una de ellas con el fin de conseguir la mejor calibración para cada superficie.

Para calibrar el sensor running automáticamente, selecciona

- **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr > Sensor running > Calibración > Automática**

 La calibración automática también puede iniciarse durante una sesión, cuando el sensor running está en uso. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Sensor running > Calibración > Automático**.

## CADENCIA DE CARRERA Y LONGITUD DE ZANCADA

La cadencia\* es el número de veces que el pie con el sensor running\* toca el suelo por minuto. La longitud de zancada\* es la longitud media de un paso. Es la distancia que hay entre el contacto de tu pie derecho y el de tu pie izquierdo con el suelo.  $\text{Velocidad de carrera} = 2 * \text{longitud de zancada} * \text{cadencia}$ . Hay dos formas de correr más rápido: mover las piernas con una mayor cadencia o dar pasos más largos. Los corredores de fondo de élite normalmente corren a una cadencia alta de 85-95. En las subidas, los valores de cadencia habituales son inferiores. En los descensos son superiores. Los corredores ajustan la longitud de zancada en vez de la velocidad: la longitud de zancada aumenta igual que la velocidad. Uno de los errores más comunes en los corredores novatos es hacer zancadas demasiado largas. La longitud de zancada más eficaz es la natural, la más cómoda. Correrás más rápido en las carreras fortaleciendo los músculos de las piernas para avanzar con una zancada más larga.

También deberías trabajar en maximizar la eficiencia de la cadencia. La cadencia no mejora fácilmente, aunque si te entrenas adecuadamente, podrás mantenerla durante las carreras y maximizar tu rendimiento. Para desarrollar la cadencia, es preciso entrenar la conexión entre los nervios y los músculos con una frecuencia razonable. Una sesión de entrenamiento de cadencia por semana es un buen comienzo. Incorpora algún trabajo de cadencia al resto de la semana. De vez en cuando puedes incluir alguna cadencia más rápida, cuando recorras largas distancias con poca dificultad. Una buena forma de mejorar la longitud de la zancada consiste en realizar tareas de fuerza concretas, como subir colinas corriendo, correr por la arena o subir escaleras corriendo. Un período de entrenamiento de seis semanas que incluyese tareas de fuerza debería producir mejoras perceptibles en la longitud de zancada y, si se combina con ejercicios para mejorar la velocidad de las piernas (como hacer pasos cortos yendo al mejor ritmo posible de 5 km), deberías notar también mejoras en la velocidad general.

# APP POLAR FLOW

La app Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet justo después de tu sesión. Te permite acceder fácilmente a tus objetivos de entrenamiento y ver los resultados de las pruebas. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu M400 con el servicio web Polar Flow.

Cuando utilizas la app con Polar M400, puedes:

- Obtener un resumen rápido de tu entrenamiento y analizar cada detalle de tu rendimiento inmediatamente
  - Vista de la ruta en un mapa
  - Training Benefit
  - Hora de inicio y duración de tu sesión
  - Velocidad/ritmo media y máxima, distancia, running index
  - Frecuencia cardíaca máxima y media, zonas de frecuencia cardíaca acumuladas
  - Calorías y % de grasa quemada de las calorías
  - Altitud, ascenso y descenso máximos
  - Detalles de lap
- Ver tus progresos con resúmenes semanales en el calendario
- Obtener detalles de tu actividad 24/7 (el número total de pasos, calorías quemadas y horas de sueño)
  - Averiguar cuánto te falta de tu objetivo diario y cómo alcanzarlo
  - Consultar pasos, calorías quemadas y horas de sueño
  - Obtener alertas de inactividad cuando es el momento de levantarte y moverte

Para comenzar a utilizar la app Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone o tablet) tienes que vincularlo con tu M400. Para más información, consulta [Vinculación](#).

Para ver tus datos de entrenamiento en la app Polar Flow, debes sincronizarla con tu M400 después de tu sesión. Para obtener más información acerca de la sincronización del M400 con la app Polar Flow, consulta [Sincronización](#).

# SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow te permite planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. Configura y personaliza el M400 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando deportes y personalizando ajustes y vistas de entrenamiento. Sigue y analiza visualmente tus progresos, crea objetivos de entrenamiento y añádelos a tus favoritos.

Con el servicio web Polar Flow puedes:

- Analizar todos los detalles de tu entrenamiento con gráficos visuales y una vista de ruta
- Comparar datos específicos con otros como laps o velocidad frente a frecuencia cardíaca
- Consultar el progreso a largo plazo siguiendo las tendencias y detalles que más te importan.
- Seguir tu progreso con informes semanales o mensuales específicos por deporte
- Compartir lo más destacado con tus seguidores
- Revivir más tarde tus sesiones o las de otros usuarios

Para empezar a utilizar el servicio web Polar Flow, ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y crea tu cuenta Polar si todavía no tienes una. Descarga e instala el software FlowSync desde el mismo sitio para poder sincronizar datos entre el M400 y el servicio web Polar Flow. También dispones de la app Polar Flow para tu móvil para obtener análisis instantáneos y sincronización de datos con el servicio web.

## CANAL

En **Canal** puedes ver qué has hecho últimamente y además puedes ver las actividades de tus amigos y hacer comentarios.

## EXPLORAR

En **Explorar**, puedes descubrir sesiones de entrenamiento y rutas navegando por el mapa. Puedes añadir rutas a tus favoritos pero no se sincronizarán con M400. Consulta las sesiones de entrenamiento públicas que otros usuarios han compartido y revive la tuya propia o las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

## AGENDA

En **Agenda** puedes ver tus sesiones de entrenamiento programadas así como revisar resultados anteriores. La información que se muestra incluye: planes de entrenamiento en vista de día, semana o mes, sesiones individuales, pruebas y resúmenes semanales.

## PROGRESO


En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes. Los informes son una forma cómoda de seguir tus progresos en el entrenamiento durante periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte para el informe. En personalizar periodo puedes elegir tanto el período como el deporte. Selecciona el periodo de tiempo y el deporte para el informe en las listas desplegables, y pulsa el icono de rueda para seleccionar qué datos deseas ver en el gráfico del informe.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO

Define tus objetivos de entrenamiento detallados en el servicio web Polar Flow y sincronízalos con tu M400 a través del software Flowsync o la app Polar Flow. Durante el entrenamiento puedes seguir fácilmente las indicaciones en tu dispositivo.

- **Objetivo rápido:** Introduce un valor. Elige un objetivo de duración, distancia o calorías.
- **Objetivo por fases:** Puedes dividir tu entrenamiento en fases y crear una duración, distancia o intensidad objetivo diferente para cada una de ellas. Éste por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos:** Crea un objetivo y añádelo a **Favoritos** para acceder fácilmente a él cada vez que quieras realizarlo de nuevo.


 Recuerda sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu M400 desde el servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Polar Flow. Si no los sincronizas, sólo están visibles en tu Agenda o lista de Favoritos del servicio web Polar Flow.

## CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO


1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.
2. En la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, selecciona **Rápido**, **Con fases** o **Favorito** (el objetivo **Ritmo de carrera** sólo puede sincronizarse con Polar V800).

### OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecciona **Rápido**
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora** (opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Introduce uno de los siguientes valores: duración, distancia o calorías. Sólo puedes introducir uno de los valores.

4. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**, o en el icono de favoritos  para añadirlo a tus **Favoritos**.

## OBJETIVO POR FASES

1. Selecciona **Por fases**
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora** (opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Añade fases a tu objetivo. Selecciona la distancia o duración para cada fase, el inicio manual o automático de la siguiente fase y la intensidad.
4. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**, o en el icono de favoritos  para añadirlo a tus **Favoritos**.

## FAVORITOS

Si has creado un objetivo y lo has añadido a tus favoritos puedes utilizarlo como un objetivo programado.

1. Selecciona **Favoritos**. Se muestran tus favoritos de objetivos de entrenamiento.
2. Haz clic en el favorito que quieras utilizar como una plantilla para tu objetivo.
3. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora** (opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
4. Puedes editar el objetivo si lo deseas o dejarlo tal cual.
5. Haz clic en **Actualizar cambios** para guardar los cambios realizados en el favorito. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda** sin actualizar el favorito.

Tras sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu M400, podrás:

- Planificar los objetivos de entrenamiento de la **Agenda** (semana actual y las siguientes 4 semanas)
- Los objetivos de entrenamiento se muestran como favoritos en **Favoritos**

Al iniciar tu sesión, ve a tu objetivo desde **Agenda** o **Favoritos**.

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 33


## FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos. Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu M400. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M400 al sincronizar.




Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos. Selecciona el favorito que deseas mover y colócalo en el lugar que deseas colocarlo en la lista.


### **AÑADIR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO A FAVORITOS:**

1. Crea un objetivo de entrenamiento.
2. Haz clic en el icono de favoritos  en la esquina inferior derecha de la página.
3. El objetivo se añade a tus favoritos

o

1. Selecciona un objetivo existente desde tu **Agenda**.
2. Haz clic en el icono de favoritos  en la esquina inferior derecha de la página.
3. El objetivo se añade a tus favoritos.

### **EDITAR UN FAVORITO**

1. Haz clic en el icono de favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todas tus rutas y objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Selecciona el favorito que deseas editar:

- **Objetivos de entrenamiento:** Cambia el nombre del objetivo o selecciona editar en la esquina inferior derecha para modificar el objetivo.

### **ELIMINAR UN FAVORITO**

Haz clic en el icono de eliminar en la esquina superior derecha del objetivo de entrenamiento para quitarlo de la lista de favoritos.

## **PERFILES DE DEPORTE EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW**

De forma predeterminada hay cuatro perfiles de deportes en tu M400. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes, así como editarlos y también perfiles existentes. Tu M400 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. El número de perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M400 al sincronizar.

Puedes cambiar el orden de tus perfiles de deportes arrastrándolos y colocándolos. Selecciona el deporte que deseas mover y colócalo en el lugar que deseas colocarlo en la lista.

### **AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE**

Con el servicio web Polar Flow:

1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Añadir perfil de deporte** y selecciona el perfil en la lista.
4. El deporte se añade a tu lista de deportes.

## EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

Con el servicio web Polar Flow:

1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Editar** debajo del deporte que deseas editar.

En cada perfil de deporte, puedes editar la siguiente información:

### CONCEPTOS BÁSICOS

- Lap automático (Puede configurarse basado en duración o por distancia)
- Sonidos de entrenamiento
- Vista de velocidad

### FRECUENCIA CARDÍACA

- Ver frecuencia cardíaca (selecciona pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima.)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Otros dispositivos compatibles que utilicen la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart (p. ej. máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca).
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (Con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento). Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima.

### VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Selecciona qué información quieres ver en tus vistas de entrenamiento durante tus sesiones. Tienes un total de ocho vistas de entrenamiento diferentes para cada perfil de deporte. Cada vista de entrenamiento puede tener un máximo de cuatro campos de datos diferentes.

Haz clic en el icono de lápiz de una vista existente para editarla o añade una nueva vista. Puedes seleccionar de uno a cuatro elementos para tu vista en seis categorías:

Hora	Entorno	Medición corporal	Distancia	Velocidad	Cadencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora del día</li> <li>• Duración</li> <li>• Tiempo de lap</li> <li>• Tiempo últ. lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitud</li> <li>• Ascenso total</li> <li>• Descenso total</li> <li>• Ascenso de lap actual</li> <li>• Descenso de lap actual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia cardíaca</li> <li>• Frecuencia cardíaca media</li> <li>• Frecuencia cardíaca máxima</li> <li>• FC media en lap</li> <li>• Calorías</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Tiempo en zona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia</li> <li>• Distancia de lap</li> <li>• Distancia de último lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad/ritmo</li> <li>• Velocidad/ritmo medios</li> <li>• Velocidad/ritmo máximos</li> <li>• Velocidad/ritmo de lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadencia de carrera</li> <li>• Cadencia media de carrera</li> <li>• Cadencia de lap actual de carrera</li> <li>• Long. zancada</li> <li>• L. zancada media</li> </ul>

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deportes, haz clic en Guardar. Para sincronizar los ajustes con tu M400, pulsa sincronizar en FlowSync.



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.

# SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu M400 a través del cable USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart® con la app Polar Flow. Para poder sincronizar los datos entre tu M400 y el servicio web y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar y el software FlowSync. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC. Descarga la app Flow a tu móvil desde App Store o Google Play.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu M400, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

## SINCRONIZAR CON LA APP POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:


- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow
- Has registrado tu M400 en el servicio web Polar Flow y sincronizado los datos a través del software FlowSync al menos una vez.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.
- Has vinculado el M400 con tu móvil. Para más información, consulta "[Vinculación](#)"

Hay dos formas de sincronizar tus datos:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow y pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS en tu M400.
2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

o

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow y ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Sincronizar datos** y pulsa el botón INICIO en tu M400.
2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

 *Cuando sincronices tu M400 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 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/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 [flo-  
w.polar.com/start](http://www.polar.com/start), descárgalo e instálalo antes de intentar sincronizar.

1. Conecta el conector micro USB en un puerto USB en el M400 y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas el M400 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 la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde 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 Flow mientras tu M400 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu M400.*

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita [www.-  
polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita [www.-  
polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)


# CUIDADOS DE TU M400

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar M400 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.

## M400

**El cable USB debe conectarse con cuidado para evitar que se dañe el puerto USB del dispositivo.**

**Mantén limpio el puerto USB del dispositivo para asegurar una carga y sincronización fluidas.**

 *Recuerda que hemos retirado la tapa de goma del puerto USB en la versión más reciente del M400. Esto se ha hecho para que el secado del puerto USB fuera más sencillo y eficaz. Estas indicaciones de mantenimiento pueden utilizarse tanto para el nuevo M400 sin la tapa de goma y para el modelo anterior con tapa de goma.*

Mantén limpio el puerto UBS para proteger de forma efectiva tu M400 de la oxidación y otros posibles daños causados por el agua salda (p. ej. sudor o agua del mar) y la suciedad. De esta forma, asegurarás una carga y sincronización fluidas.

La mejor forma de conservar limpio el puerto USB es enjuagarlo después de cada sesión de entrenamiento de la siguiente forma:

1. Retira la cubierta de goma del puerto USB.



2. Enjuaga el puerto USB con agua del grifo templada. El puerto USB en sí mismo es resistente al agua y puedes aclararlo debajo del agua corriente sin dañar los componentes electrónicos.



3. Una vez enjuagado, deja la tapa abierta durante un rato para que el puerto USB se seque. **No cargues el M400 si el puerto USB está húmedo o con sudor.**





Cuando utilices el puerto USB, comprueba siempre visualmente que no haya humedad, pelos, polvo ni suciedad en el área de superficie de estanquidad. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad. Es posible utilizar un palillo para retirar pelos, polvo o cualquier otra suciedad de la cavidad del sensor. No utilices ninguna herramienta en la limpieza para evitar arañazos.

Puedes lavar el dispositivo con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. No utilices alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza. Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo.

**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.**

## SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

**Sensor:** Retira el sensor del elástico después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

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

 *Consulta las instrucciones de lavado en la etiqueta del elástico.*

## ALMACENAMIENTO

**del M400:** 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.

**Sensor de frecuencia cardíaca:** Secar y guardar el elástico del sensor de frecuencia cardíaca y el sensor por separado, para maximizar la vida útil de la pila. Mantener el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el sensor de frecuencia cardíaca

cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

## **SENSOR RUNNING BLUETOOTH® SMART**

Limpia el sensor running con una solución de agua y jabón suave y luego acláralo con agua limpia. Para mantener su resistencia al agua, no laves el sensor running con un chorro de agua a presión. No sumerjas el sensor running en el agua. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza. Evita que el sensor running reciba golpes fuertes, puesto que la unidad del sensor podría sufrir daños.

## **SERVICIO TÉCNICO**

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) y las páginas web específicas de tu país.

El nombre de usuario para tu Cuenta Polar es siempre tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña son válidos para el registro de productos de Polar, el servicio web y la app Polar Flow, el foro de debate de Polar y para el registro del boletín de noticias.

# INFORMACIÓN IMPORTANTE

## BATERÍAS Y PILAS

El Polar M400 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 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.

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

El H7 HR Sensor Polar tiene una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue atentamente las instrucciones detalladas en el apartado [Cambiar la pila del HR Sensor](#).

Para más información acerca del sensor running Polar Bluetooth Smart®, consulta el manual del usuario del producto en cuestión.

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, ponte en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.

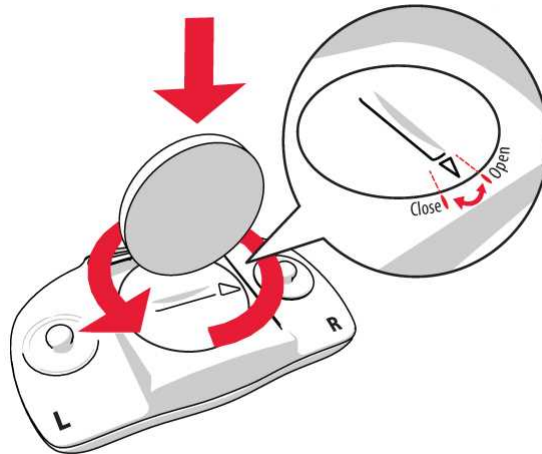
## CÓMO CAMBIAR LA PILA DEL HR SENSOR


Para cambiar la pila del HR Sensor, sigue cuidadosamente las instrucciones que aparecen a continuación:

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad adicionales están disponibles en centros de servicio técnico Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Cuando manipules una pila nueva completamente cargada, evita el contacto simultáneo desde ambos lados de la pila con herramientas metálicas o conductoras de electricidad, tales como pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.

1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanqueidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj hacia CLOSE (Cerrar).



 Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

## PRECAUCIONES

El dispositivo de entrenamiento Polar M400 muestra tus indicadores de rendimiento. El dispositivo de entrenamiento se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, velocidad y distancia. También mide la cadencia de carrera cuando se utiliza con un sensor running Polar Bluetooth® Smart. No debe utilizarse con otros fines.

El dispositivo de entrenamiento no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una 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 por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el elástico del sensor de frecuencia cardíaca del tórax 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 elástico del 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 inalámbricamente la frecuencia cardíaca.

## SALUD Y ENTRENAMIENTO

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. 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, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual

mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las [Especificaciones Técnicas](#). Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico. Además informe de su reacción cutánea a 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 color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

## **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 lejos 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 running Polar Bluetooth® Smart está diseñada para minimizar la posibilidad de que se enganche a otros objetos. En cualquier caso, ten cuidado al correr con el sensor running en la maleza, por ejemplo.

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

## M400

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 190 mAh
Autonomía:	<p><b>En uso continuo:</b></p> <p>Hasta 8 horas con GPS y HR Sensor</p> <p><b>En modo de hora con monitorización de actividad diaria:</b></p> <p>Aproximadamente 30 días</p>
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiales del dispositivo de entrenamiento:	Acero inoxidable, polycarbonato/acrilonitrilo butadieno estireno, uretano termoplástico, polimetilmetacrilato, silicona
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GPS:	Distancia $\pm 2\%$ , velocidad $\pm 2$ km/h
Resolución de altitud:	1 m
Resolución de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29 525 ft
Frecuencia de muestreo:	1 s
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	$\pm 1\%$ o 1 ppm (el valor que sea mayor). La definición corresponde a unas condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	<p>0-399 km/h 247,9 mph</p> <p>(0-36 km/h o 0-22,5 mph (al medir la velocidad con el sensor running Polar))</p>

Resistencia al agua:	30 m (adecuado para bañarse y nadar)
Capacidad de memoria:	30 h de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tu configuración de idioma
Resolución de pantalla:	128 x 128

## H7 HR SENSOR

Duración de la batería:	200 h
Tipo de batería:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C
Material del sensor:	Poliamida
Material del elástico:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster
Resistencia al agua:	30 m

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart.

## 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 en [support.polar.com](http://support.polar.com) información de última hora sobre la compatibilidad.

## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta en [support.polar.com](http://support.polar.com) información de última hora sobre la compatibilidad.

## RESISTENCIA AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR

La mayoría de los productos Polar se pueden llevar puestos al nadar. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del dispositivo debajo del agua.

**Los dispositivos Polar con medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca** son aptos para nadar y bañarse. Recopilarán tus datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, descubrimos que la medición de frecuencia cardíaca



basada en muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no recomendamos la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca para natación.

En la industria relojera, la resistencia al agua se indica normalmente en metros, lo que significa la presión del agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según la normativa internacional **ISO 22810** y **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que tiene la indicación de resistencia al agua se ha probado antes de su entrega para comprobar que soporta la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulte la parte posterior de su producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Tenga en cuenta que estas definiciones puede que no se apliquen a productos de otros fabricantes.

Al realizar alguna actividad subacuática, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor que la presión estática, lo que significa que mover el producto bajo el agua lo somete a mayor presión que si el producto estuviese inmóvil.

<b>Marca en la parte posterior del producto</b>	<b>Salpicaduras leves, sudor, gotas de lluvia, etc.</b>	<b>Baño y natación</b>	<b>Buceo de superficie con esnórquel (sin botellas de aire)</b>	<b>Buceo submarino (con botellas de aire)</b>	<b>Características de la resistencia al agua</b>
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protección contra salpicaduras, gotas de lluvia, etc. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en agua pero no para buceo.

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, 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 tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.




Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

## 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 reguladora de los productos está disponible en <a href="http://www.polar.com/es/informacion_reguladora">www.polar.com/es/informacion_reguladora</a> .
 	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 medio ambiente 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.

## LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- 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.

2.1 ES 10/2019