

POLAR®

Polar Pacer



MANUAL DEL USUARIO

Contenidos

Contenidos	2
Manual de usuario del Polar Pacer	8
Introducción	8
Aprovecha al máximo tu Pacer	9
App Polar Flow	9
Servicio web Polar Flow	9
Primeros pasos	10
Configuración de tu reloj	10
Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow	10
Opción B: configurarlo con un ordenador	11
Opción B: Configurar en el reloj	11
Funciones de los botones y movimientos	11
Vista de hora y menú	12
Modo de preentrenamiento	12
Durante el entrenamiento	13
Movimiento de activación de retroiluminación	13
Esferas del reloj	13
Menú	19
Vincular un dispositivo móvil con tu reloj	22
Antes de vincular un dispositivo móvil:	23
Para vincular un dispositivo móvil:	23
Eliminar una vinculación	23
Actualización del firmware	24
Con teléfono o tablet	24
Con ordenador	24
Ajustes	25
Ajustes generales	25
Vincular y sincronizar	25
Ajustes de bicicleta	25
Registro cont. de FC	26
Modo avión	26
Brillo de retroiluminación	26
No molestar	26
Notificaciones móvil	26
Controles de música	26
Unidades	26
Idioma	26
Alerta de inactividad	26
Vibraciones	26
Llevo el reloj en la	27
Satélites de ubicación	27
Acerca de tu reloj	27
Seleccionar vistas	27
Ajustes de Aspecto del reloj	28
Hora y fecha	30

Hora	30
Fecha	30
Formato de fecha	30
Primer día de la semana	30
Ajustes físicos	31
Peso	31
Altura	31
Fecha de nacimiento	31
Sexo	31
Nivel de entrenamiento	31
Objetivo de la actividad	32
Tiempo de sueño deseado	32
Frecuencia cardíaca máxima	32
Frecuencia cardíaca en reposo	33
VO2máx	33
Iconos de pantalla	33
Reinicio y restablecimiento	34
Para reiniciar el reloj	34
Para restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica.	34
Restablecer valores de fábrica a través de FlowSync	34
Restablecer valores de fábrica desde el reloj	34
Entrenamiento	35
Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca	35
Llevar el reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca o se controla el sueño	35
Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca ni controlar el sueño/Nightly Recharge	36
Iniciar una sesión de entrenamiento	36
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada	37
Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte	38
Menú rápido	38
Durante el entrenamiento	41
Desplazarte por las vistas de entrenamiento	41
Ajustar cronómetros	42
Cronómetro de intervalos	43
Cronómetro de cuenta atrás	43
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca, velocidad o potencia	44
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca	44
Bloquear una zona velocidad/ritmo	44
Bloquear una zona de potencia	44
Marcar una vuelta	45
Cambiar de deporte durante una sesión multideporte	45
Entrenamiento con un objetivo	45
Cambiar de fase durante una sesión por fases	46
Ver información de objetivo del entrenamiento	46
Notificaciones	46
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento	46
Resumen de entrenamiento	46
Después del entrenamiento	46
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow	49
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow	49

Funciones	50
Smart Coaching	50
Training Load Pro	50
Carga cardiovascular	51
Carga percibida	51
Carga muscular (a través de un sensor de potencia de terceros)	51
Carga de entrenamiento de una sola sesión	51
Esfuerzo y tolerancia	52
Estado de la Carga cardiovascular	52
Estado de la Carga cardiovascular en tu reloj	53
Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow	53
FuelWise™	55
Entrenamiento con FuelWise	56
Recordatorio de carbohidratos automático	56
Recordatorio de carbohidratos manual	57
Recordatorio de hidratación	57
Running test	59
Realizar el test	59
Resultados del test	60
Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow	61
Walking Test	63
Realizar el test	63
Resultados del test	64
Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow	64
Programa Running de Polar	65
Crear un Programa Running de Polar	66
Iniciar un objetivo de entrenamiento	66
Seguir tus progresos	66
Running Index	66
Análisis a corto plazo	67
Análisis a largo plazo	68
Training Benefit	69
Smart Calories	70
Frecuencia cardíaca continua	70
Frecuencia cardíaca continua en tu reloj	71
24/7, registro de la actividad	72
Objetivo de actividad	72
Datos de actividad en tu reloj	72
Alerta de inactividad	73
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow	73
Guía de actividad	73
Beneficio de la actividad	74
Nightly Recharge™ mide tu nivel de recuperación	75
Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow	77
Detalles de la carga de sueño en Polar Flow	78
Para el ejercicio	78
Para dormir	78
Para regular los niveles de energía	78
Registro del sueño Sleep Plus Stages™	80

SleepWise™	84
Vitalidad diaria después de dormir	84
Sueño semanal	86
Antecedentes científicos	88
Ejercicio respiratorio guiado Serene™	89
Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca	90
Antes de la prueba	91
Realizar el test	91
Resultados del test	91
Clases de nivel de forma física	92
Hombres	92
Mujeres	92
VO2máx	92
Guía de entrenamiento diario FitSpark™	93
Durante el entrenamiento	95
Satélites de ubicación	96
GPS Asistido	97
Fecha de caducidad del A-GPS	97
Regresar a inicio	97
Ritmo de carrera	98
Segmentos Strava Live	98
Conecta tus cuentas de Strava y Polar Flow	98
Importa segmentos Strava a tu cuenta Polar Flow	99
Inicio de sesión con Segmentos Strava Live	99
Zonas de frecuencia cardíaca	100
Zonas de velocidad	100
Ajustes de zonas de velocidad	101
Objetivo de entrenamiento con zonas de velocidad	101
Durante el entrenamiento	101
Después del entrenamiento	101
Velocidad y distancia en la muñeca	101
Cadencia desde la muñeca	102
Fuentes de energía	102
Resumen de las fuentes de energía	102
Análisis detallado en la app móvil Polar Flow	102
Medición para natación	104
Natación en piscina	104
Ajuste Longitud de piscina	104
Natación en aguas abiertas	104
Medición de la frecuencia cardíaca en el agua	105
Iniciar una sesión de natación	105
Mientras nadas	105
Después de nadar	106
Condiciones meteorológicas	107
Perfiles de deportes	109
Notificaciones móvil	109
Activar las notificaciones del móvil	109
No molestar	110
Ver notificaciones	110

Controles de música	110
Desde la esfera del reloj	110
Durante el entrenamiento	111
Modo Sensor de FC	111
Activar el modo de sensor de frecuencia cardíaca	111
Dejar de compartir la frecuencia cardíaca	112
Ajustes de ahorro de energía	112
Correas intercambiables	113
Cambio de correa	113
Sensores compatibles	113
Polar H10 HR Sensor	114
Polar Verity Sense	114
Sensor de zancada Polar Bluetooth® Smart	114
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart	114
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart	115
Sensores de potencia de otros fabricantes	115
Vincular sensores con tu reloj	115
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj	115
Polar H9, Polar H10	116
Polar OH1+, Polar Verity Sense	116
Vincular un sensor de running con tu reloj	117
Calibrar sensor running	117
Vincular un sensor de ciclismo con tu reloj	117
Ajustes de bicicleta	118
Medición del tamaño de rueda	118
Calibrar el sensor de potencia de ciclismo	119
Eliminar una vinculación	119
Polar Flow	120
App Polar Flow	120
Datos de entrenamiento	120
Datos de actividad	120
Datos de sueño	120
Perfiles de deportes	120
Compartir imágenes	120
Comenzar a utilizar la app Polar Flow	120
Servicio web Polar Flow	121
Agenda	121
Informes	121
Programas	121
Perfiles de deporte en Polar Flow	122
Añadir un perfil de deporte	122
Editar un perfil de deportes	123
Planificación de tu entrenamiento	124
Crear un plan de entrenamiento con el Planificador de la temporada	125
Crear un objetivo de entrenamiento en la app y el servicio web Polar Flow	125
Crea un objetivo basado en un objetivo de entrenamiento favorito	127
Sincroniza los cambios con tu reloj	128
Crear un Objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow	128
Favoritos	131

Añadir un objetivo del entrenamiento a Favoritos:	131
Editar un favorito	131
Eliminar un favorito	131
Sincronización	131
Sincronizar con la app móvil Flow	132
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync	132
Información importante	133
Batería	133
Carga de la batería	133
Carga durante el entrenamiento	134
Estado de la batería y notificaciones	134
Símbolo de estado de la batería	134
Notificaciones de la batería	135
Cuidados de tu reloj	135
Mantén limpio el reloj.	135
Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico	135
Almacenamiento	136
Servicio técnico	136
Precauciones	136
Interferencias durante el entrenamiento	136
Salud y entrenamiento	137
Advertencia: mantén las pilas fuera del alcance de los niños	138
Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura	138
Especificaciones técnicas	139
Pacer	139
Software Polar FlowSync	140
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow	140
La impermeabilidad al agua de los productos Polar.	141
Información regulatoria	142
Garantía internacional limitada de Polar	142
Limitación de responsabilidades	143

Manual de usuario del Polar Pacer

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

Introducción

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Pacer!

Polar Pacer es un running watch muy práctico que te permite registrar tus sesiones completas para identificar tus puntos fuertes y tus debilidades. Este ligero reloj incorpora tecnología que ofrece al corredor moderno todo lo esencial: tiempo, ritmo, distancia, laps, GPS de alta precisión y seguimiento de la frecuencia cardíaca. Además incluye funciones exclusivas de entrenamiento, sueño y recuperación para que el corredor se pueda centrar en hacer una cosa mejor: correr.

- **Diseño ultraligero:** Diseñado para ofrecerte la máxima comodidad y un rendimiento óptimo con una carcasa ligera y fina, bisel de aluminio y magnífico agarre de los botones.
- **Procesador optimizado:** Para lograr un rendimiento y unas transiciones de pantalla más rápidas, suaves y potentes.
- **Pantalla a color MIP:** Gracias a la lente de cristal más fina y a la función de retroiluminación optimizada, la pantalla ofrece un contraste, una claridad y una experiencia increíbles en cualquier momento del día.

Monitoriza tu progreso de carrera con funciones de running avanzadas, como [Running Index](#) y los [Programas de running](#). Puedes utilizar el [Walking Test](#) para realizar un seguimiento del progreso de tu forma aeróbica. Es sencillo, seguro y fácil de repetir. Con el [running test](#) puedes ver tu nivel actual de rendimiento en carrera y personalizar tus zonas de potencia, frecuencia cardíaca y velocidad para aprovechar al máximo tus entrenamientos. El test también te permite conocer tu frecuencia cardíaca máxima.

Entrena lo necesario para conseguir tu mejor rendimiento con [Training Load Pro](#). Mantente lleno de energía durante la sesión con el nuevo asistente de avituallamiento [FuelWise™](#). FuelWise™ te recuerda que debes alimentarte y te ayuda a mantener niveles de energía adecuados durante sesiones largas. Observa cómo utiliza tu cuerpo [fuentes de energía](#) distintas durante una sesión de entrenamiento. Tu uso de energía se divide en carbohidratos, proteínas y grasas. Haz que tus carreras sean más emocionantes con [Segmentos Strava Live](#). Recibe alertas sobre los segmentos cercanos, consulta datos de rendimiento en tiempo real durante el segmento y comprueba los resultados al finalizar.

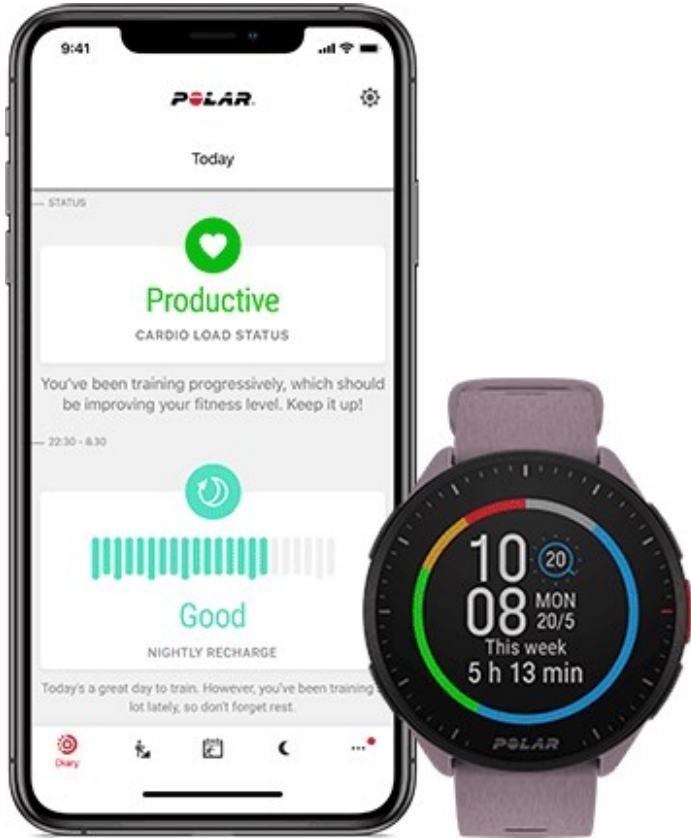
La función [Frecuencia cardíaca continua](#) mide la frecuencia cardíaca en todo momento. Junto con [Registro de la actividad 24/7](#), te proporciona un resumen completo de toda tu actividad diaria. [Nightly Recharge™](#) es una función que mide la recuperación nocturna y te muestra qué tan bien se recupera tu cuerpo de las actividades y del estrés diarios. La función [Sleep Plus Stages™](#) registra y evalúa las fases de tu sueño (REM, ligero y profundo) y te ofrece feedback y una puntuación del sueño. La guía de entrenamiento [FitSpark™](#) te prepara para conquistar las rutas ofreciéndote entrenamientos diarios en función de tu recuperación, preparación e historial de entrenamiento. El reloj te ayuda a mitigar el estrés con los [ejercicios respiratorios guiados de Serene™](#).

[El modo sensor de FC](#) te permite utilizar Polar Pacer como un sensor de frecuencia cardíaca y compartir tu frecuencia cardíaca por Bluetooth con apps de entrenamiento, equipos de gimnasio o dispositivos de ciclismo. También puedes utilizar tu Pacer durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al [sistema Polar Club](#). Polar Pacer también incluye funciones esenciales de smart watch: [controles de música](#), [previsión meteorológica](#) y [notificaciones de móvil](#). Añade tus deportes favoritos a tu reloj en [Polar Flow](#). Polar Pacer admite más de 130 deportes. Puedes personalizar los ajustes para cada deporte. Con sus [correas intercambiables](#), puedes personalizar tu reloj para que se adapte a todas las situaciones y estilos.



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

Aprovecha al máximo tu Pacer



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

App Polar Flow

Obtén la [app Polar Flow](#) de la App Store® o Google Play™. Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca del resultado y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes ver tu actividad durante el día, cómo se ha recuperado tu cuerpo del entrenamiento y el esfuerzo durante la noche y cómo has dormido. Basándose en la medición automática durante la noche de Nightly Recharge y otros parámetros medidos, obtendrás consejos diarios personalizados sobre ejercicio en la app Polar Flow, así como consejos sobre el sueño y cómo regular tus niveles de energía en esos días particularmente difíciles.

Servicio web Polar Flow

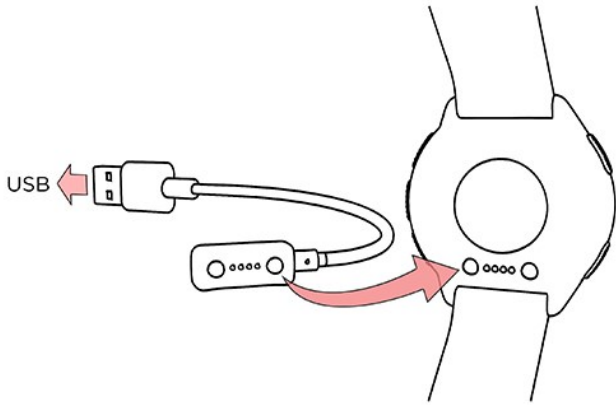
Sincroniza tus datos de entrenamiento con el [servicio web Polar Flow](#) con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño. Permite a todos tus amigos conocer tus logros, encuentra deportistas afines y consigue motivación a través de tus comunidades sociales de entrenamiento.

Encontrarás todo esto en flow.polar.com.

Primeros pasos

Configuración de tu reloj

Para activar y cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack. El cable se acopla en su posición magnéticamente. Ten en cuenta que es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu reloj. Consulta [Batería](#) para obtener información detallada acerca de cómo cargar la batería.



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

- A. **En tu teléfono:** La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con puerto USB, pero requiere más tiempo. Este método requiere una conexión a Internet.
- B. **En tu ordenador:** La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu reloj al mismo tiempo, pero necesitas un ordenador disponible. Este método requiere una conexión a Internet.



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

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

Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow



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

1. Asegúrate de que tu dispositivo móvil está conectado a Internet y tienes activado el Bluetooth.
2. Descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.

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

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



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

Opción B: configurarlo con un ordenador

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

Opción B: Configurar en el reloj

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



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

Funciones de los botones y movimientos

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



Vista de hora y menú

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

Modo de preentrenamiento

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

Durante el entrenamiento

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

Movimiento de activación de retroiluminación

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

Esferas del reloj

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

Ve a **Ajustes > Seleccionar vistas** y elige entre una de las siguientes esferas: **Solo la hora**, **Actividad diaria**, **Estado de la Carga cardiovascular**, **FC actual/Registro cont. de FC**, **Últimas sesiones de entrenamiento**, **Nightly Recharge/Sueño de la noche pasada**, **Guía de entrenamiento FitSpark**, **Condiciones meteorológicas**, **Resumen semanal**, **Tu nombre** y **Controles de música**.

Puedes desplazarte por las esferas del reloj con los botones ARRIBA y ABAJO y abrir más detalles con el botón OK.



Puedes elegir entre pantalla analógica o digital y personalizar el estilo y el color del reloj. Descubre cómo hacerlo en [Ajustes de aspecto del reloj](#).

Solo la hora



Aspecto de reloj básico con hora y fecha

Actividad diaria



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

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



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

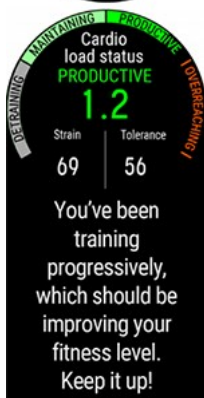
Para obtener más información, consulta [Registro de actividad 24/7](#).

Estado de la Carga cardiovascular



El **Estado de la Carga cardiovascular** refleja la relación entre tu carga de entrenamiento a corto plazo (**Esfuerzo**) y a largo plazo (**Tolerancia**) y, en función de dicha información, te muestra si estás en un estado de carga de entrenamiento bajo, de mantenimiento, productivo o de sobrecarga.

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



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

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

Frecuencia cardíaca



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

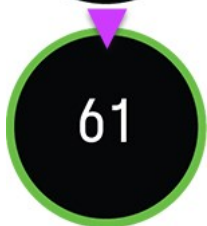
Puedes revisar tus lecturas de frecuencia cardíaca más altas y más bajas del día y también ver cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja de la noche anterior. Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua de tu reloj en **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. FC**.



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



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



Últimas sesiones de entrenamiento



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

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

Nightly Recharge / Sueño de la noche pasada



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



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

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

Guía de entrenamiento FitSpark



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

Para obtener más información, consulta la [Guía de entrenamiento diario FitSpark](#).



Condiciones meteorológicas



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

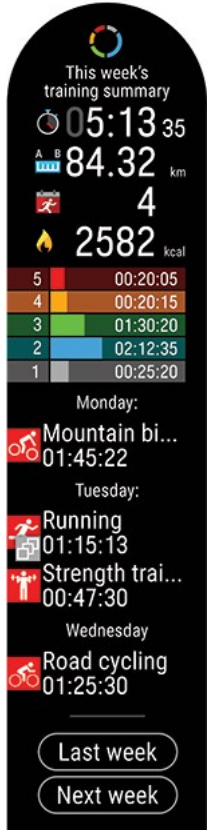
Para obtener más información, consulta [Condiciones meteorológicas](#)



Resumen semanal



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



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

Tu nombre



Se muestran la hora, la fecha y tu nombre.

Controles de música



Desde la esfera del reloj Controles de música puedes controlar la música y la reproducción multimedia en tu teléfono cuando no estés entrenando. Pulsa el botón OK para ver los botones de parar/reproducir y anterior/siguiente. Cambia a la siguiente canción o vuelve a la anterior con los botones ARRIBA/ABAJO y para la reproducción con el botón OK. Pulsa el botón de LUZ para acceder a los controles del volumen.



Durante el entrenamiento, puedes controlar la música desde la pantalla de entrenamiento. Para obtener más información, consulta [Controles de música](#).

Menú

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

Iniciar entrenamiento



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

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

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

Notificaciones



Consulta las notificaciones de tu teléfono sobre las llamadas y mensajes entrantes.

Consulta [Notificaciones de móvil](#) para obtener indicaciones detalladas.



Solo está visible si tu reloj está vinculado con la app Polar Flow en tu teléfono.

Ejercicios respiratorios guiados Serene



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

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

Segmentos Strava Live



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

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

Alimentación



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

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



En **Cronómetros** encontrarás una alarma, un cronómetro y un cronómetro de cuenta atrás.

Alarma

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



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

Cronómetro

Para iniciar el cronómetro, pulsa OK. Para añadir una vuelta, pulsa OK. Para detener el cronómetro, pulsa ATRÁS.



Cronómetro de cuenta atrás

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

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



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



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

[Durante el entrenamiento.](#)



Walking test

Puedes utilizar el Walking Test para realizar un seguimiento del progreso de tu forma aeróbica. Es sencillo, seguro y fácil de repetir.

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

Running test

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

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

Fitness Test

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

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



Puedes editar los siguientes ajustes en tu reloj:

- [Ajustes generales](#)
- [Seleccionar vistas](#)
- [Esfera del reloj](#)
- [Hora y fecha](#)
- [Ajustes físicos](#)

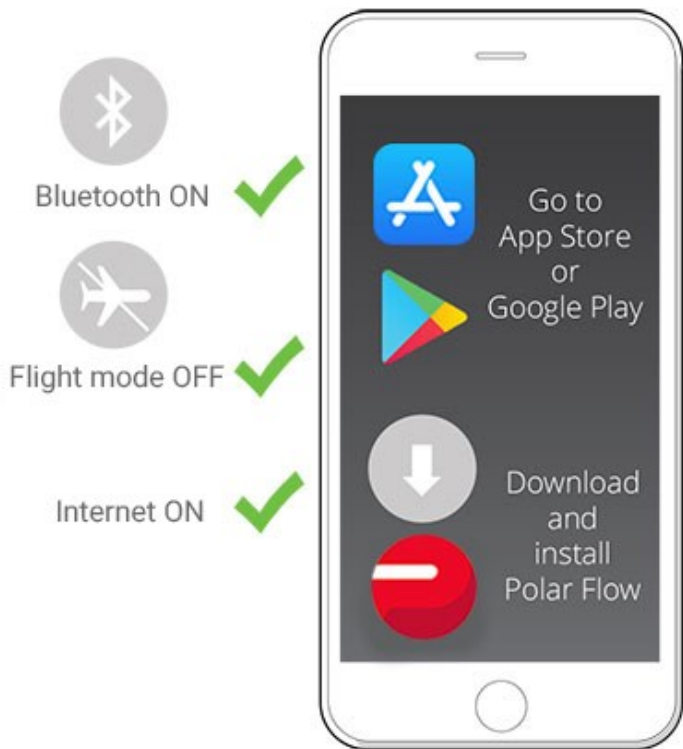


Además de los ajustes disponibles en tu reloj, puedes editar los Perfiles de deporte en el servicio web y la app Polar Flow. Personaliza tu reloj con tus deportes favoritos y la información que deseas ver durante tus sesiones de entrenamiento. Para obtener más información, consulta [Perfiles de deportes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

Vincular un dispositivo móvil con tu reloj

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

Antes de vincular un dispositivo móvil:



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

Para vincular un dispositivo móvil:

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



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

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

Eliminar una vinculación

Para eliminar una vinculación con un dispositivo móvil:

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

Actualización del firmware

Para mantener actualizado el reloj y conseguir el mejor rendimiento, asegúrate siempre de actualizar el firmware cuando haya una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu reloj.



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

Con teléfono o tablet

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



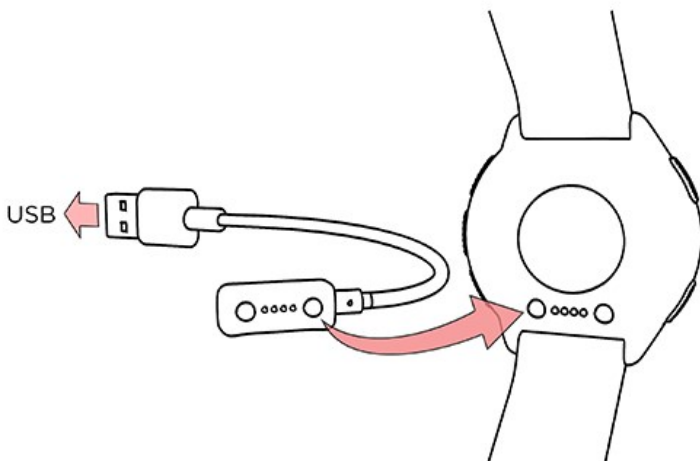
La actualización inalámbrica del firmware puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.

Con ordenador

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

Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu reloj al ordenador con el cable personalizado que se suministra en la caja. Asegúrate de que el cable se acopla en su posición.



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

Ajustes

Ajustes generales

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

En **Ajustes generales** encontrarás:

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

Vincular y sincronizar

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

Ajustes de bicicleta



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

Tamaño de rueda: Indica el tamaño de rueda en milímetros. Puedes ajustar el tamaño de 100 mm a 3999 mm. Para ver las instrucciones para medir el tamaño de rueda, consulta [Vincular sensores con tu reloj](#).

Longitud de biela: Defina la longitud de la biela en milímetros. Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de potencia.

Sensores en uso: Ver todos los sensores que has vinculado a la bicicleta.

Registro cont. de FC

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

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

Modo avión

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

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

Brillo de retroiluminación

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

No molestar

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

Notificaciones móvil

Desactiva o **activa las notificaciones cuando no estés entrenando**, **actívalas cuando estés entrenando** o utiliza el ajuste **Siempre activadas**. Las notificaciones están disponibles cuando no estás entrenando y durante las sesiones de entrenamiento.

Controles de música

Activa los controles de música para la **pantalla de entrenamiento** o **Esfera del reloj**.

Unidades

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

Idioma

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

Alerta de inactividad

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

Vibraciones

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

Llevo el reloj en la

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

Satélites de ubicación

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

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

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

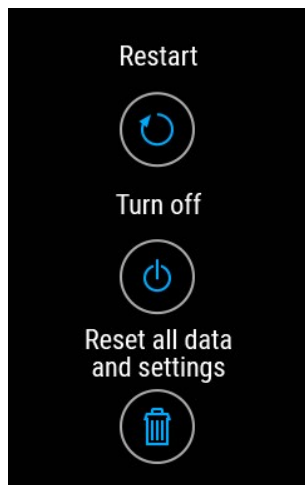
GPS + QZSS

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

Acerca de tu reloj

Consulta el ID de dispositivo de tu reloj, así como la versión de firmware, el modelo de HW, la fecha de caducidad de A-GPS y las etiquetas de regulaciones específicas del reloj.

Reinicia tu reloj, apágalo o restablece todos sus datos y ajustes.



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

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

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

Seleccionar vistas

Selecciona qué esferas del reloj se muestran en la pantalla en la vista de hora desde **Ajustes > Seleccionar vistas**.

Tu reloj admite hasta once esferas del reloj distintas que te ofrecen la hora y muchos más datos. Para obtener más información, consulta [Esferas del reloj](#). Obtendrás la información necesaria directamente en la esfera del reloj.

Puedes elegir entre:

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

Debes elegir como mínimo una vista.

Ajustes de Aspecto del reloj

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

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

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

Simetría



Minutos en centro



Segundos pequeños



Segundos en círculo



Lupa



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

Clásico



Art déco



Piruleta



Perla



Espada



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

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

Hora y fecha

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

Hora

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



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

Fecha

Configura la fecha.



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

Formato de fecha

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

Primer día de la semana

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



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

Ajustes físicos

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

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

Peso

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

Altura

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

Fecha de nacimiento

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

Sexo

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

Nivel de entrenamiento

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

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

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

Objetivo de la actividad

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

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

Nivel 1

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

Nivel 2

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

Nivel 3

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

Tiempo de sueño deseado

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

Frecuencia cardíaca máxima

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

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

Frecuencia cardíaca en reposo

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

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

Para medir tu frecuencia cardíaca en reposo:

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

VO₂máx

Define tu VO₂máx.

VO₂máx (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. VO₂máx puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo y pruebas de ejercicio submáximas). Puedes utilizar la puntuación de [Running Index](#), que es una estimación de tu VO₂máx.

Iconos de pantalla



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



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



La alarma está establecida. Puedes establecer la alarma en **Cronómetros > Alarma**.



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



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

Reinicio y restablecimiento

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

Para reiniciar el reloj

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

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

Para restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica.

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

Restablecer valores de fábrica a través de FlowSync

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

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

Restablecer valores de fábrica desde el reloj

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

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

Entrenamiento

Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca

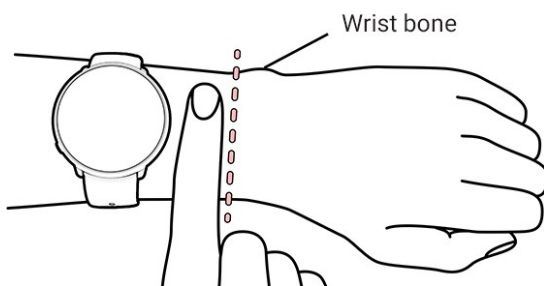
Tu reloj mide tu frecuencia cardíaca en la muñeca con la tecnología de fusión de sensor **Polar Precision Prime™**. Esta innovación de frecuencia cardíaca combina la medición óptica de frecuencia cardíaca con la medición por contacto con la piel, eliminando todas las interferencias para la señal de frecuencia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

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

Llevar el reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca o se controla el sueño

Para medir con precisión la frecuencia cardíaca en la muñeca durante el entrenamiento, cuando utilizas las funciones [Registro continuo de frecuencia cardíaca](#) y [Nightly Recharge](#) o cuando controlas el sueño con [Sleep Plus Stages](#), asegúrate de que llevas bien puesto el reloj:

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



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

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

En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que ha presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con elástico torácico

si quieres obtener una precisión máxima en tu entrenamiento. Tu reloj es compatible con sensores de frecuencia cardíaca Bluetooth®, como Polar H10. El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 responde mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que es la opción ideal también para el tipo de entrenamiento en intervalos con sprints rápidos.



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

Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca ni controlar el sueño/Nightly Recharge

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



De vez en cuando, viene bien dar un respiro a tu muñeca, especialmente si tienes una piel sensible. Quítate el reloj y recárgalo. De esta forma, tanto tu piel como tu reloj podrán descansar y estarán preparados para tu próximo entrenamiento.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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




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


Por ejemplo, puedes seleccionar un objetivo del entrenamiento favorito que desees realizar y añadir cronómetros a las vistas de entrenamiento. Para obtener más información, consulta [Menú rápido](#).

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

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

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



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



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



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



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



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

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

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

Iniciar una sesión de entrenamiento planificada

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

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

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



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

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



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

Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte

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

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

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

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

Menú rápido

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



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



Ajustes de ahorro de energía:

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

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



Retroiluminación:

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



Compartir FC con otros dispositivos:

El modo sensor de frecuencia cardíaca te permite utilizar tu reloj como un sensor de FC y compartir tu frecuencia cardíaca por Bluetooth con apps de entrenamiento, equipos de gimnasio o dispositivos de ciclismo. Para obtener más información, consulta [Modo sensor de frecuencia cardíaca](#).



Sugerencias de entrenamiento:

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



Longitud de piscina:

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



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



Calibrar sensor de potencia:

Selecciona uno de los perfiles de deporte de ciclismo y activa los transmisores girando las bielas. A continuación, selecciona **Calibrar sensor de potencia** en el menú rápido y sigue las instrucciones de la pantalla para calibrarlo. Para ver las instrucciones de calibración específicas de tu sensor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.



Esta opción solo se muestra si has vinculado un sensor de potencia con tu reloj.



Calibrar sensor de running:

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

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



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

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

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



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



Favoritos:

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

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



Ritmo de carrera:

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

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

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



Cronómetro de intervalos:

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

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

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

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



Cronómetro de cuenta atrás:

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

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



Regresar a inicio:

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

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



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

Durante el entrenamiento

Desplazarte por las vistas de entrenamiento

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

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

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



Hora y fecha de inicio

Duración de la sesión

Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Distancia

Duración

Ritmo/velocidad



Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Duración

Calorías



Ascenso

Tu altitud actual

Descenso



Frecuencia cardíaca máxima

Gráfico de frecuencia cardíaca y frecuencia cardíaca actual

Frecuencia cardíaca media

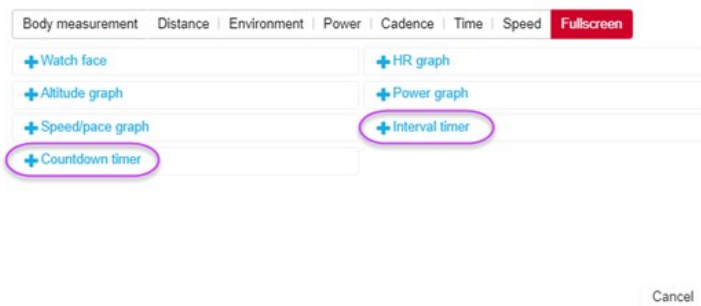


Hora del día

Duración

Ajustar cronómetros

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



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

Cronómetro de intervalos



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

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

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

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

Cronómetro de cuenta atrás



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

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

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

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

Bloquear una zona de frecuencia cardíaca, velocidad o potencia

Con la función ZoneLock, puedes bloquear la zona en la que estás en ese momento basándote en la frecuencia cardíaca o en la velocidad/ritmo. Si utilizas un [sensor de potencia de running o ciclismo](#) independiente con tu reloj, también puedes utilizar la función para bloquear tu zona de potencia. La función ZoneLock te ayuda a asegurarte de que permaneces en la zona seleccionada durante el entrenamiento sin tener que comprobar tu reloj. Si sales de la zona bloqueada durante el entrenamiento, recibirás una notificación en el reloj a modo de vibración.

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

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

Bloquear una zona de frecuencia cardíaca

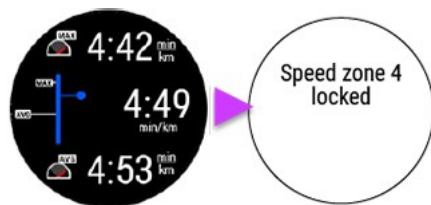
Para bloquear la zona de frecuencia cardíaca en la que estás en este momento, **mantén pulsado OK** en la vista de pantalla completa **Gráfico de FC** o en cualquiera de las vistas que pueden editarse en Flow.



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

Bloquear una zona velocidad/ritmo

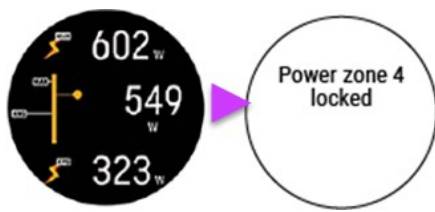
Para bloquear la zona de velocidad/ritmo en la que estás en este momento, **mantén pulsado OK** en la vista de pantalla completa **Gráfico de velocidad/ritmo**.



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

Bloquear una zona de potencia

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



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

Marcar una vuelta

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

Cambiar de deporte durante una sesión multideporte

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

Entrenamiento con un objetivo

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



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

O

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

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



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



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

Cambiar de fase durante una sesión por fases

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

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



Si ajustas fases muy cortas (de menos de 10 segundos), no recibirás ninguna alarma a modo de vibración cuando la fase haya terminado.

Ver información de objetivo del entrenamiento

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

Notificaciones

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

Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento

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



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

Resumen de entrenamiento

Después del entrenamiento

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

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



Hora y fecha de inicio

Duración de la sesión

Distancia recorrida en la sesión



Frecuencia cardíaca

Tu frecuencia cardíaca media y máxima durante la sesión.

Tu carga cardiovascular en la sesión



Zonas de frecuencia cardíaca

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



Energía usada

Energía usada durante la sesión

Carbohidratos

Proteína

Grasa

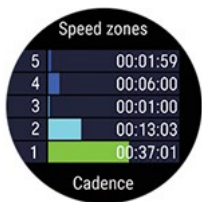
Para obtener más información, consulta [Fuentes de energía](#).



Ritmo/velocidad

Ritmo/velocidad promedio y máximos de la sesión.

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



Zonas de velocidad

Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de velocidad



Cadencia

Cadencia media y máxima para la sesión



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



Altitud

Altitud máxima durante la sesión

Metros/pies ascendidos durante la sesión.

Metros/pies descendidos durante la sesión



Vueltas/Vueltas automáticas

Pulsando OK, puedes desplazarte por los siguientes detalles:

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



Resumen multideporte

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

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



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

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

Datos de entrenamiento en la app Polar Flow

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

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

Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow

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

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

Funciones

Smart Coaching

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

Tu reloj incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- Running test
- [Walking test](#)
- [Programa de running](#)
- [Running Index](#)
- [Training benefit](#)
- [Smart calories](#)
- [Frecuencia cardíaca continua](#)
- [Guía de actividad](#)
- [Beneficio de la actividad](#)
- Medición de recuperación [Nightly Recharge™](#)
- [Registro del sueño Sleep Plus Stages™](#)
- [Ejercicios respiratorios guiados Serene™](#)
- [Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca](#)
- [Guía de entrenamiento diario FitSpark™](#)

Training Load Pro

La nueva función Training Load Pro™ mide el esfuerzo de tu cuerpo con las sesiones de entrenamiento y te ayudan a comprender mejor cómo afecta a tu rendimiento. Training Load Pro te indica el nivel de carga de entrenamiento para el sistema cardiovascular denominado **Carga cardiovascular** y con **Carga percibida** puedes calificar cómo sientes el esfuerzo. Si utilizas un sensor de [potencia de running o ciclismo](#) externo con tu reloj, Training Load Pro también te indicará un valor de carga de entrenamiento para su sistema musculoesquelético (**Carga muscular**). Cuando sepas cuál es el esfuerzo de cada sistema de tu cuerpo, podrás optimizar tu entrenamiento trabajando el sistema adecuado en el momento adecuado.

Carga cardiovascular

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

Carga percibida

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



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

Carga muscular (a través de un sensor de potencia de terceros)

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

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

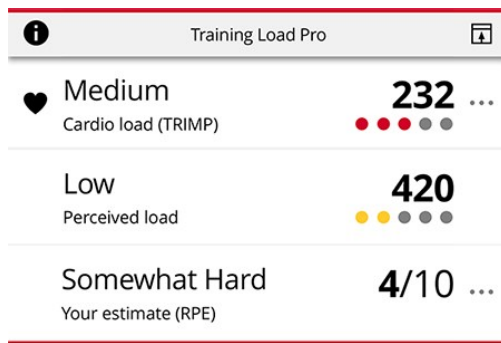


La Carga muscular se calcula con tus datos de potencia, de forma que solo se obtiene el valor de Carga muscular de tus sesiones de running o ciclismo si utilizas un sensor separado de [running o ciclismo](#).

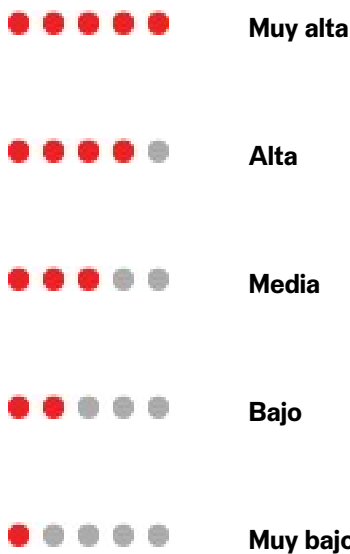
Carga de entrenamiento de una sola sesión

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

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



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



Esfuerzo y tolerancia

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

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

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

Estado de la Carga cardiovascular

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





El Estado de la Carga cardiovascular te orienta para evaluar el impacto de tu entrenamiento en tu cuerpo y cómo afecta a tu progreso. Saber cómo afecta tu entrenamiento pasado a tu rendimiento actual te permite mantener un control total del

volumen de entrenamiento y optimizar el tiempo de entrenamiento en las diferentes intensidades. Ver cómo el estado de entrenamiento cambia tras una sesión te ayuda a comprender cuánta carga causó la sesión.

Estado de la Carga cardiovascular en tu reloj

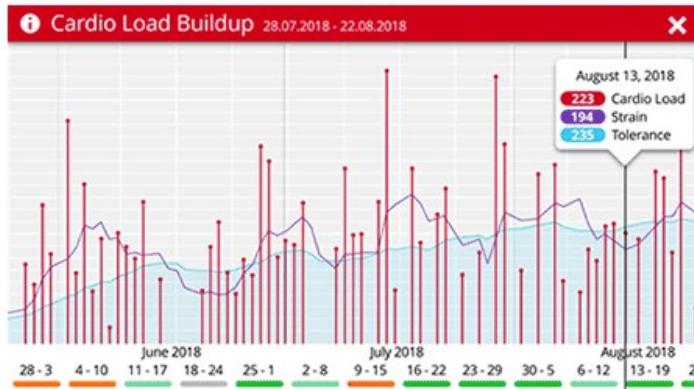
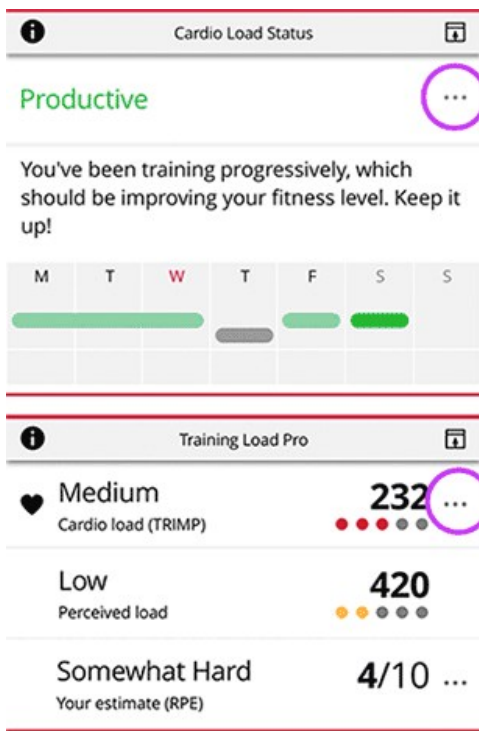
En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte a la esfera de reloj Estado de la Carga cardiovascular.



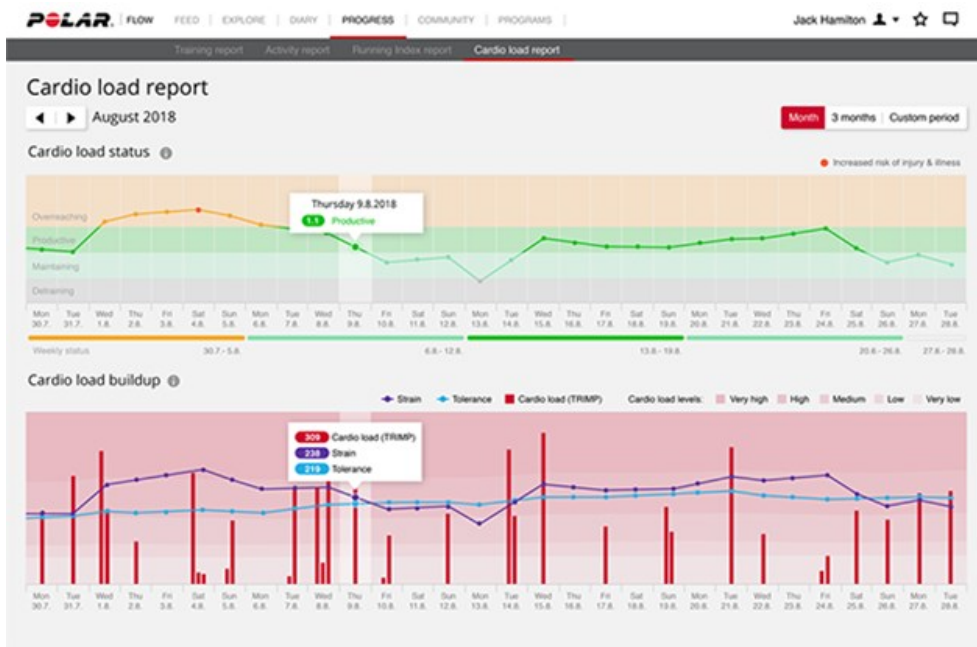
1. Gráfico de estado de carga cardiovascular
2. Estado de la Carga cardiovascular
 -  Sobrecarga (Carga mucho más alta de lo normal):
 -  Productiva (Carga en ascenso lento)
 -  Mantenimiento (Carga ligeramente más baja de lo normal)
 -  Bajo entrenamiento (Carga mucho más baja de lo normal)
3. El valor numérico de tu Estado de la Carga cardiovascular (=Esfuerzo dividido por Tolerancia.)
4. Esfuerzo
5. Tolerancia
6. Descripción verbal del Estado de la Carga cardiovascular

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

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



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



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



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



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



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

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

FuelWise™

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

Para un deportista que trabaje con alta resistencia, es muy importante mantener los niveles de energía adecuados y estar siempre hidratado durante una sesión de larga duración. Para poder rendir al máximo, debes alimentar tu sistema con carbohidratos e hidratarte periódicamente durante una carrera o sesión de entrenamiento de larga duración. Con dos

herramientas de gran utilidad, el recordatorio de carbohidratos y el recordatorio de hidratación, FuelWise te ayuda a encontrar la mejor manera de alimentarte e hidratarte.

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

Entrenamiento con FuelWise

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

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

Recordatorio de carbohidratos automático

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

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

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

Ajusta el recordatorio de carbohidratos automático

1. En el menú principal, selecciona **Alimentación > Rec. carbohidr. auto**.
2. Ajusta la duración estimada de tu sesión de entrenamiento. El valor mínimo es 30 minutos.
3. Ajusta la intensidad estimada de tu sesión de entrenamiento. La intensidad se ajusta con las zonas de frecuencia cardíaca. Consulta [Zonas de frecuencia cardíaca](#) para obtener más información sobre las distintas intensidades de entrenamiento.
4. Ajusta los **carbohidratos por ración** (5 -100 gramos) de tu alimento deportivo preferido.
5. Selecciona **Siguiente**

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

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



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

Recordatorio de carbohidratos manual

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

Ajusta el recordatorio de carbohidratos manual

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

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



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

Recordatorio de hidratación

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

Ajusta el recordatorio de hidratación

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

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



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

Más información sobre [FuelWise™](#)

Running test

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

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

El test submáximo, para el que debes superar al menos el 85 % de tu FC_{max} , es una alternativa reproducible, segura y no tan exigente como el test máximo. Puedes repetir el test submáximo tantas veces como quieras, o utilizarlo como calentamiento antes de una sesión de entrenamiento. Es muy importante que tu frecuencia cardíaca máxima esté bien definida en tus ajustes físicos para que los resultados del test submáximo sean precisos, puesto que este test utiliza tu FC_{max} para calcular los resultados. Si no sabes cuál es tu FC_{max} , es mejor que realices el test máximo primero para identificar tu frecuencia cardíaca máxima.

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

Realizar el test

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

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

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

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

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

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

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

Durante el test: El valor en azul indica la velocidad objetivo, que va en aumento y que debes seguir lo máximo posible. El valor en blanco que aparece debajo muestra la velocidad actual.



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



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

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

Resultados del test

Los resultados del running test te indican tu potencia aeróbica máxima (MAP), tu velocidad aeróbica máxima (MAS) y tu consumo máximo de oxígeno (VO₂max). Además, si realizas el test máximo, podrás conocer tu valor de frecuencia cardíaca máxima (FC_{max}). Puedes consultar tus últimos resultados en **Tests > Running test > Último resultado**.



- Tu potencia aeróbica máxima (MAP) es la intensidad de ejercicio más baja en la que el cuerpo alcanza su capacidad máxima para consumir oxígeno (VO₂max). La potencia aeróbica máxima suele poder sostenerse solo unos minutos.
- Tu velocidad aeróbica máxima (MAS) es la intensidad de ejercicio más baja en la que el cuerpo alcanza su capacidad máxima para consumir oxígeno (VO₂max). La velocidad aeróbica máxima suele poder sostenerse solo unos minutos.
- Tu consumo máximo de oxígeno (VO₂max) es la capacidad máxima que tiene tu cuerpo para consumir oxígeno durante un esfuerzo máximo.

Si decides actualizar los ajustes de tu perfil de deporte con los nuevos resultados de MAP, MAS y VO₂max, tus zonas de potencia, velocidad y ritmo, así como el cálculo de calorías, se actualizarán para reflejar tu estado actual. Si has completado el test máximo, también podrás actualizar tus zonas de frecuencia cardíaca en función de tu nuevo valor de FC_{max}.

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

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

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

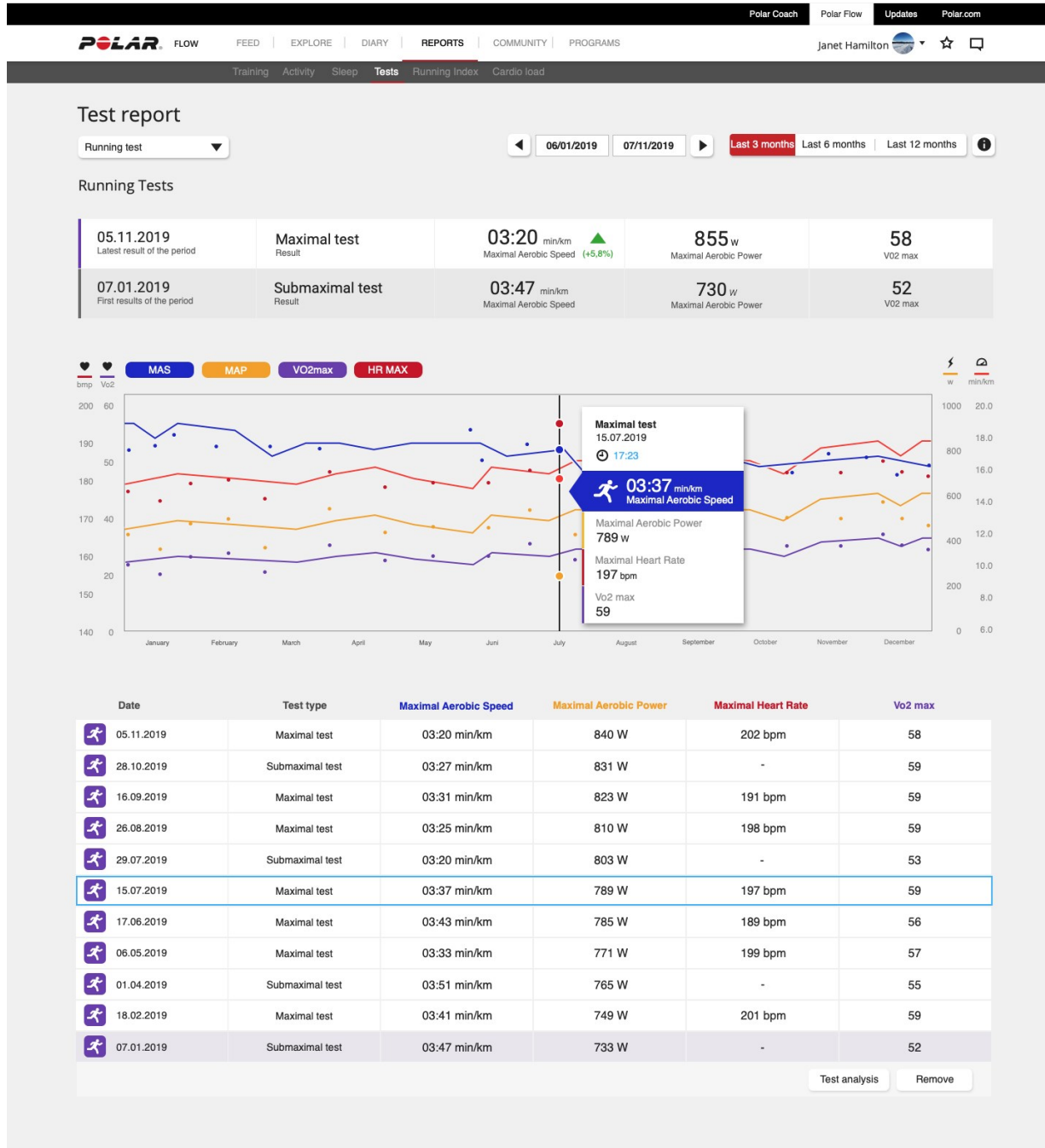
Recuerda que no obtendrás ningún resultado del Running Index a partir del running test.

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

Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow

Recuerda sincronizar tus resultados del test con Polar Flow. Para que disfrutes de un seguimiento a largo plazo, hemos reunido todos los datos de los tests en un mismo sitio en el servicio web Polar Flow. En la página de tests, puedes ver todos los

tests que has realizado y comparar los resultados. Observarás tus progresos a largo plazo y podrás ver fácilmente los cambios en tu rendimiento.



Walking Test

El Walking test es una forma sencilla segura y repetible de medir tu VO_{2max} y realizar un seguimiento del progreso de tu forma aeróbica. Para que el entrenamiento sea eficiente, es fundamental saber cuál es tu nivel de forma aeróbica. Por ello, el Walking test es una herramienta valiosa para todos, desde los deportistas ocasionales hasta los habituales. Te recomendamos que realices el test al iniciar un programa de entrenamiento y que lo repitas cada tres meses. No obstante, puedes realizarla más a menudo si quieres.

La idea es caminar todo lo que puedas en quince minutos, a un ritmo constante. Es decir, a una velocidad superior a la que acostumbras a caminar. Intenta elevar tu frecuencia cardíaca por encima del 65 % de tu máximo durante el calentamiento y mantenla durante todo el test caminando a un ritmo rápido y enérgico. El resultado de tu VO_{2max} se basa en la distancia que caminas, tu frecuencia cardíaca durante el test y tus características personales (edad, sexo, altura y peso). En principio, cuanto mayor sea la velocidad de la marcha y menor sea la frecuencia cardíaca, mejor será tu estado de forma aeróbica.

Realizar el test

Antes de hacer el test, debes leer la [sección sobre salud y entrenamiento](#) de este manual del usuario o el documento de información importante incluido en el paquete del producto. No hagas el test si estás enfermo, presentas una lesión o tienes alguna duda sobre tu estado de salud. Asimismo, asegúrate de que los ajustes físicos (altura, peso, edad y mano en la que llevas el reloj) estén actualizados. Los utilizamos para calcular el resultado. Para realizar un seguimiento de tu velocidad, se utiliza el GPS (GNSS), por lo que es necesario que realices el test al aire libre.

Debes realizar el test en un terreno, pista o carretera llano, en un lugar que tenga una vista sin obstáculos del cielo para un óptimo rendimiento del GPS (GNSS). Evita las rutas con semáforos u otros posibles obstáculos que puedan obligarte a parar o reducir la velocidad. La precisión del GPS (GNSS) también puede verse afectada por edificios altos, túneles, estadios parcialmente cubiertos y árboles.

Las condiciones antes de realizar el test deben ser, en la medida de lo posible, siempre las mismas. Por ejemplo, es posible que los resultados se vean alterados si la víspera realizas una sesión de entrenamiento intensa o una comida copiosa justo antes del test. Durante el test, debes caminar tan rápido como puedas, a un ritmo constante. No está permitido correr. Intenta mantener tu frecuencia cardíaca por encima del 65 % de tu frecuencia cardíaca máxima. No hay límite máximo. Cuanto mayor sea la distancia recorrida, mejor será el resultado. Si tu frecuencia cardíaca es demasiado baja, el reloj te avisará. Significa que tienes que caminar más rápido para aumentarla.

El Walking test, incluyendo las fases de calentamiento y recuperación, dura unos 25 minutos. Se compone de las fases de calentamiento (5 minutos), test (15 minutos) y recuperación (5 minutos). Consulta las instrucciones en tu reloj en **Tests > Walking test > Cómo** antes de empezar para ver un resumen detallado del test con instrucciones y animaciones sobre cómo realizarlo.

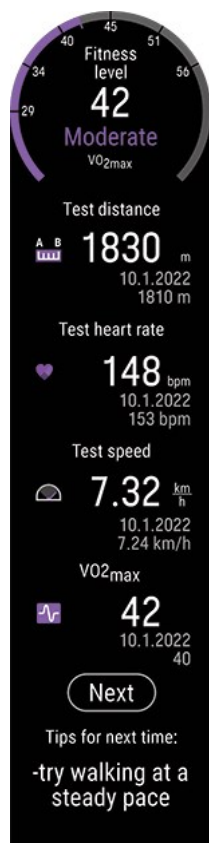
1. Ve a **Tests > Walking test > Iniciar** y desplaza la pantalla hacia abajo para ver un resumen del test. Cuando estés listo para comenzar el test, selecciona **Siguiente**.
2. Responde a las preguntas sobre tu estado de salud y acepta para acceder al modo de preentrenamiento.
3. Para el test se utiliza el perfil de deporte Caminata. En la vista del test se muestra en color morado. Permanece en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu frecuencia cardíaca y las señales del satélite GPS (el icono del GPS se pondrá en verde).
4. Comienza con un calentamiento adecuado. Intenta elevar tu frecuencia cardíaca por encima del 65 % de tu frecuencia cardíaca máxima caminando a un ritmo rápido y enérgico. Sigue las indicaciones en la pantalla para realizarlo.
5. Podrás iniciar el test cuando hayas alcanzado al menos el 65 % de tu frecuencia cardíaca máxima o hayas calentado durante al menos tres minutos. Selecciona **Iniciar test** para iniciar el test real.
6. Mantén tu frecuencia cardíaca por encima del 65 % de tu frecuencia cardíaca máxima durante el test.

7. La fase del test finalizará al cabo de 15 minutos. Pulsa el botón OK para confirmar y continuar con la fase de recuperación.
8. Camina despacio para favorecer tu recuperación.
9. Al terminar la recuperación, verás la distancia que has recorrido en la pantalla.
10. Pulsa el botón ATRÁS una vez para pausar la sesión; una vez pausada, pulsa y mantén pulsado este botón para finalizarla.

Durante el test: En la parte superior de la pantalla se muestra tu frecuencia cardíaca actual y el valor de frecuencia cardíaca por encima del cual debes permanecer. En la parte inferior de la pantalla verás el tiempo transcurrido.



Resultados del test



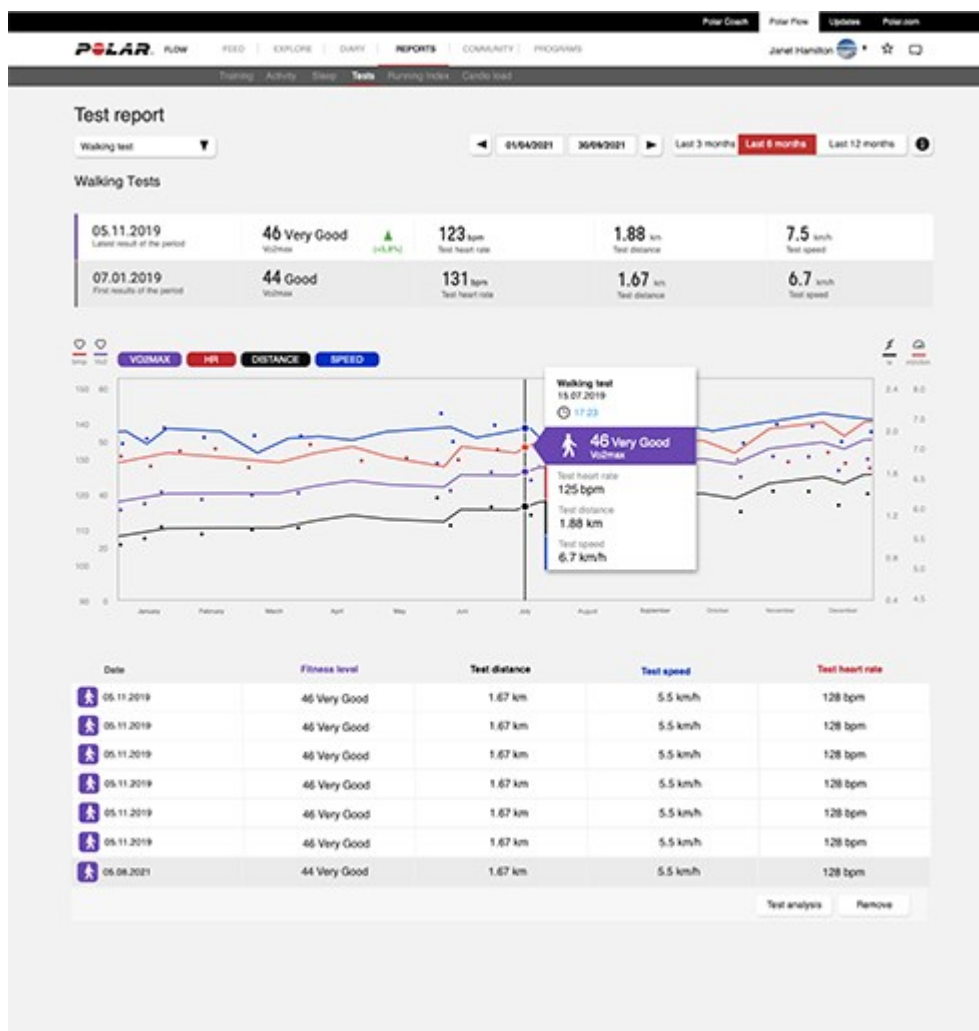
- El resumen del test muestra tu VO₂max. El resultado también se clasifica en función del sexo y del grupo de edad, que va desde muy bajo hasta excelente.
- Distancia del test (distancia que has caminado durante el test)
- Frecuencia cardíaca del test (frecuencia cardíaca media de los últimos 5 minutos del test)
- Velocidad/ritmo del test (velocidad/ritmo medios durante el test)
- Consejos para la próxima vez (estos consejos están pensados para mejorar la repetición del test y solo se muestran en el reloj)

Puedes consultar tus últimos resultados en **Tests > Walking test > Último resultado**.

Ten en cuenta que, para actualizar el valor de tu VO₂max en función del resultado del test, debes sincronizar los resultados con la app Polar Flow. Al abrir la app Polar Flow tras sincronizar, se te consultará si deseas actualizarla.

Análisis detallado en el servicio web y la app Polar Flow

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



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 en función de tu propio desarrollo, y te permite saber cuándo podría ser una buena idea reducir un poco el ritmo o cuándo 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.

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

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

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

[Primeros pasos](#)

[Cómo se utiliza](#)

Crear un Programa Running de Polar

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

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

Iniciar un objetivo de entrenamiento

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

Para iniciar una sesión de entrenamiento programada para ese día:

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



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

Seguir tus progresos

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

Running Index

El Running Index ofrece una forma fácil de controlar los cambios de rendimiento en carrera. El Running Index es un cálculo del rendimiento en carrera aeróbico máximo (VO₂máx). Al registrar la evolución de tu valor de Running Index, podrás controlar tu eficiencia de carrera y cómo mejora tu rendimiento en carrera. Mejorar significa que correr a un ritmo concreto requiere menos esfuerzo, o que tu ritmo es más rápido a un grado de esfuerzo concreto.

Para obtener la información más precisa acerca de tu rendimiento, asegúrate de que has definido tus valores de FC_{máx}.

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

- El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)
- El ritmo debe ser de 6 km/h / 3,7 mi/h o mayor y la duración debe ser de 12 minutos como mínimo

El cálculo comienza cuando se empieza a grabar la sesión. Durante una sesión, podrás pararte dos veces en un semáforo, por ejemplo, sin interrumpir el cálculo. Después de tu sesión, el reloj muestra un valor de Running Index y almacena el resultado en el resumen del entrenamiento.

Si utilizas un sensor de zancada Polar Bluetooth Smart en una sesión de running y tienes el GPS desactivado, el sensor debe calibrarse para poder obtener el resultado de Running Index.



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

Compara tu resultado con la siguiente tabla.

Análisis a corto plazo

Hombres

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

Mujeres

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

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

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

Análisis a largo plazo

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

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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:m-m:ss)	42 195 km (h:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:m-m:ss)	42 195 km (h:m-m:ss)
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Training Benefit

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

Para obtener feedback, tienes que entrenar al menos un total de 10 minutos en las [zonas de frecuencia cardíaca](#).

El feedback de Training Benefit se basa en las zonas de frecuencia cardíaca. Consulta cuánto tiempo estuviste y cuántas calorías quemaste en cada zona.

Las descripciones de las diferentes opciones de training benefit se enumeran en la tabla siguiente.

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

Feedback	Beneficio
Entrenamiento por ritmo constante+	¡Excelente! En esta sesión larga has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! En esta sesión larga has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. En esta sesión has desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Perfecto! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Perfecto! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. En esta sesión has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Perfecto! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento recuperación	Sesión muy agradable para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

Smart Calories

El contador de calorías más preciso del mercado calcula el número de calorías quemadas según tus datos individuales:

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

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

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

Frecuencia cardíaca continua

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

Frecuencia cardíaca continua en tu reloj

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



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

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



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



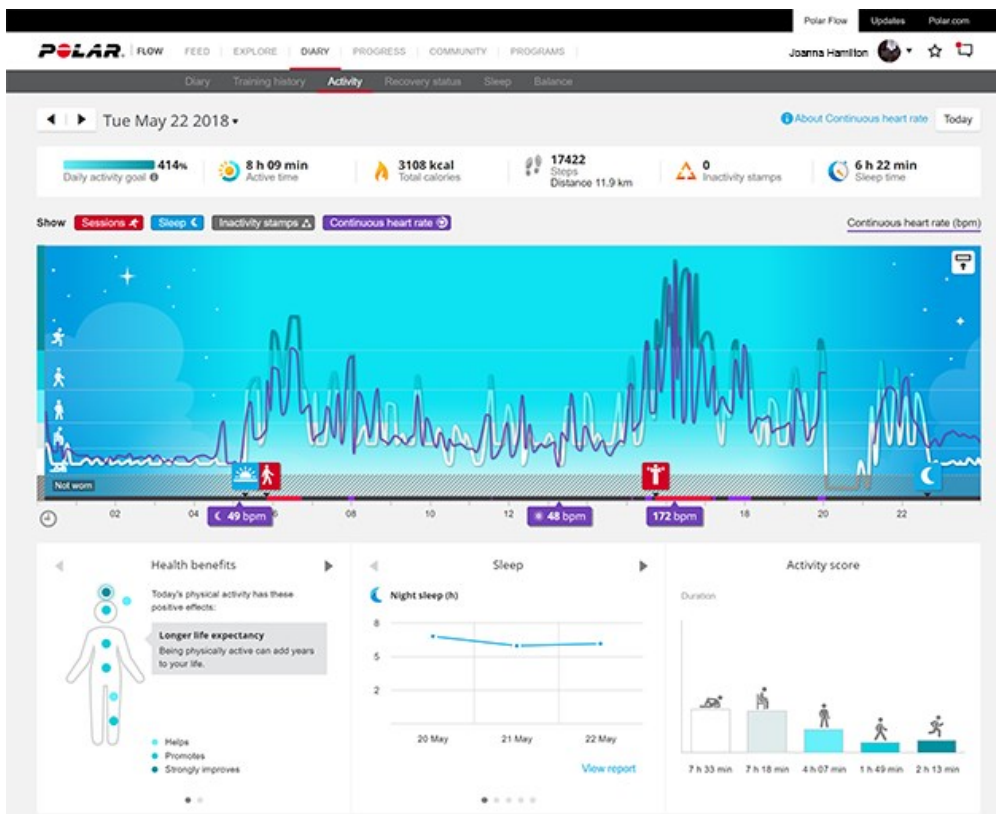
El reloj registra tu frecuencia cardíaca a intervalos de 5 minutos y graba los datos para analizarlos más tarde en la app Polar Flow o el servicio web. Si el reloj detecta que tu frecuencia cardíaca es elevada, empieza a registrarla de forma continua. El registro continuo de la FC también puede iniciarse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

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



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

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



24/7, registro de la actividad

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

Objetivo de actividad

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

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

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

Datos de actividad en tu reloj

En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte a la esfera de Actividad del reloj.



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

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

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

Alerta de inactividad

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

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

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

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

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

Guía de actividad

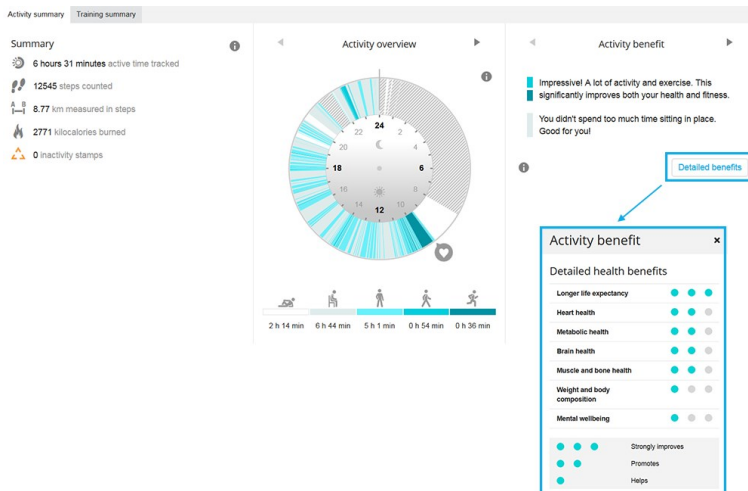
La función Guía de actividad muestra tu nivel de actividad durante el día, y te dice qué más tienes que hacer para alcanzar las recomendaciones de la actividad física diaria. Puedes consultar cómo estás alcanzando tu objetivo de actividad del día en tu reloj, en la app o el servicio web Polar Flow.

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

Beneficio de la actividad

Beneficio de la actividad te aporta comentarios sobre los beneficios para la salud que te ha proporcionado ser una persona activa, además de qué tipo de efectos no deseados ha causado en tu salud estar sin levantarte mucho tiempo. El feedback se basa en indicaciones e investigaciones internacionales acerca de los efectos en la salud de la actividad física y los hábitos sedentarios. La idea principal es: ¡cuanta más actividad hagas, más beneficios obtienes!

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



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

Nightly Recharge™ mide tu nivel de recuperación

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

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

¿Cómo empezar a utilizar Nightly Recharge?

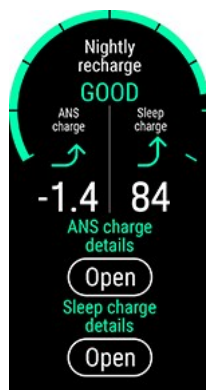


1. El registro continuo de frecuencia cardíaca tiene que estar habilitado para que funcione Nightly Recharge. Para habilitar el registro continuo de frecuencia cardíaca, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. de FC** y selecciona **Activado** o **Solo por la noche**.
2. Aprieta firmemente la correa alrededor de la muñeca y lleva puesto tu reloj para dormir. El sensor de la parte posterior del reloj debe estar en contacto constante con la piel. Para obtener más información, consulta [Medición de la frecuencia cardíaca en la muñeca](#).
3. Tienes que usar tu reloj durante **tres noches** para empezar a ver el estado de Nightly Recharge en tu reloj. Esto es lo que se tarda en establecer tu nivel habitual. Antes de ver los datos de Nightly Recharge, puedes consultar los detalles del sueño y del SNA (frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria). Después de tres mediciones nocturnas correctas, puedes consultar tu estado de Nightly Recharge en tu reloj.

Nightly Recharge en tu reloj

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

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



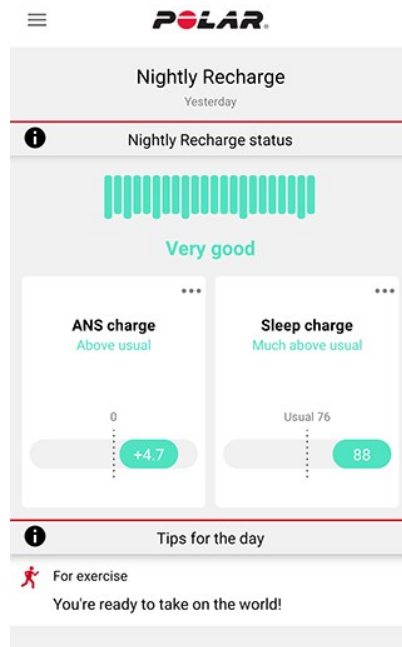
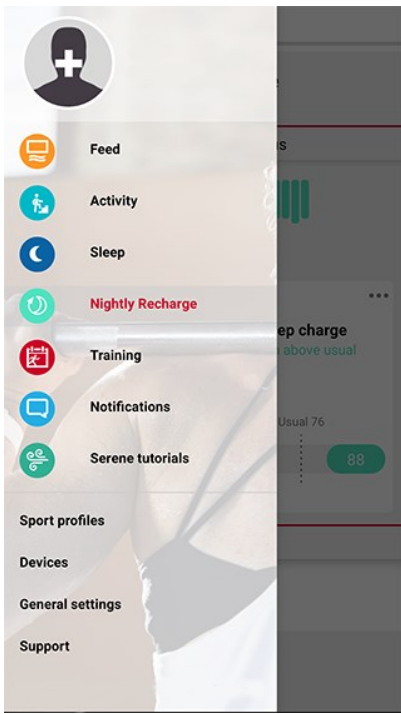
Desplázate a **Detalles de la carga del SNA/Detalles de la carga de sueño** y pulsa OK para obtener más información sobre tu **carga del SNA** y tu **carga de sueño**.



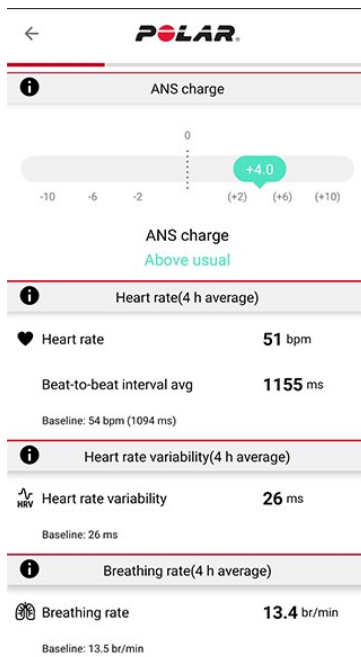
1. **Gráfico de estado de Nightly Recharge**
2. **Estado de Nightly Recharge** Escala: muy mala – mala – insuficiente – regular – buena – muy buena.
3. **Gráfico de la carga del SNA**
4. **Carga del SNA** La escala es de -10 a +10. Tu nivel habitual se encuentra alrededor de cero.
5. **Estado de la carga del SNA** Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
6. **Frecuencia cardíaca ppm (4 h de media)**
7. **Intervalo entre latidos ms (4 h de media)**
8. **Variabilidad de la frecuencia cardíaca ms (4 h de media)**
9. **Frecuencia respiratoria res./min (4 h de media)**
10. **Gráfico de puntuación del sueño**
11. **Puntuación del sueño (1-100)** una puntuación que resume el tiempo de sueño y la calidad de sueño en un solo número.
12. **Estado de carga de sueño** = Puntuación del sueño comparada con tu nivel habitual. Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
13. **Detalles de datos de sueño.** Consulta "Datos del sueño en tu reloj" en la página 80 para obtener información más detallada.

Nightly Recharge en la app Polar Flow

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



Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow



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

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

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

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

Detalles de la carga de sueño en Polar Flow

Para obtener información de la carga de sueño en la app Polar Flow, consulta "Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow" en la página 82.

Consejos personalizados en la app Polar Flow

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

Para el ejercicio

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

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

Para dormir

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

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

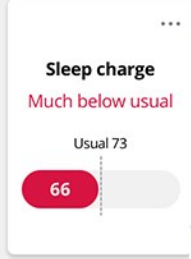
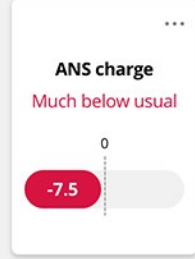
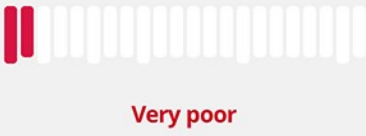
Para regular los niveles de energía

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

Nightly Recharge

Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status



Tips for the day

For exercise

A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

For sleep:

Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

For regulating energy levels:

Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

Consulta más información acerca de Nightly Recharge en esta guía detallada .

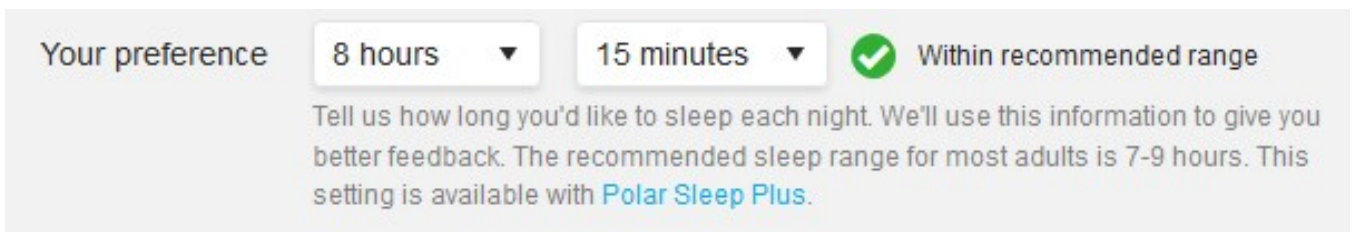
Registro del sueño Sleep Plus Stages™

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

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

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

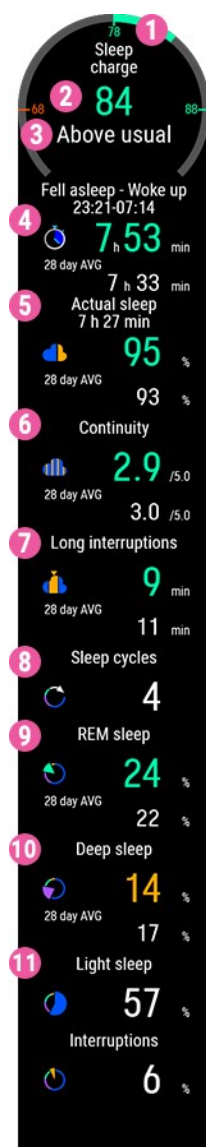
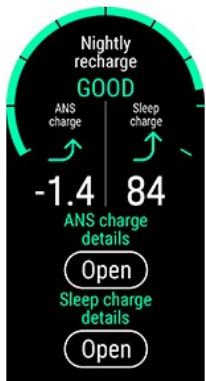
1. Lo primero que tienes que hacer es **definir tu tiempo de sueño deseado** en Polar Flow o en tu reloj. O en la app Polar Flow, toca en tu perfil y selecciona **Tu preferencia de horas de sueño**. Define tu preferencia y selecciona **Hecho**. O inicia una sesión en tu cuenta Flow o crea una nueva en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



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

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

Datos del sueño en tu reloj



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

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

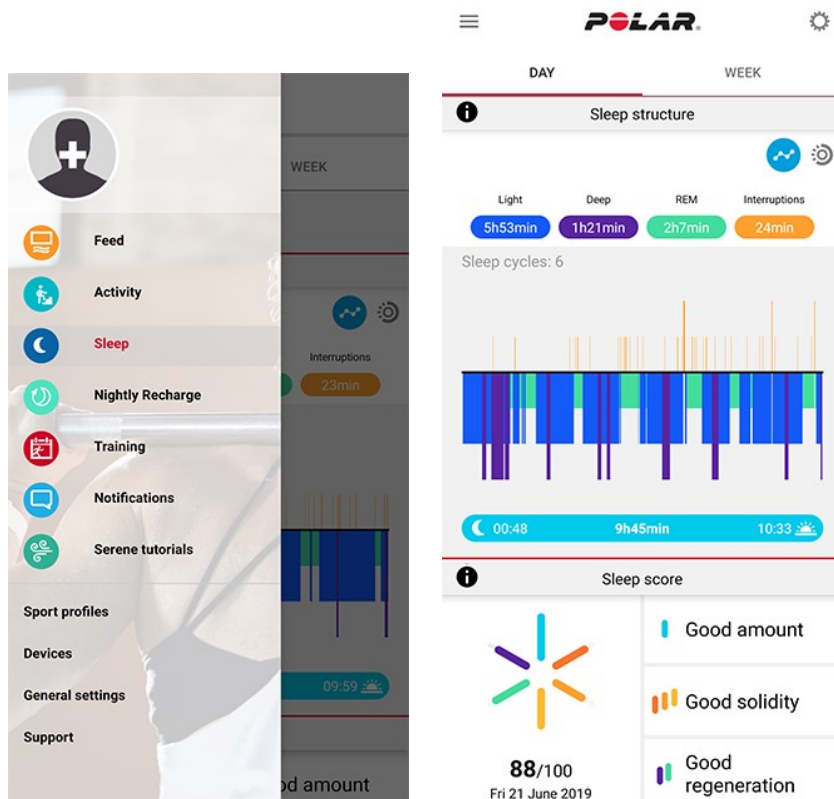
La vista de detalles de carga de sueño muestra la siguiente información:

- Gráfico de estado de puntuación del sueño**
- Puntuación del sueño (1-100)** una puntuación que resume el tiempo de sueño y la calidad de sueño en un solo número.
- Carga de sueño** = Puntuación del sueño comparada con tu nivel habitual. Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
- Horas de sueño** te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas.
- Sueño real (%)** indica el tiempo que has dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido.
- Continuidad (1-5)**: La continuidad en el sueño valora en qué medida tu tiempo de sueño ha sido continuo. La continuidad en el sueño se evalúa en una escala de uno a cinco: fragmentado – bastante fragmentado – bastante continuo – continuo – muy continuo
- Interrupciones largas (min)** te indica cuánto tiempo has estado despierto durante las interrupciones de más de un minuto. Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como largas, en las que te despiertas. El hecho de que recuerdes estas interrupciones o no depende de la duración de las mismas. Normalmente no recordamos las más cortas. Podemos recordar las más largas, por ejemplo, si nos levantamos a beber agua. Las interrupciones se muestran como barras de color amarillo en la línea temporal de sueño.
- Ciclos de sueño**: Un durmiente normal suele pasar por 4-5 ciclos de sueño durante una noche. Esto equivale a un tiempo de sueño de unas 8 horas.
- Sueño REM %**: REM son las siglas de las palabras inglesas "rapid eye movement" (movimiento rápido de ojos). El sueño REM también se denomina sueño paradójico ya que el cerebro está activo, pero los músculos están inactivos para no afectar a tus sueños. Al igual que el sueño profundo repara el cuerpo, el sueño REM repara la mente y mejora la memoria y el aprendizaje.
- Sueño profundo %**: El sueño profundo es la fase del sueño en la que es difícil despertarse porque el cuerpo es menos receptivo a los estímulos ambientales. La mayor parte del sueño profundo se produce durante la primera mitad de la noche. Esta fase del sueño restaura el cuerpo y ayuda al sistema inmune. También afecta a ciertos aspectos de la memoria y el aprendizaje. La fase de sueño profundo también se denomina sueño de ondas lentas.
- Sueño ligero %**: El sueño ligero sirve como fase de transición entre el despertar y las fases más profundas del sueño. Puedes despertarte fácilmente cuando tu sueño es ligero porque la receptividad a los estímulos ambientales sigue siendo alta. El sueño ligero también fomenta la recuperación mental y física, aunque REM y sueño profundo son las fases del sueño más importantes en ese sentido.

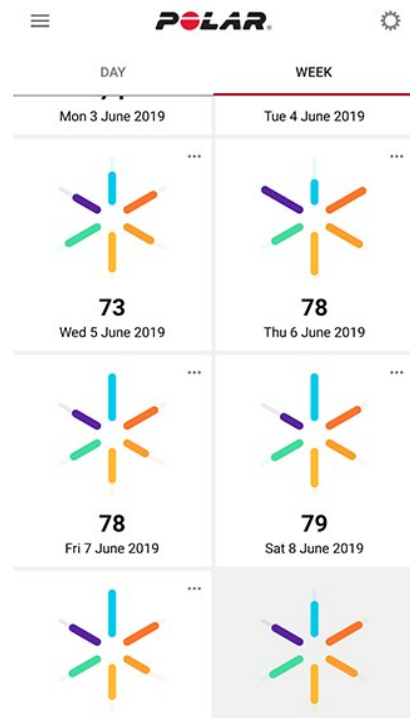
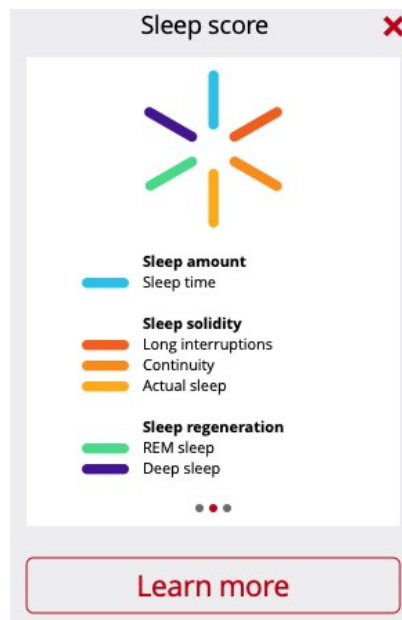
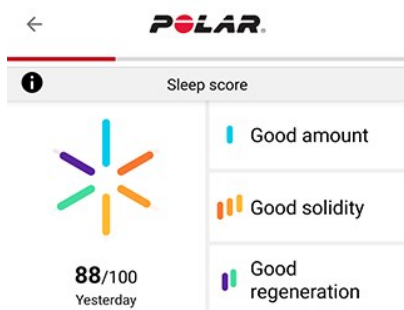
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow

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

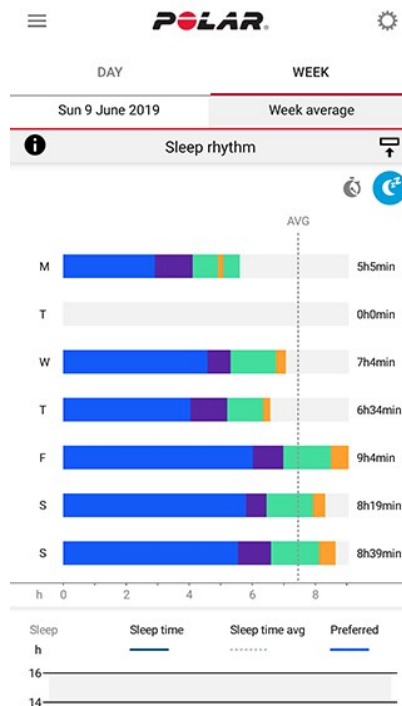
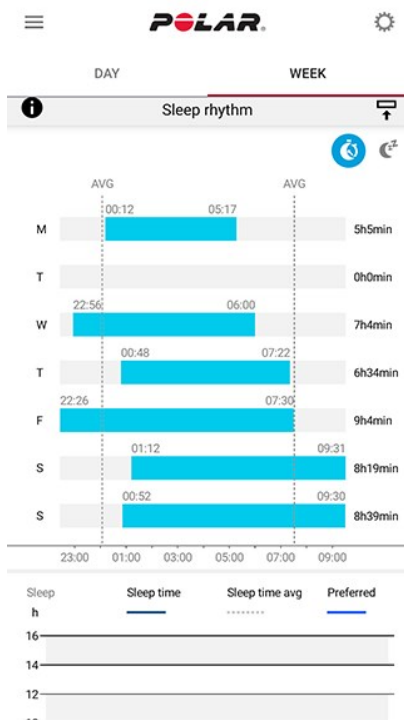
Selecciona **Sueño** en la app Polar Flow para ver tus datos de sueño. En la vista de Estructuración del sueño verás cómo ha progresado tu sueño por las diferentes fases del sueño (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM) y las interrupciones en tu sueño. Los ciclos de sueño normalmente van del sueño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



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



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



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

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



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

SleepWise™

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

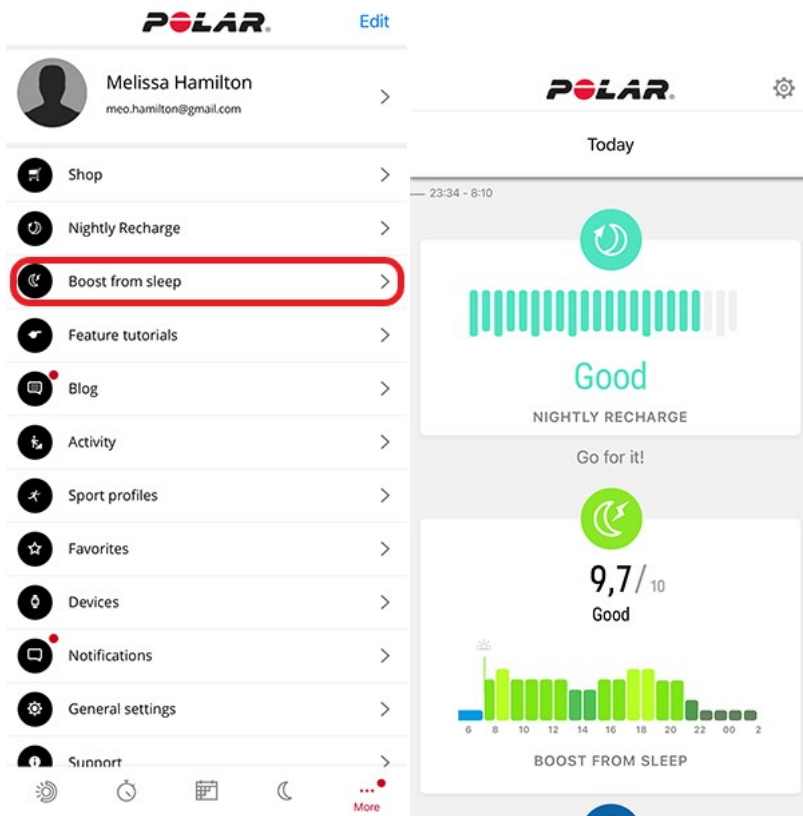
Para garantizar un feedback personalizado, asegúrate de que tus ajustes de **Tiempo de sueño deseado** corresponden con tu necesidad de dormir real.

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

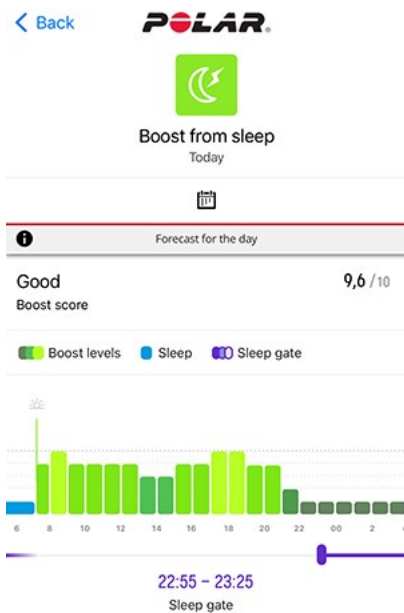
Vitalidad diaria después de dormir

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

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



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



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

Puntuación de la vitalidad ofrece un resumen de la previsión diaria en un número para facilitar la comparación entre distintos días. Tu puntuación de la vitalidad puede ser **excelente**, **buena**, **normal** o **moderada**. Una puntuación de la vitalidad excelente significa que disfrutarás de todos los beneficios de haber descansado bien durante el día que tienes por delante. La

puntuación de la vitalidad será moderada si, por ejemplo, presentas una gran falta de sueño. Es posible que se repitan patrones en la tendencia, por ejemplo, debido a los fines de semana.

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

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

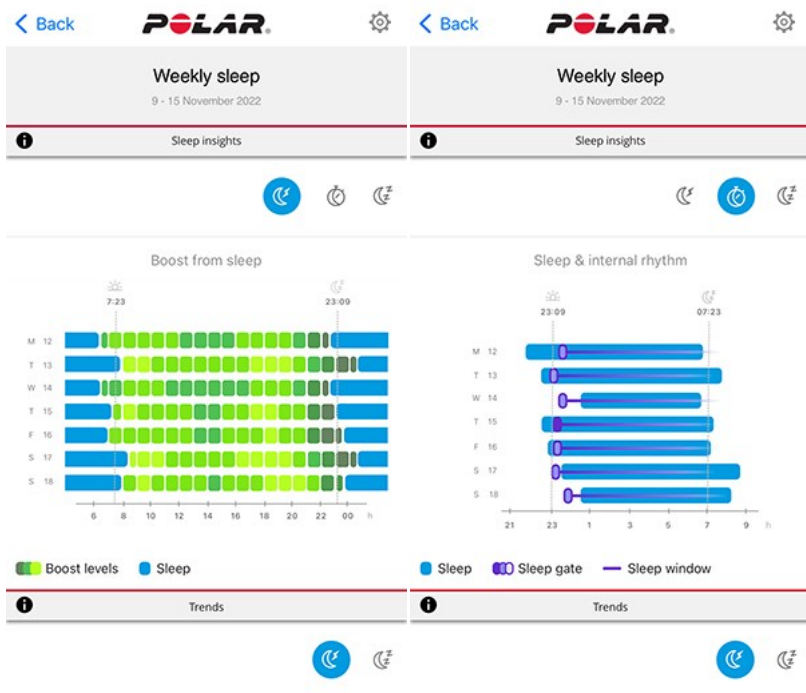
Niveles de vitalidad

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

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

Sueño semanal

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



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

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

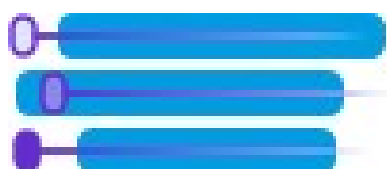
Período de sueño anticipa el momento en que tu cuerpo está preparado para dormir. Es posible que se pueda reconocer claramente a partir de tus datos o no. Un ritmo de sueño irregular o un horario de sueño inusual pueden afectar a tu ritmo interno y hacer que el período de sueño sea menos evidente.

Reconocimiento del período de sueño

3/3 2/3 1/3

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

Ritmo interno



El ritmo interno de tu cuerpo indica que hay momentos en los que tu cuerpo quiere estar dormido o despierto de forma natural. Las líneas moradas del gráfico muestran tu **ventana del sueño**, es decir, el período de tiempo en el que tu cuerpo habría querido estar dormido de forma natural. Las barras azules muestran tu ritmo de sueño real. Sincronizar estos dos ritmos, el

real y el interno, aporta muchos beneficios para la salud. Mantener un horario regular para acostarse y levantarse puede ayudarte a sincronizarlos.

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

Antecedentes científicos

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

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

Ejercicio respiratorio guiado Serene™

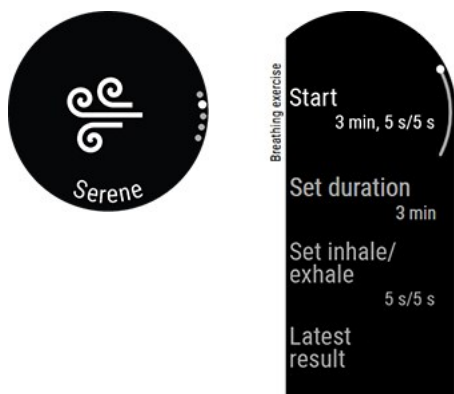
Serene™ es un **ejercicio guiado de respiración profunda** que te ayuda a relajar cuerpo y mente, y a gestionar el estrés. Serene te guía mientras adoptas una respiración lenta y regular: **seis respiraciones por minuto**, que es la frecuencia respiratoria óptima para **aliviar el estrés**. Al respirar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

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

Ejercicio respiratorio Serene en tu reloj

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

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



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

1. Ponte el reloj ajustado detrás de la muñeca.
2. Siéntate o tumbate cómodamente.

3. En tu reloj, selecciona **Serene** y después **Iniciar** para iniciar el ejercicio respiratorio. El ejercicio comienza con una fase de preparación de 15 segundos.
4. Sigue las indicaciones de respiración en la pantalla o con las vibraciones.
5. Puedes terminar el ejercicio pulsando el botón ATRÁS en cualquier momento.
6. El elemento de guía principal en la animación **cambia de color** en función de en qué zona de serenidad te encuentres.
7. Tras el ejercicio, verás los resultados en tu reloj con el tiempo que has estado en las diferentes zonas de serenidad.



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

Resultado del ejercicio respiratorio

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



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

Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca

El Polar Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca es una forma sencilla, segura y rápida de calcular tu estado de forma aeróbica (cardiovascular) en reposo. Es una sencilla evaluación de 5 minutos del nivel de forma que te da una estimación de tu consumo máximo de oxígeno (VO2máx). El cálculo de Fitness Test se basa en la frecuencia cardíaca en reposo, la variabilidad de la frecuencia cardíaca y tus datos personales: sexo, edad, estatura, peso y autoevaluación de tu nivel de actividad física, conocido como nivel de entrenamiento. El Polar Fitness Test ha sido desarrollado para adultos sanos.

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

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

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

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

Antes de la prueba

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

Ajustes físicos

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

Realizar el test

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

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

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

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

Resultados del test

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

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

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

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

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



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

Clases de nivel de forma física

Hombres

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

Mujeres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
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 $VO_{2m\acute{a}x}$ en sujetos adultos sanos de los EE. UU., Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Las normas de forma física para hombres y mujeres de 6 a 75 años: análisis: Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

$VO_{2m\acute{a}x}$

Existe una clara relación entre el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x}$) del cuerpo y la forma física cardiorrespiratoria, ya que el suministro de oxígeno a los tejidos depende de la función pulmonar y cardíaca. $VO_{2m\acute{a}x}$ (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. $VO_{2m\acute{a}x}$ puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo, pruebas de ejercicio

submáximas, Polar Fitness Test). $VO_{2\text{máx}}$ es un índice adecuado de la forma física cardiorrespiratoria y es una buena forma de predecir la capacidad de rendimiento en eventos de resistencia, como carreras de larga distancia, ciclismo, esquí nórdico y natación.

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

Guía de entrenamiento diario FitSpark™

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

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

¿Cómo se determina tu nivel de forma física?

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

- Historial de entrenamiento (realización de zona de frecuencia cardíaca semanal media de los 28 días anteriores)
- $VO_{2\text{máx}}$ (del [Fitness test](#) en tu reloj)
- [Nivel de entrenamiento](#)

Puedes empezar a utilizar esta función sin historial de entrenamiento. Sin embargo, FitSpark funcionará de forma óptima tras 7 días de uso.



Cuanto mayor es el nivel de forma física, más largas son las duraciones de los objetivos de entrenamiento. Los objetivos de fuerza más exigentes no están disponibles en los niveles de forma física más bajos.

¿Qué tipo de ejercicios se incluyen en las categorías de entrenamiento?

En las sesiones de cardio, se te guía para entrenar en diferentes zonas de frecuencia cardíaca para diferentes situaciones. Todas las sesiones incluyen fases de calentamiento, trabajo y enfriamiento. Las sesiones de cardio pueden completarse con cualquier perfil de deporte de tu reloj.

Las sesiones de fuerza son entrenamientos de tipo circuito que constan de ejercicios de entrenamiento de fuerza con indicaciones basadas en tiempo. Los entrenamientos de peso corporal pueden hacerse utilizando tu propio cuerpo como resistencia, no se necesitan pesos adicionales. En las sesiones de entrenamiento de circuito, necesitas discos para pesas, pesa rusa o mancuernas para hacer los ejercicios.

Las sesiones complementarias son entrenamientos de tipo circuito que constan de ejercicios de entrenamiento de fuerza y ejercicios de movilidad con indicaciones basadas en tiempo.

FitSpark en tu reloj

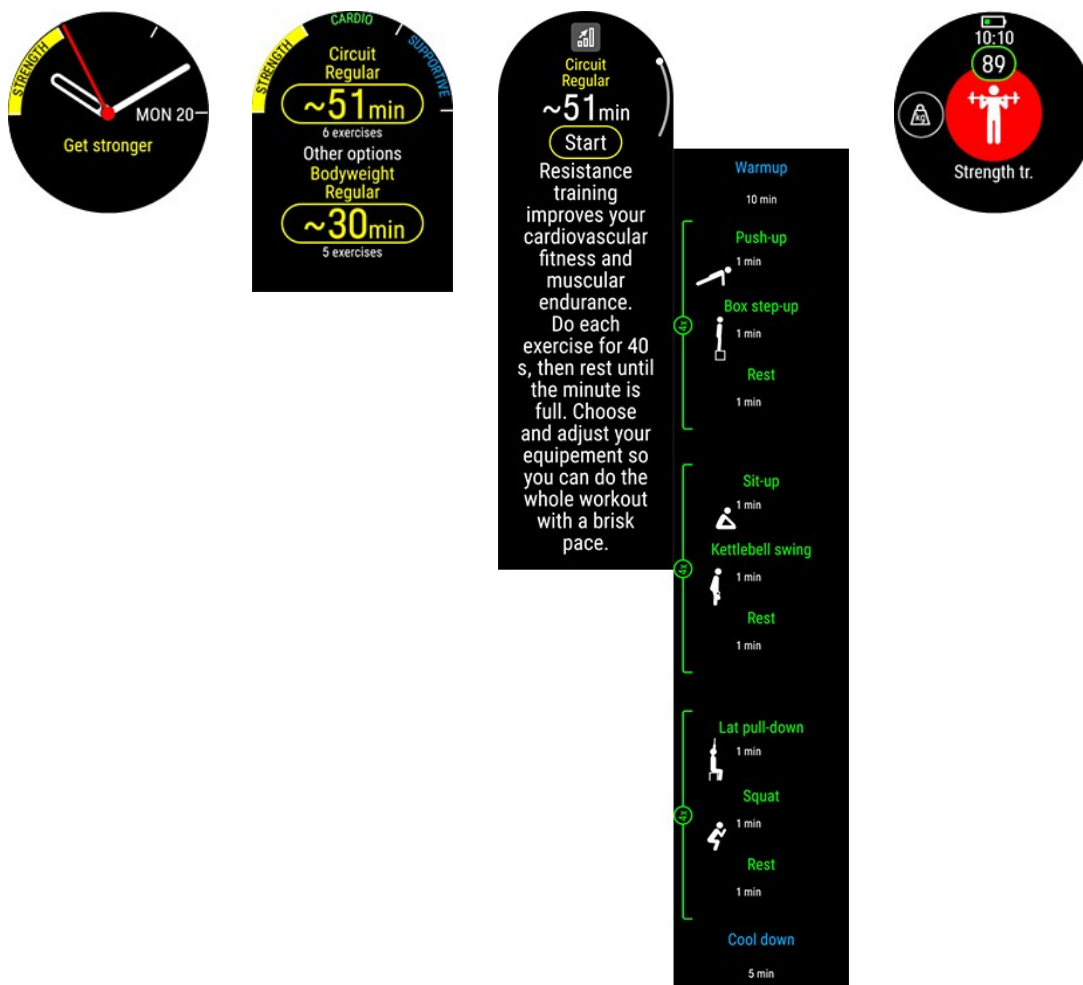
En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte a la esfera de reloj **FitSpark**.

La esfera de reloj **FitSpark** incluye las siguientes vistas para las diferentes categorías de entrenamiento:



ESFERA DEL RELOJ PROGRAMA: Si tienes activo un Programa de running en Polar Flow, tus sugerencias de FitSpark se basan en los objetivos de entrenamiento del Programa de running.

Presiona OK en la esfera de reloj **FitSpark** para ver las sugerencias de entrenamiento. Primero se muestra el entrenamiento más adecuado para ti en función de tu historial de entrenamiento y nivel de forma física. Desplázate hacia abajo para ver otras sugerencias de entrenamiento. Para seleccionar una sugerencia de entrenamiento, pulsa OK para ver un desglose detallado del entrenamiento. Desliza hacia arriba para ver los ejercicios incluidos en el entrenamiento (entrenamientos de fuerza y complementarios) y selecciona un ejercicio para obtener instrucciones detalladas sobre cómo realizarlo. Desplázate hasta **Iniciar** y pulsa OK para seleccionar el objetivo del entrenamiento y, a continuación, elige el perfil de deporte para iniciar dicho objetivo.



Durante el entrenamiento

Tu reloj te guía durante el entrenamiento, con información de entrenamiento, fases basadas en tiempo con zona de frecuencia cardíaca para objetivos de cardio y fases basadas en tiempo con ejercicios para objetivos de fuerza y complementarios.

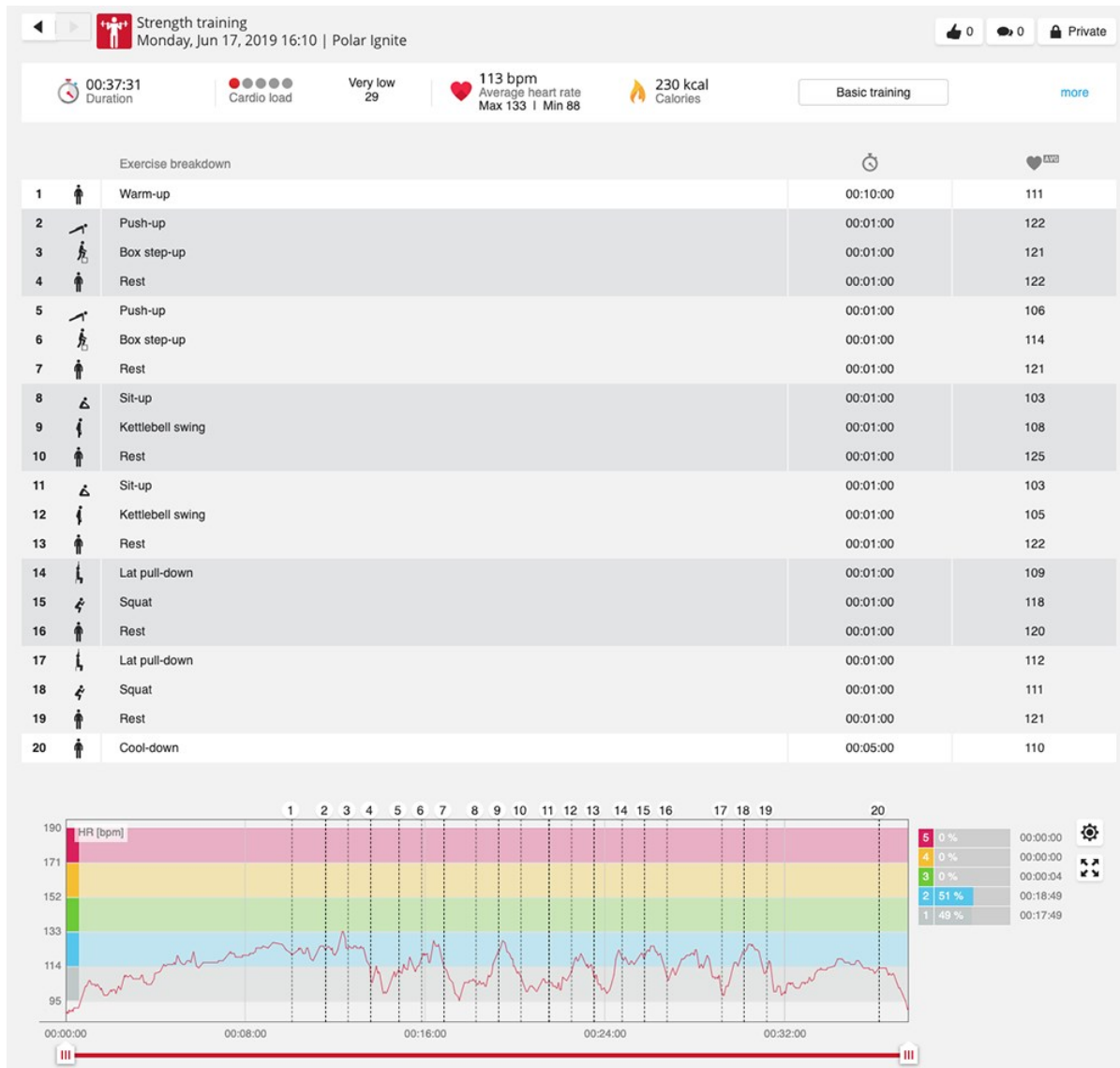
Las sesiones de entrenamiento de fuerza y complementario se basan en planes de entrenamiento preparados con animaciones e indicaciones detalladas en tiempo real para los ejercicios. Todas las sesiones incluyen temporizadores y vibraciones que te indican cuándo es el momento de cambiar a la siguiente fase. Continúa cada movimiento durante 40 segundos y después descansa hasta llegar al minuto e inicia el siguiente movimiento. Cuando hayas completado todas las rondas de la primera serie, inicia manualmente la siguiente serie. Puedes finalizar la sesión de entrenamiento en el momento que quieras. No puedes saltar ni reordenar fases del entrenamiento.



Resultados de entrenamiento en tu reloj y en Polar Flow

Obtendrás un resumen de tu sesión de entrenamiento en tu reloj justo después de finalizar la sesión. Obtendrás un análisis más detallado en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow. Para objetivos de entrenamiento cardio obtendrás un resultado de entrenamiento básico que muestra las fases de la sesión con datos de frecuencia cardíaca. Para objetivos de entrenamiento de fuerza y complementarios obtendrás resultado del entrenamiento detallados, que incluyen tu frecuencia cardíaca media y el tiempo invertido en cada ejercicio. Se muestran como una lista y cada ejercicio se muestra también en la

curva de frecuencia cardíaca.



El entrenamiento puede suponer algún riesgo. Antes de empezar un programas de entrenamiento regular, lee las indicaciones de [Minimizar los riesgos al entrenar](#).

Satélites de ubicación

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

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

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

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

GPS + QZSS

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

GPS Asistido

El reloj utiliza el GPS Asistido (A-GPS) para lograr una localización rápida del satélite. Los datos A-GPS le indican a tu reloj la predicción de las posiciones de los satélites GPS. De esta forma, el reloj sabe dónde buscar los satélites y, por tanto, hace que la definición de tu ubicación inicial sea más rápida.

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

Fecha de caducidad del A-GPS

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

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

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



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

Regresar a inicio

La función Regresar a inicio te devuelve de nuevo al punto de partida de tu sesión de entrenamiento.

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

1. En el modo de preentrenamiento, pulsa el botón LUZ para acceder al menú rápido.
2. Selecciona **Regresar a inicio** en la lista y, a continuación, selecciona **Activo**.

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

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

Para regresar al punto de partida:



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

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

Ritmo de carrera

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

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

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

Crear un objetivo de ritmo de carrera en tu reloj

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

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

Segmentos Strava Live

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

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

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

Conecta tus cuentas de Strava y Polar Flow

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

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

o bien

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

Importa segmentos Strava a tu cuenta Polar Flow

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

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

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

Inicio de sesión con Segmentos Strava Live

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

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



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



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



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



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



Zonas de frecuencia cardíaca

El rango entre el 50 % y el 100 % de tu frecuencia cardíaca máxima se divide en cinco zonas de frecuencia cardíaca. Mantener la frecuencia cardíaca dentro de una zona de frecuencia cardíaca concreta te permite controlar fácilmente la intensidad de tu entrenamiento. Cada zona de frecuencia cardíaca tiene sus beneficios, y entender cuáles son te ayudará a conseguir el efecto deseado de tu entrenamiento.

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

Zonas de velocidad

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

Ajustes de zonas de velocidad

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

Predeterminada

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

Libre

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

Objetivo de entrenamiento con zonas de velocidad

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

Durante el entrenamiento

Durante la sesión, podrás ver qué zonas estás entrenando en ese momento y cuánto tiempo has pasado en cada zona.

Después del entrenamiento

En el resumen del entrenamiento de tu reloj, verás un resumen del tiempo que pasaste en cada zona de velocidad. Después de la sincronización, encontrarás información más detallada de la zona de velocidad en el servicio web Polar Flow.

Velocidad y distancia en la muñeca

Tu reloj mide la velocidad y distancia a partir de los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro incorporado. Esta función resulta práctica para correr en sitios cubiertos o en lugares con señal GPS limitada. Para obtener la máxima precisión asegúrate de que has definido correctamente tu lateralidad y altura. La velocidad y la distancia desde la muñeca funcionan mejor cuando corres con un ritmo que es natural y cómodo para ti.

Lleva el reloj ajustado en la muñeca para evitar que se agite. Para obtener lecturas uniformes, debería llevarse siempre en la misma posición en la muñeca. Evita llevar cualquier otro dispositivo como relojes, dispositivos de seguimiento de actividad o bandas de teléfonos en el mismo brazo. Además, es importante que no sostengas nada en la misma mano, como un mapa o un teléfono.

La velocidad y la distancia desde la muñeca están disponibles en los siguientes tipos de deportes: Caminata, running, footing, running en asfalto, trail running, carrera en cinta, carrera en pista y ultrafondo. Para ver tu velocidad y distancia durante una sesión de entrenamiento, asegúrate de añadir la velocidad y la distancia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en los [perfiles de deporte](#) en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

Cadencia desde la muñeca

La cadencia desde la muñeca te da la opción de obtener tu cadencia en carrera sin un sensor running separado. Tu cadencia se mide desde los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. Ten en cuenta que cuando utilizas un sensor de running la cadencia siempre se mide con él.

La cadencia en la muñeca está disponible en los siguientes tipos de deporte: Correr, footing, running en asfalto, trail running, carrera en cinta, carrera en pista y ultrafondo.

Para ver tu cadencia durante una sesión de entrenamiento, añade la cadencia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en **Perfiles de deportes** en la App móvil o en el servicio web Polar Flow.

Más información acerca del [seguimiento de la cadencia de la carrera](#) y [cómo utilizar la cadencia de la carrera en tu entrenamiento](#).

Fuentes de energía

El desglose de las fuentes de energía muestra la cantidad de diferentes fuentes de energía (grasas, carbohidratos, proteínas) que utilizaste durante tu sesión de entrenamiento. Lo verás en tu reloj, en el resumen del entrenamiento, una vez finalizada la sesión. Encontrarás información más detallada en la app móvil Polar Flow cuando hayas sincronizado los datos.

Durante la actividad física, tu cuerpo utiliza carbohidratos y grasa como principales fuentes de energía. Cuanto mayor sea la intensidad de tu entrenamiento, más carbohidratos usarás en proporción a la grasa, y viceversa. La función de las proteínas suele ser bastante insignificante; no obstante, cuando la actividad es intensa y en las sesiones largas, el cuerpo puede obtener entre el 5 y el 10 % de su energía de las proteínas.

El uso de las distintas fuentes de energía se calcula en función de tu frecuencia cardíaca, pero también tenemos en cuenta tu configuración de datos físicos. Esto incluye tu edad, sexo, altura, peso, frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca en reposo, VO2max, umbral aeróbico y umbral anaeróbico. Es importante que hayas definido estos valores con la mayor precisión posible para poder obtener datos de consumo de las fuentes de energía que sean también lo más precisos posible.

Resumen de las fuentes de energía

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

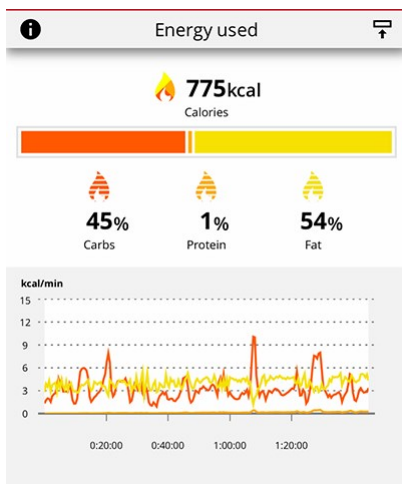


Carbohidratos, proteína y grasa utilizados durante la sesión.



No debes interpretar las fuentes de energía y las cantidades utilizadas como pautas para comer una vez finalizada la sesión.

Análisis detallado en la app móvil Polar Flow



Más información sobre las [fuentes de energía](#)

En la app Polar Flow también puedes ver la cantidad de estas fuentes de energía utilizada en cada punto de la sesión y cómo se han ido acumulando a lo largo de la misma. En el gráfico te mostramos cómo utiliza el cuerpo las distintas fuentes de energía según la intensidad y la fase de la sesión de entrenamiento. También puedes comparar el desglose de sesiones similares a lo largo del tiempo y ver cómo se desarrolla tu capacidad de utilizar la grasa como principal fuente de energía.

Medición para natación

Las mediciones para natación te ayudan a analizar cada sesión de natación y a seguir tu rendimiento y progreso a largo plazo.



Para obtener la información más precisa, asegúrate de que has configurado en qué mano llevas puesto tu reloj. Puedes comprobar en qué mano has definido que usas tu reloj en los ajustes de producto de Flow.

Natación en piscina

Al utilizar los perfiles Natación o Natación en piscina, el reloj identifica tu estilo de natación y registra tu distancia, tiempo y ritmo nadando, frecuencia de brazada y tiempos de descanso. Además, con la ayuda de la puntuación SWOLF puedes realizar un seguimiento de tu evolución.

Estilos de natación: Tu reloj reconoce los siguientes estilos de natación y calcula la medición específica del estilo, así como los totales de toda tu sesión:

- Estilo libre
- Espalda
- Braza
- Mariposa

Ritmo y distancia: Una vez que el reloj ha reconocido tu estilo de natación como uno de los estilos indicados anteriormente, puede detectar tus virajes y utilizar esta información para ofrecerte información precisa sobre el ritmo y la distancia. Las medidas de ritmo y distancia se basan en los virajes detectados y en la longitud de piscina definida. Cada vez que haces un viraje, se añade un largo de piscina a la distancia total nadada.

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

SWOLF (abreviatura de natación y golf en inglés) es una medida indirecta de eficiencia. SWOLF se calcula sumando tu tiempo y la cantidad de brazadas que realizas al nadar un largo de la piscina. Por ejemplo, 30 segundos y 10 brazadas para nadar el largo de una piscina equivale a una puntuación SWOLF de 40. Generalmente, cuanto menor sea tu SWOLF para una distancia y estilo determinados, más eficiente serás.

SWOLF es un dato muy específico y por ello, no se deben comparar las puntuaciones SWOLF con las de otros nadadores. Se trata más de una herramienta personal que te ayuda a mejorar y afinar tu técnica y a encontrar una eficiencia óptima para diferentes estilos.

Ajuste Longitud de piscina

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

Natación en aguas abiertas

Al utilizar el perfil Natación en aguas abiertas, el reloj registra tu distancia de natación, ritmo, frecuencia de brazada para estilo libre, así como tu ruta.



El estilo libre es el único estilo que reconoce el perfil de natación en aguas abiertas.

Ritmo y distancia: Tu reloj utiliza el GPS para calcular el ritmo y la distancia durante tu natación.

Frecuencia de brazada para estilo libre: Tu reloj graba tu frecuencia de brazada media y máxima (cuántas brazadas das por minuto) durante la sesión.

Ruta: Tu ruta se graba con GPS y puedes visualizarla en un mapa después de nadar en la app y el servicio web Flow. El GPS no funciona bajo el agua, y por ello tu ruta se filtra de los datos GPS obtenidos cuando tu mano está fuera del agua o está muy cerca de la superficie del agua. Los factores externos como las condiciones del agua y las posiciones de los satélites pueden afectar a la precisión de los datos de GPS, y por ello los datos de la misma ruta pueden variar de un día a otro.

Medición de la frecuencia cardíaca en el agua

Tu reloj mide automáticamente tu frecuencia cardíaca en la muñeca con la nueva tecnología de fusión de sensor Polar Precision Prime que proporciona una forma fácil y cómoda de medir la frecuencia cardíaca mientras nadas. Aunque el agua puede impedir que funcione bien la medición de frecuencia cardíaca en la muñeca, la precisión de Polar Precision Prime es suficiente para permitirte monitorizar tu frecuencia cardíaca media y las zonas de frecuencia cardíaca durante tus sesiones de natación, obtener lecturas exactas de las calorías quemadas, tu Carga de entrenamiento de la sesión y la información de Training Benefit basada en tus zonas de frecuencia cardíaca.

Para garantizar la máxima precisión posible de tus datos de frecuencia cardíaca, es importante llevar el reloj ajustado en la muñeca (incluso más que en otros deportes). Consulta [Entrenar con la frecuencia cardíaca basada en muñeca](#) para ver instrucciones detalladas para ponerte el reloj durante el entrenamiento.



Recuerda que no puedes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con un elástico de tórax con tu reloj al nadar porque el Bluetooth no funciona en el agua.

Iniciar una sesión de natación

1. Pulsa ATRÁS para acceder al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve al perfil **Natación, Natación en piscina** o **Natación en aguas abiertas**.
2. **Al utilizar el perfil Natación/Natación en piscina**, comprueba que la longitud de la piscina es correcta. Para cambiar la longitud de la piscina, pulsa LUZ para acceder al menú rápido, selecciona **Long. piscina** y define la longitud correcta.



No inicies la grabación de tu sesión de entrenamiento hasta que estés en la piscina, pero evita pulsar botones bajo el agua.

3. Pulsa INICIO para comenzar la grabación del entrenamiento.

Mientras nadas

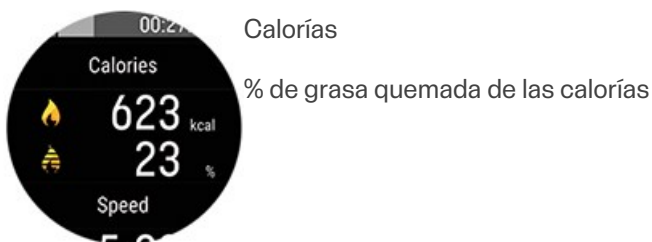
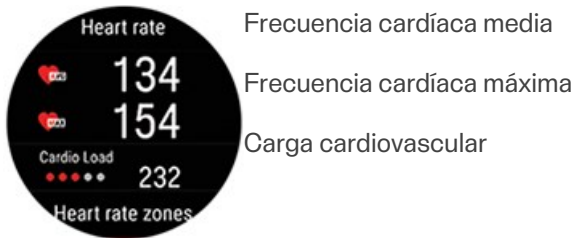
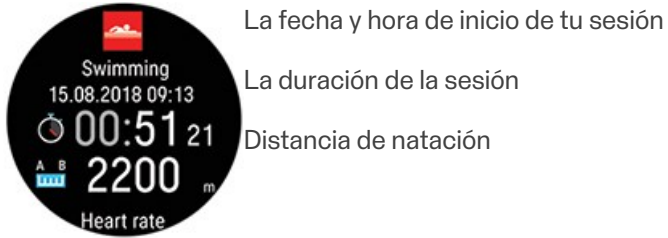
Puedes personalizar qué se muestra en la pantalla en la sección perfiles de deporte del servicio web Flow. Las vistas de entrenamiento predeterminadas en los perfiles de deporte de natación muestran los siguientes datos:

- Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca
- Distancia
- Duración
- Tiempo de descanso (Natación y Natación en piscina)
- Ritmo (Natación en aguas abiertas)

- Gráfico de frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Hora del día

Después de nadar

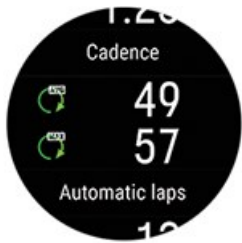
Un resumen general de tus datos de natación está disponible en el resumen de entrenamiento en tu reloj después de tu sesión. Puedes ver la siguiente información:





Ritmo medio

Ritmo máximo



Frecuencia de brazada (cuántas brazadas das por minuto)

- Ritmo de brazadas medio
- Frecuencia de brazada máxima

Sincroniza tu reloj con Polar Flow para obtener una representación visual detallada de tu natación, que incluye un desglose de tus sesiones de natación en piscina, y curvas de frecuencia cardíaca, ritmo y frecuencia de brazada.

Condiciones meteorológicas

En la pantalla del tiempo de tu reloj, puedes consultar la previsión meteorológica de hoy desglosada por horas, así como la previsión de cada 3 horas de mañana y la previsión de cada 6 horas de pasado mañana. La información sobre las condiciones meteorológicas también incluye datos sobre velocidad y dirección del viento, humedad y posibilidad de precipitación.

Esta información solo se encuentra en la pantalla del tiempo de tu reloj. En la vista de hora, pulsa el botón ARRIBA o ABAJO hasta que llegues a dicha vista.

Para utilizar la función de las condiciones meteorológicas, debes tener la app Polar Flow instalada en tu móvil y tu reloj debe estar vinculado con el teléfono. Para obtener la previsión meteorológica, los servicios de ubicación (iOS) o los ajustes de ubicación (Android) deben estar activados.

Pronóstico para hoy



Weather forecast		
11:00	17°	2 ↗
12:00	18°	2 ↗
13:00	19°	2 ↗
14:00	19°	2 ↗
15:00	19°	2 ↗
16:00	18°	2 ↗
17:00	18°	2 ↗
18:00	17°	2 ↗
19:00	17°	2 ↗
20:00	16°	2 ↗
21:00	16°	2 ↗
22:00	15°	2 ↗
23:00	15°	2 ↗

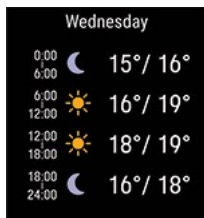
- Ubicación del pronóstico del tiempo
- Última actualización
- Actualizar (se muestra si es necesario actualizar la información sobre el tiempo porque, por ejemplo, tu ubicación ha cambiado o hace bastante que no la actualizas)
- Temperatura actual
- Sensación
- Lluvia
- Velocidad del viento
- Dirección del viento
- Humedad
- Pronóstico del tiempo por horas

No se ofrece ningún historial meteorológico que incluya información sobre el tiempo que hizo durante las sesiones de entrenamiento.

Pronóstico para mañana

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°

- Temperaturas máxima y mínima previstas en intervalos de 3 horas



- Temperaturas máxima y mínima previstas en intervalos de 6 horas

Perfiles de deportes

Los perfiles de deportes son las opciones de deportes que tienes en tu reloj. Hemos creado 14 perfiles de deporte predeterminados para tu reloj, pero puedes añadir nuevos perfiles de deporte para utilizarlos en el servicio web y la app Polar Flow y sincronizarlos con tu reloj; de esta manera, crearás una lista de todos tus deportes favoritos.

También puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte. Por ejemplo, puedes crear **vistas de entrenamiento** personalizadas para cada deporte que practicas y escoger qué datos deseas ver cuando estás entrenando: solo tu frecuencia cardíaca o solo velocidad y distancia, lo que mejor se adapte a ti y a tus necesidades y requisitos de entrenamiento.

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

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

Utilizar los perfiles de deporte te ofrece la posibilidad de tener un seguimiento de lo que haces y ver el progreso que has obtenido en diferentes deportes. Consulta tu historial de entrenamiento y sigue tu progreso en el [servicio web Polar Flow](#).



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

Notificaciones móvil

La función de notificaciones del móvil te permite recibir alertas de llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las aplicaciones en tu reloj. Recibirás las mismas notificaciones en tu reloj que las que recibes en la pantalla de tu teléfono. Las notificaciones del móvil están disponibles para teléfonos iOS y Android.

Para utilizar las notificaciones del móvil, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en el teléfono y debe estar vinculada con el reloj. Para ver las instrucciones, consulta [Vincular un dispositivo móvil con tu reloj](#).

Activar las notificaciones del móvil

En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones móvil** para activarlas. **Desactiva** o **Activa las notificaciones del móvil cuando no estés entrenando**. No recibirás ninguna notificación durante las sesiones de entrenamiento.

También puedes activar las notificaciones móvil en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow. Una vez que hayas activado las notificaciones, sincroniza tu reloj con la app Polar Flow.



Recuerda que, si están activadas las notificaciones del móvil, se agotará más rápidamente la batería de tu reloj y de tu teléfono, porque el Bluetooth estará continuamente activado.

No molestar

Si deseas desactivar las notificaciones y las alertas de llamada durante un periodo determinado de tiempo, activa No molestar. Si está activado, no recibirás notificaciones ni alertas de llamada durante el periodo de tiempo que hayas definido.

En tu reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > No molestar**. Selecciona **Desactivado**, **Activado** o **Activado (22:00 - 7:00)** y el periodo durante el que la opción No molestar está activada. Selecciona el valor de **Empieza a las** y **Termina a las**.

Ver notificaciones

Cuando recibas una notificación, el reloj vibrará y aparecerá un punto rojo en la parte inferior de la pantalla. Para ver la notificación desliza desde la parte inferior de la pantalla o gira la muñeca para mirar el reloj inmediatamente después de que vibre.

Cuando recibas una llamada, el reloj vibrará y mostrará quién te está llamando. También puedes utilizar el reloj para responder o rechazar la llamada.



En función del modelo de tu teléfono Android, es posible que las notificaciones del móvil funcionen de modo distinto.

Controles de música

Controla la música y la información multimedia de tu teléfono con tu reloj durante las sesiones de entrenamiento, así como a través de la esfera del reloj **Controles de música** cuando no estés entrenando. Define los controles de música en **Ajustes > Ajustes generales > Controles de música**. Puedes controlar la música desde la pantalla de entrenamiento, desde la esfera del reloj o desde ambas. Selecciona la **pantalla de entrenamiento** para controlar la música durante tus sesiones, y **Esfera del reloj**, para acceder a los controles desde la esfera del reloj cuando no estés entrenando.

Los controles de música están disponibles para teléfonos iOS y Android. Para utilizar los controles de música, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en el teléfono y debe estar vinculada con el reloj. Para ver las instrucciones, consulta [Vincular un dispositivo móvil con tu reloj](#). Podrás ver los ajustes de los controles de música tras vincular tu reloj con tu teléfono a través de la app Polar Flow. Si has configurado tu reloj mediante la app Polar Flow, tu reloj ya estará vinculado con tu teléfono.

Desde la esfera del reloj



- En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte a la esfera del reloj Controles de música.
- Pulsa el botón OK para ver los botones de parar/reproducir y anterior/siguiente. Cambia a la siguiente canción o vuelve a la anterior con los botones ARRIBA/ABAJO y para la reproducción con el botón OK. Pulsa el botón de LUZ para acceder a los controles del volumen.

Durante el entrenamiento

Si prefieres controlar la música desde la pantalla de entrenamiento, se habilitarán los controles de música en la vista de entrenamiento en cuanto el reproductor esté en marcha y hayas comenzado una sesión.



- Pulsa el botón ARRIBA para moverte por los controles de música en la vista de entrenamiento durante una sesión.
- Pulsa el botón OK para ver los botones de parar/reproducir y anterior/siguiente. Cambia a la siguiente canción o vuelve a la anterior con los botones ARRIBA/ABAJO y para la reproducción con el botón OK. Pulsa el botón de LUZ para acceder a los controles del volumen.

Modo Sensor de FC

El modo sensor de frecuencia cardíaca te permite utilizar tu reloj como un sensor de FC y compartir tu frecuencia cardíaca por Bluetooth con apps de entrenamiento, equipos de gimnasio o dispositivos de ciclismo. Para utilizar tu reloj en el modo Sensor de FC, primero debes vincularlo con el dispositivo externo receptor. Consulta la guía del usuario del dispositivo receptor para obtener instrucciones sobre la vinculación.

Activar el modo de sensor de frecuencia cardíaca

1. Pulsa y mantén pulsado OK en la vista de tiempo o pulsa ATRÁS para acceder al menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**. Localiza tu deporte preferido.
2. En modo de preentrenamiento, abre el menú rápido con el botón LUZ.



Elige **Compartir FC con otros dispositivos**.



Elige **Añadir otro dispositivo**.

3. Activa el modo de vinculación del dispositivo externo.
4. Selecciona Pacer en el dispositivo externo.
5. Acepta la vinculación de Pacer con el dispositivo externo.
6. Deberías poder ver tu frecuencia cardíaca en tu reloj y en el dispositivo externo. Cuando estés preparado, inicia tu sesión de entrenamiento desde el dispositivo externo. Para grabar tu sesión de entrenamiento con el reloj, regresa al modo de preentrenamiento y pulsa OK para empezar a grabar.

Dejar de compartir la frecuencia cardíaca

Selecciona **Dejar de compartir**. También dejas de compartir la FC al salir del modo de preentrenamiento o detener la grabación del entrenamiento.

Ajustes de ahorro de energía

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

Los ajustes de ahorro de energía se encuentran en el [menú rápido](#). Puedes acceder al menú rápido con el botón LUZ desde el modo de preentrenamiento, durante una sesión de entrenamiento en pausa y durante el modo de transición en sesiones de entrenamiento multideporte.

Tras configurar los ajustes de ahorro de energía, verás su efecto en el tiempo de entrenamiento estimado en el modo de preentrenamiento. Ten en cuenta que los ajustes de ahorro de energía se activan para cada sesión por separado. Estos ajustes no se guardan.



Ten en cuenta que la temperatura afecta al tiempo de entrenamiento estimado. Si entrenas en condiciones de frío, el tiempo real de entrenamiento puede ser inferior al indicado al iniciar la sesión.

Frecuencia de grabación del GPS

Ajusta la frecuencia de grabación del GPS a un intervalo de frecuencia menor (1 o 2 minutos). Es de gran utilidad en sesiones muy largas, cuando la larga duración de la batería es esencial.



Ten en cuenta que cambiar la frecuencia de grabación del GPS a un intervalo menos frecuente puede reducir la precisión de otras mediciones, como la velocidad/ritmo y la distancia, en función del perfil de deporte y los sensores utilizados.

Registro de frecuencia cardíaca en la muñeca

Desactiva el registro de frecuencia cardíaca en la muñeca. Desactívalo para ahorrar energía si no necesitas datos sobre la frecuencia cardíaca. Si utilizas un monitor de frecuencia cardíaca con una banda pectoral, el registro de frecuencia cardíaca en la muñeca se desactiva de forma predeterminada.

Protector de pantalla

Activa el protector de pantalla en las sesiones en las que no necesites ver continuamente datos del entrenamiento.

Cuando el protector de pantalla está activado, en la pantalla solo se muestra la hora. Pulsa cualquier botón para salir del protector de pantalla y ver tus datos de entrenamiento. El protector de pantalla se activa al cabo de 8 segundos.

Correas intercambiables

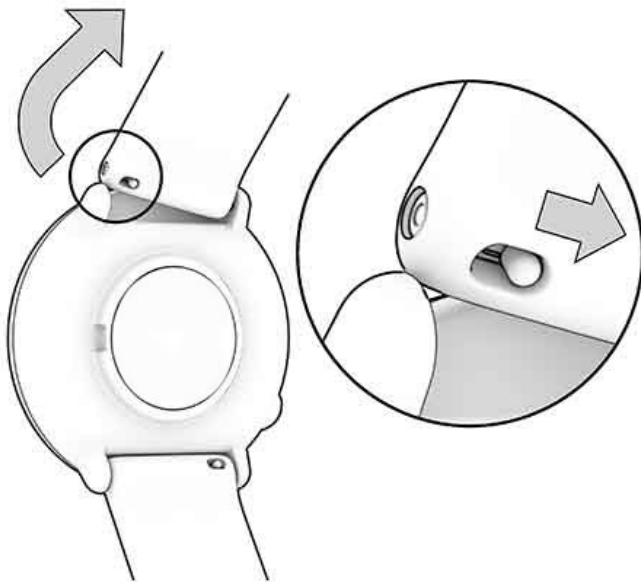
Las correas intercambiables te permiten personalizar tu reloj para que se adapte a todas las situaciones y estilos de forma que lo puedas usar en cualquier momento y aproveches al máximo su registro de la actividad 24/7, la medición continua de frecuencia cardíaca y el registro del sueño.

Puedes elegir tu correa favorita de la [colección de Polar](#) o puedes utilizar cualquier otra correa de reloj que utilice barras de resorte de 20 mm.

Cambio de correa

Cambiar la correa de tu reloj es rápido y sencillo.

1. Para retirar la correa, empuja el tirador hacia el centro y extrae la pulsera del reloj.
2. Para montar la correa, inserta el pin (el lado opuesto del tirador de apertura rápida) en el orificio del pasador en el reloj.
3. Empuja el tirador de apertura rápida hacia el centro y alinea el otro extremo del pasador con el orificio del reloj.
4. Suelta el tirador para fijar la correa en su sitio.



Sensores compatibles

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los sensores Bluetooth® compatibles. Además de con muchos sensores Polar tu reloj es totalmente compatible con varios sensores de otros fabricantes.

[Ver una lista completa de sensores y accesorios Polar compatibles](#)

[Ver sensores de terceros compatibles de ciclismo / running](#)

Antes de utilizar un nuevo sensor, tienes que vincularlo con tu reloj. La vinculación solo tarda unos segundos y se asegura de que el reloj reciba señales únicamente de los sensores, permitiendo el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de hacer la vinculación en casa para evitar que se produzcan interferencias debido a la transmisión de datos. Para ver instrucciones, consulta [Vincular sensores con tu reloj](#).

Polar H10 HR Sensor

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

Aunque Polar Precision Prime sea la tecnología de medición de frecuencia cardíaca óptica más precisa que hay y funciona en cualquier lugar, en los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que hay presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 te brinda la mejor precisión de frecuencia cardíaca. El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 responde mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que es la opción ideal también para el tipo de entrenamiento en intervalos con sprints rápidos.

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 tiene una memoria interna que te permite registrar una sesión de entrenamiento sin tener un dispositivo de entrenamiento conectado ni una app móvil cerca. Solo tienes que vincular el sensor de frecuencia cardíaca H10 con la app Polar Beat y empezar la sesión de entrenamiento con la app. Así podrás registrar la frecuencia cardíaca de tus sesiones de natación con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10. Para obtener más información, consulta las páginas de asistencia de [Polar Beat](#) y el [Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10](#).

Al utilizar el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 durante las sesiones de ciclismo, puedes montar el reloj en el manillar de tu bicicleta para ver fácilmente tus datos de entrenamiento mientras estás practicando ciclismo.

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense es un sensor óptico de frecuencia cardíaca versátil y de calidad que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es una fantástica alternativa a la banda pectoral y los dispositivos de muñeca. Puedes usarlo con el brazalete o el clip para gafas de natación del producto, o ponértelo en otra parte del cuerpo ajustándolo perfectamente a tu piel. Polar Verity Sense te brinda una libertad de movimiento total y es ideal para innumerables deportes. Como característica destacada, Polar Verity Sense registra tu FC, distancia, ritmo, y los virajes en la piscina. Puedes grabar los entrenamientos en la memoria interna del sensor y transferir los datos a tu teléfono después, o conectar el sensor a tu reloj y controlar tu frecuencia cardíaca en tiempo real mientras entrenas.

Sensor de zancada Polar Bluetooth® Smart

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

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

Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart

Hay varios factores que pueden afectar a tu velocidad de ciclismo. Obviamente, tu forma física es uno de ellos, sin embargo, las condiciones meteorológicas y las variaciones de pendiente de la carretera también influyen mucho. La forma más avanzada de medir cómo afectan estos factores a tu velocidad de rendimiento es con el sensor de velocidad aerodinámica.

- Mide las velocidades actual, media y máxima
- Controla tu velocidad media para ver tu progreso y la mejora del rendimiento
- Ligero pero resistente y muy fácil de instalar

Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart

La forma más práctica de medir tu sesión de ciclismo es con nuestro sensor de cadencia inalámbrico avanzado. Mide la cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real como revoluciones por minuto para que puedas comparar la técnica de tu recorrido con otros recorridos anteriores.

- Mejora tu técnica de ciclismo e identifica tu cadencia óptima
- Los datos de cadencia sin interferencias te permiten evaluar tu rendimiento individual
- Diseñado para ser aerodinámico y ligero

Sensores de potencia de otros fabricantes

El reloj mide tus datos de potencia durante tus sesiones de ciclismo si vinculas el reloj con un [sensor de potencia de ciclismo](#) independiente. Puedes elegir qué datos de potencia quieres ver durante tus sesiones personalizando las vistas de entrenamiento en la [configuración de perfil de deporte](#) del servicio web Polar Flow. La función [Training Load Pro](#) utiliza los datos de potencia para calcular la Carga muscular, de forma que también obtendrás el valor de Carga muscular de tus sesiones de ciclismo cuando utilices un sensor de potencia de ciclismo independiente.

El reloj mide tus datos de potencia durante tus sesiones de running o ciclismo si lo vinculas con un [sensor de potencia de carrera](#) o un [sensor de potencia de ciclismo](#) independiente. Puedes elegir qué datos de potencia quieres ver durante tus sesiones personalizando las vistas de entrenamiento en la [configuración de perfil de deporte](#) del servicio web Polar Flow. La función [Training Load Pro](#) utiliza los datos de potencia para calcular la Carga muscular, de forma que también obtendrás el valor de Carga muscular de tus sesiones de running o ciclismo cuando utilices un sensor de potencia de running o ciclismo separado.

Running Power

Running Power es una excelente herramienta para medir la carga externa cuando corres. Reacciona más rápido que la frecuencia cardíaca por lo que es ideal para medir tu carga cuando corres cuesta arriba y para las sesiones de intervalos. Puedes utilizarlo para mantener un nivel de esfuerzo uniforme durante tu carrera incluso en terreno irregular. Running Power complementa la medición de frecuencia cardíaca: cuando mides ambos puedes detectar cambios en tu rendimiento en carrera. Si tras varias semanas de entrenamiento puedes producir la misma potencia con menos frecuencia cardíaca, tu rendimiento en carrera habrá mejorado.

Consulta más información acerca del Running Power en esta [guía detallada](#).

Potencia de ciclismo

Medir tu potencia en ciclismo te ayuda a monitorizar y desarrollar tu rendimiento de ciclismo y tu técnica de pedaleo. A diferencia de la frecuencia cardíaca, la salida de potencia es un valor de esfuerzo absoluto y objetivo. Esto quiere decir que puedes comparar también tus valores de potencia con tus compañeros ciclistas que sean del mismo sexo y aproximadamente del mismo tamaño que tú; o comparar los vatios por kilogramos para obtener resultados más fiables. Ver cómo se corresponde la frecuencia cardíaca con las zonas de potencia también te proporciona más información.

Vincular sensores con tu reloj

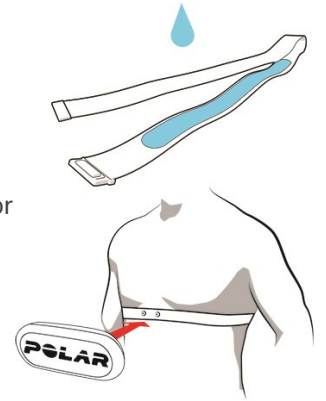
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj



Cuando llevas un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu reloj, este no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.

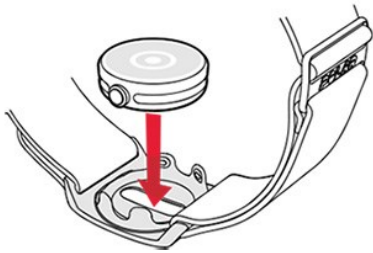
Polar H9, Polar H10

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca humedecido.
2. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
3. El reloj empieza a buscar tu sensor.
4. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Polar H10 xxxxxxxx**. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

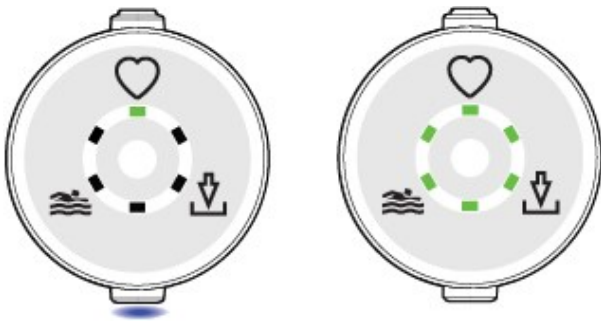


Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Coloca el sensor en el brazalete con las lentes hacia arriba.



2. Para activarlo, pulsa el botón hasta que la luz se encienda.
3. **Verity Sense:** Pon el sensor en el modo FC con el icono del corazón. Cuando los seis LED se enciendan, podrás vincular el sensor con tu reloj.



4. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
5. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Polar Sense xxxxxxxx**. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.



Vincular un sensor de running con tu reloj

1. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
2. El reloj empieza a buscar tu sensor.
3. Una vez que se detecta el sensor, se muestra la ID de dispositivo. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

Calibrar sensor running

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

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



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

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

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

Vincular un sensor de ciclismo con tu reloj

Antes de vincular un sensor de cadencia, un sensor de velocidad o un sensor de potencia de terceros, asegúrate de que estén instalados correctamente. Para obtener más información sobre la instalación de los sensores, consulta los manuales del usuario.



Si estás vinculando un sensor de potencia de terceros, asegúrate de que tienes la versión más reciente del firmware tanto en tu reloj como en el sensor. Si tienes dos transmisores de potencia, tienes que vincularlos de uno en uno. Tras vincular el primer transmisor, puedes vincular inmediatamente el segundo. Consulta la ID de dispositivo en la parte posterior de cada transmisor para asegurarte de que buscas los transmisores correctos en la lista.

1. En tu reloj, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular sensor u otro dispositivo** y pulsa OK.
2. El reloj empieza a buscar tu sensor. **Sensor de cadencia:** Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado. **Sensor de velocidad:** Gira la rueda unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado. **Sensor de potencia de terceros:** Gira la biela para activar los transmisores.
3. Una vez que se detecta el sensor, se muestra la ID de dispositivo. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
4. Se muestra **Vinculación completada** cuando has finalizado.

Ajustes de bicicleta

1. Se muestra **Sensor vinculado a:** Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con OK.
2. **Ajustar tamaño de rueda** se muestra si has vinculado un sensor de velocidad o un sensor de potencia que mide la velocidad. Selecciona el tamaño y pulsa OK. Puedes ajustar el tamaño de 100 mm a 3999 mm.
3. **Longitud de biela:** Defina la longitud de la biela en milímetros. Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de potencia.

Medición del tamaño de rueda

Los ajustes de tamaño de rueda son un prerrequisito para la correcta información de ciclismo. Hay dos maneras de determinar el tamaño de la rueda de tu bicicleta:

Método 1

- Mide la rueda manualmente para obtener el resultado más preciso posible.
- Utiliza la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Traza una línea en el suelo para marcar ese punto. Mueve tu bicicleta hacia delante en una superficie plana para un giro completo. El neumático debe estar perpendicular al suelo. Traza otra línea en el suelo en la válvula para marcar un giro completo. Mide la distancia entre las dos líneas.
- Resta 4 mm para tener en cuenta tu peso sobre la bicicleta y obtener la circunferencia de la rueda.

Método 2

Busca el diámetro en pulgadas o en ETRTO impreso en la rueda. Busque el que coincida con el tamaño de rueda en milímetros en la columna derecha del gráfico.

ETRTO	Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de rueda (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022

ETRTO	Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de rueda (mm)
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Los tamaños de rueda del gráfico son orientativos, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo y la presión de aire de la rueda.

Calibrar el sensor de potencia de ciclismo

El sensor se puede calibrar desde el menú rápido. En primer lugar, selecciona uno de los perfiles de deporte de ciclismo y activa los transmisores girando las bielas. A continuación, selecciona **Calibrar sensor de potencia** en el menú rápido y sigue las instrucciones de la pantalla para calibrarlo. Para ver las instrucciones de calibración específicas de tu sensor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

Eliminar una vinculación

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

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

Polar Flow

App Polar Flow

En la app móvil Polar Flow, puedes ver de un vistazo una interpretación visual de los datos de entrenamiento y actividad. También puedes planificar tu entrenamiento en la app.

Datos de entrenamiento

Con la app Polar Flow, puedes acceder fácilmente a la información de tus sesiones de entrenamiento pasadas y planificadas, y crear nuevos objetivos de entrenamiento. Elige crear un objetivo rápido o un objetivo con fases.

Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza cada detalle de tu rendimiento al momento. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir los aspectos destacados entrenando con amigos con la función [Compartir imágenes](#).

Datos de actividad

Consulta la información de tu actividad 24/7. Descubre cuánto te falta para alcanzar tu objetivo de la actividad diaria y cómo llegar a él. Consulta los pasos, la distancia cubierta en pasos y las calorías quemadas.

Datos de sueño

Controla tus patrones de sueño para ver si se ven afectados por cambios en tu vida diaria y busca el equilibrio más adecuado entre descanso, actividad diaria y entrenamiento. Con la app Polar Flow, puedes ver el tiempo, cantidad y calidad de tu sueño.

Puedes configurar la preferencia de tiempo de sueño deseado para definir cuánto te gustaría dormir cada noche. También puedes valorar tu sueño. Recibirás comentarios sobre cómo has dormido en función de los datos de sueño registrados, tu tiempo de sueño deseado y la valoración de tu sueño.

Perfiles de deportes

Puedes añadir, editar, eliminar y reorganizar los perfiles de deporte fácilmente con la app Polar Flow. Puedes tener hasta 20 perfiles de deporte activos en la app Polar Flow y en tu reloj.

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

Compartir imágenes

Con la función para compartir imágenes de la app Polar Flow, puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en las redes sociales más comunes, como Facebook e Instagram. Puedes compartir una foto existente o hacer una nueva y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si tenías activada la grabación GPS en tu sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

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

[App Polar Flow | Compartir los resultados del entrenamiento con una foto](#)

Comenzar a utilizar la app Polar Flow

Puedes [configurar tu reloj](#) utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala a tu móvil desde App Store o Google Play. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/Flow_app.

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu reloj. Ver [Vincular](#) para más información.

Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow después de tu sesión. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow. Utilizar la app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu reloj con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta [Sincronización](#).

Para obtener más información e instrucciones sobre las funciones de la app Polar Flow, visita la [Página de asistencia del producto en la app Polar Flow](#).

Servicio web Polar Flow

En el servicio web Polar Flow puedes planificar y analizar tu entrenamiento al detalle y saber más sobre tu rendimiento. Configura y personaliza tu reloj para que se ajuste perfectamente a tus necesidades de entrenamiento añadiendo perfiles de deporte y editando su configuración. También puedes compartir tus sesiones de entrenamiento con tus amigos, apuntarte a las clases de tu gimnasio y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

El servicio web Polar Flow también muestra el porcentaje de finalización de tu objetivo de actividad diaria y los detalles de tu actividad, y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar.

Puedes [configurar tu reloj](#) con tu ordenador en flow.polar.com/start. Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu reloj y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si realizaste la configuración utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Polar Flow con los credenciales que creaste en la configuración.

Agenda

En la **Agenda** encontrarás información sobre tu actividad diaria, tu sueño, las sesiones de entrenamiento planificadas (objetivos de entrenamiento) y también podrás consultar los resultados de entrenamientos pasados.

Informes

Los **Informes** te permiten hacer un seguimiento de tus progresos.

Los informes de entrenamiento son una forma cómoda de ver tu evolución a lo largo de periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte del informe. En periodos personalizados, puedes elegir tanto el periodo como el deporte. Elige el periodo de tiempo y el deporte del informe en la lista desplegable y pulsa el icono de la rueda para elegir qué datos quieres ver en la gráfica.

Con ayuda de los informes de actividad puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual. En el informe de actividad también puedes ver tus mejores días respecto a tu actividad diaria, pasos, calorías y sueño en el periodo de tiempo elegido.

Programas

El programa de running de Polar se adapta en función a tu objetivo y se basa en las zonas de frecuencia cardíaca de Polar, teniendo en cuenta tus atributos personales y nivel de entrenamiento. El programa es inteligente: se adapta según tu evolución. Los programas de running de Polar están disponibles para eventos de 5 km, 10km, media maratón y maratón, e incluyen de dos a cinco ejercicios de running por semana, dependiendo del programa. ¡Es muy sencillo!

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/flow.

Perfiles de deporte en Polar Flow

Hay 14 perfiles de deporte predeterminados en tu reloj. En la app o el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes y editar sus ajustes. Tu reloj puede contener un máximo de 20 resúmenes de perfiles de deporte. Si tienes más de 20 perfiles de deporte en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar.

Puedes cambiar el orden de tus perfiles de deportes arrastrándolos y colocándolos. Elige el deporte que quieres mover y arrástralo adonde quieras para incluirlo en la lista.

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

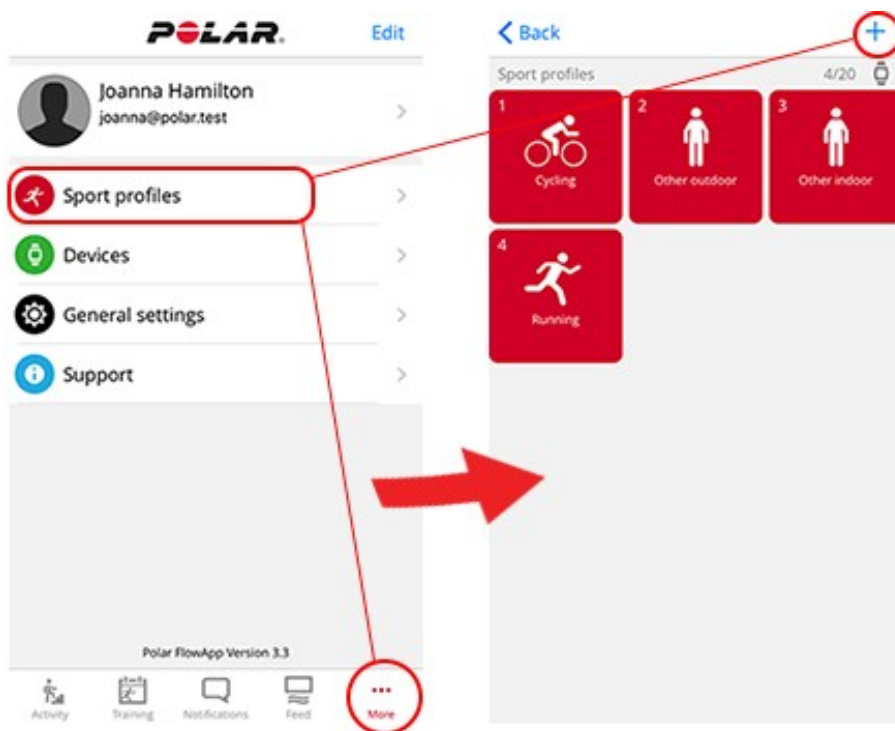
[App Polar Flow | Edición de perfiles de deporte](#)

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

Añadir un perfil de deporte

En la app móvil Polar Flow.

1. Ir a **Perfiles de deportes**.
2. Toca el signo más en la esquina superior derecha.
3. Selecciona un deporte de la lista. Toca Hecho en la app Android. El deporte se añade a tu lista de perfiles de deportes.



En el servicio web Polar Flow:

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

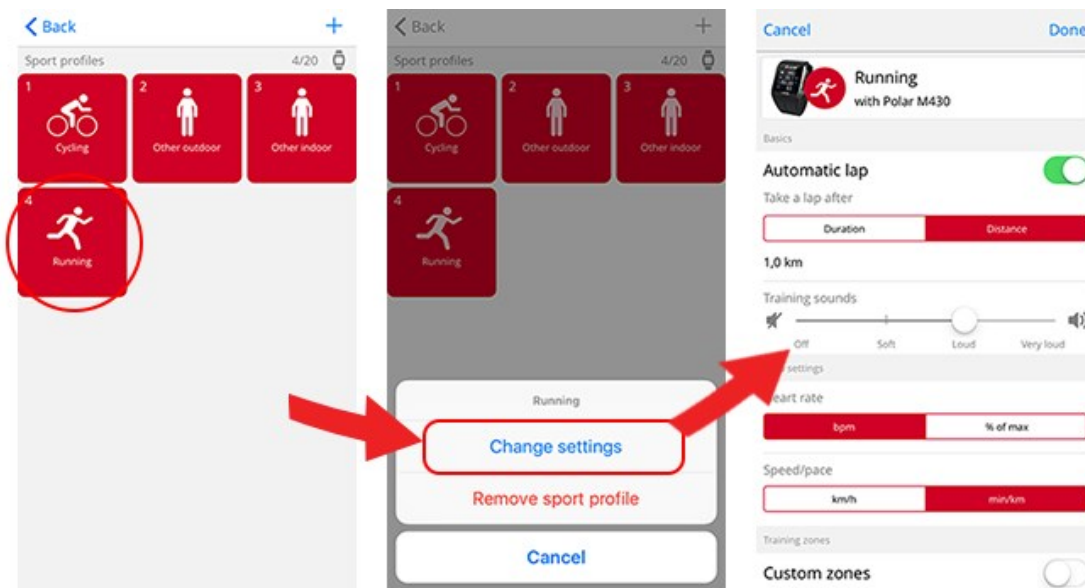


No es posible crear nuevos deportes. La lista de deportes está controlada por Polar, porque cada deporte tiene ajustes y valores concretos predeterminados, que afectan, por ejemplo, al cálculo de calorías y a la función de carga de entrenamiento y recuperación.

Editar un perfil de deportes

En la app móvil Polar Flow.

1. Ve a **Perfiles de deportes**.
2. Selecciona un deporte y toca **Cambiar ajustes**.
3. Cuando estés preparado, pulsa Hecho. Recuerda sincronizar los ajustes con tu reloj.



En el servicio web Polar Flow:

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

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

Conceptos básicos

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

Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto o % del máximo)

- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, como por ejemplo los equipos del gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes usar tu reloj durante las clases de Polar Club para enviar tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club).
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento. Si has seleccionado Predeterminada, no puedes cambiar los límites de la frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan en base a tu frecuencia cardíaca máxima).

Ajustes de velocidad/ritmo

- Vista velocidad/ritmo (elige velocidad km/h / mph o ritmo min/km / min/mi)
- Ajustes zonas de velocidad/ritmo (con las zonas de velocidad/ritmo puedes seleccionar y controlar fácilmente tu velocidad o ritmo, en función de tu selección. Las zonas predeterminadas son un ejemplo de zonas de velocidad/ritmo para una persona con un nivel de forma física relativamente alto. Si has seleccionado Predeterminada, no puedes cambiar los límites. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse).

Vistas de entrenamiento

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

Haz clic en el icono del lápiz en una vista existente y edítala o haz clic en **Añadir nueva vista**.

Movimientos y feedback

- Feedback por vibración (puedes elegir que la vibración esté activada o desactivada)

GPS Y ALTITUD:

- Pausa automática: Para utilizar la **Pausa automática** durante el entrenamiento, tienes que tener el GPS configurado con el valor **Precisión alta** o un sensor de zancada Polar en uso. Tus sesiones se ponen en pausa automáticamente cuando te detienes y continúan automáticamente cuando comienzas.
- Seleccione la frecuencia de grabación de GPS.

Cuando hayas terminado de configurar los perfiles de deporte, haz clic en **Guardar**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu reloj.



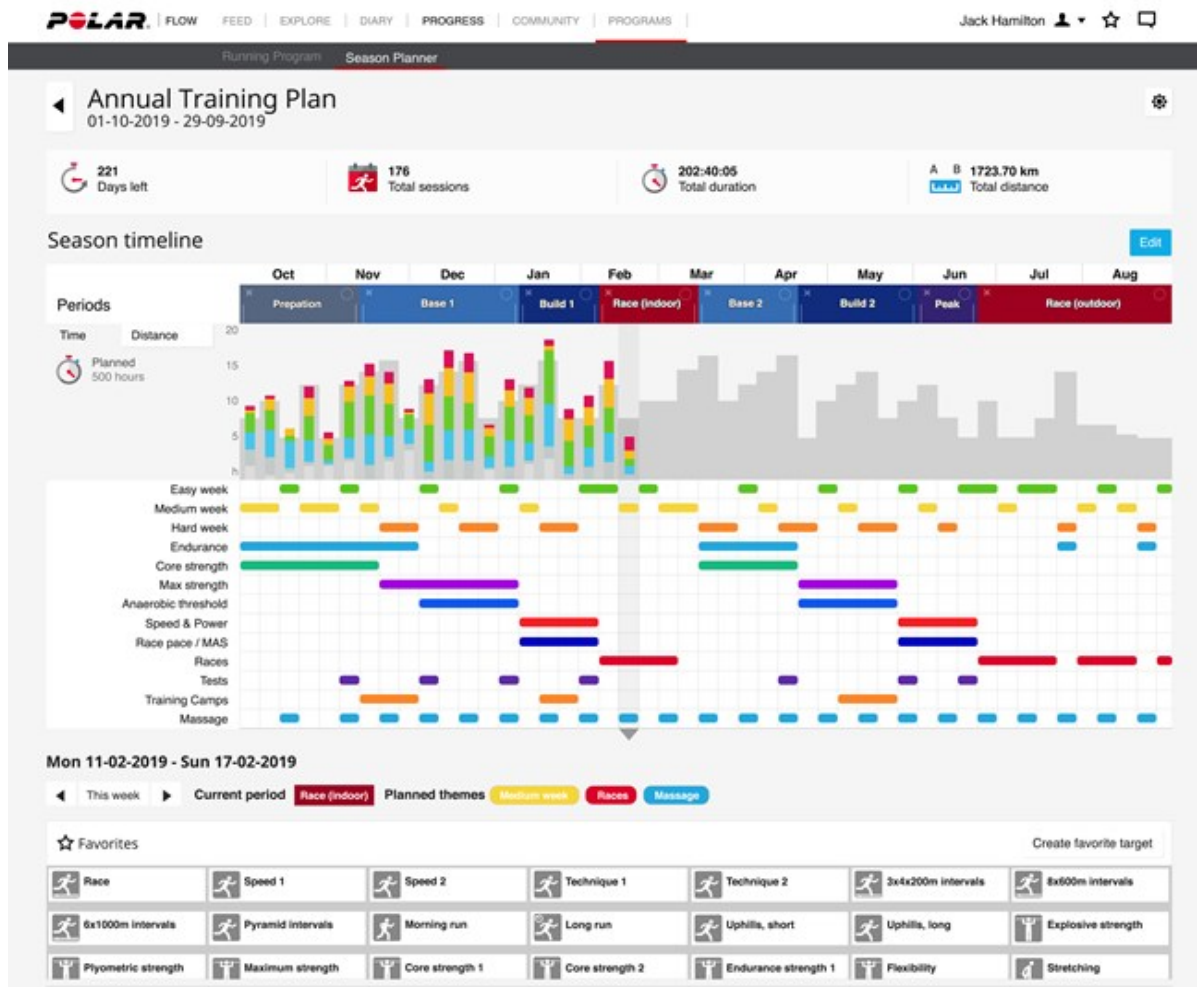
Recuerda que en varios perfiles de deportes de interior, deportes de grupo y deportes en equipo, el ajuste **FC visible para otros dispositivos** está activado de forma predeterminada. Esto implica que los dispositivos compatibles que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart, por ejemplo, los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

Planificación de tu entrenamiento

Puedes planear tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento personales en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow.

Crear un plan de entrenamiento con el Planificador de la temporada

El [Planificador de la temporada](#) del servicio web Polar Flow es una herramienta fantástica para crear un plan de entrenamiento anual personalizado. Sea cuál sea tu objetivo de entrenamiento, Polar Flow te ayuda a crear un plan integral para alcanzarlo. Puedes encontrar la herramienta Planificador de la temporada en la pestaña **Programas** en el servicio web Polar Flow.



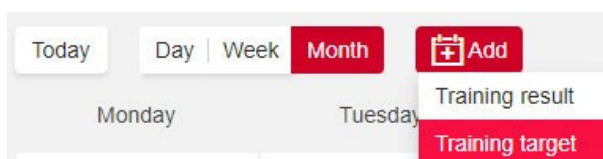
[Polar Flow for Coach](#) es una plataforma gratuita de entrenamiento remoto que permite al entrenador planificar todos los detalles de tu entrenamiento desde planes para toda la temporada a sesiones de trabajo individuales.

Crear un objetivo de entrenamiento en la app y el servicio web Polar Flow

Recuerda que los objetivos de entrenamiento tienen que sincronizarse con tu reloj con FlowSync o con la app Polar Flow para poder utilizarlos. Tu reloj te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

Para crear un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow:


1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.




2. En **Añadir objetivo del entrenamiento**, selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora de inicio** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.

A continuación, selecciona el tipo de objetivo de entrenamiento entre los siguientes:


Objetivo de duración

1. Selecciona **Duración**.
2. Introduce la duración.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos**  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.


Objetivo de distancia

1. Selecciona **Distancia**.
2. Introduce la distancia.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos**  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

Objetivo de calorías

1. Selecciona **Caloría**.
2. Introduce la cantidad de calorías.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos**  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

Objetivo de ritmo de carrera

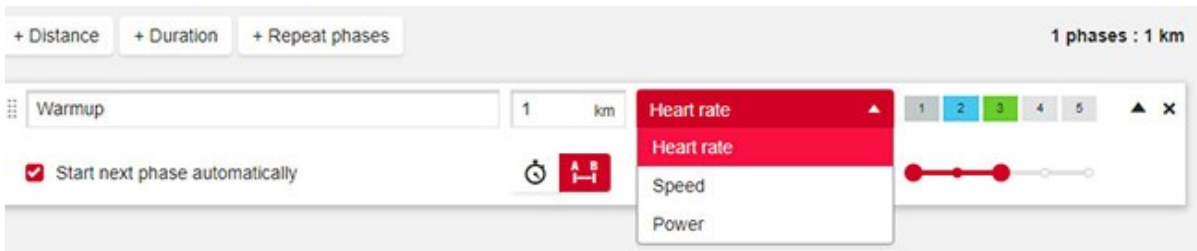
1. Selecciona **Ritmo de carrera**.
2. Introduce dos de los siguientes valores: **Duración**, **Distancia** o **Ritmo de carrera**. Obtendrás automáticamente el tercero.
3. Haz clic en **Añadir a favoritos**  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos, si quieres.
4. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

Recuerda que Ritmo de carrera solo puede sincronizarse con un dispositivo Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V y Vantage V2.

Objetivo con fases

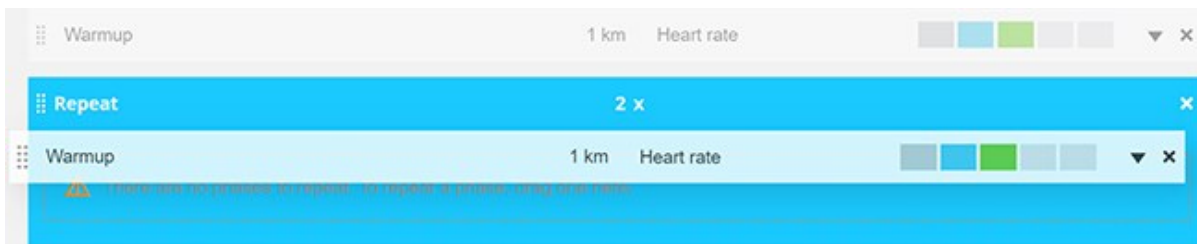
1. Selecciona **Con fases**.
2. Añade fases a tu objetivo. Haz clic en **Duración** para añadir una fase basada en duración o en **Distancia** para añadir una fase basada en distancia. Selecciona **Nombre** y **Duración/Distancia** para cada fase.
3. Selecciona la casilla **Iniciar la fase siguiente automáticamente** para cambiar de fase de forma automática. Si no la seleccionas, tendrás que cambiar de fase manualmente.


4. Selecciona la **intensidad de la fase** según la **frecuencia cardíaca**, la **velocidad** o la **potencia**.



Actualmente, los objetivos de entrenamiento por fases basados en la potencia solo se admiten en Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro y Vantage V2.

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



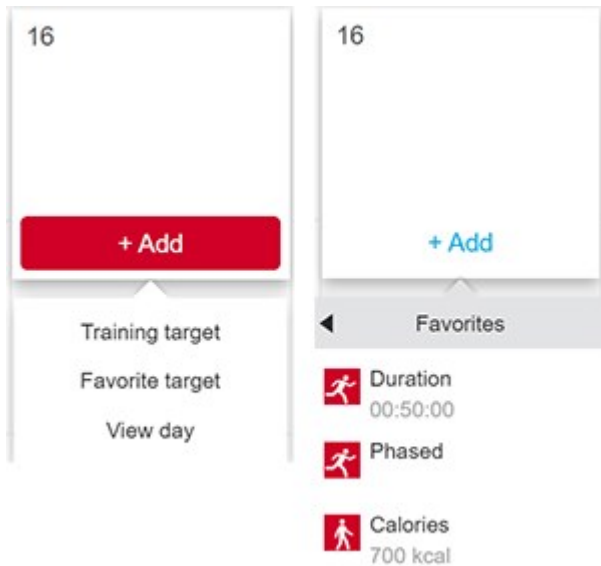
6. Haz clic en Añadir a favoritos  para añadir el objetivo a tu lista de favoritos.
7. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

Crea un objetivo basado en un objetivo de entrenamiento favorito

Si has creado un objetivo y lo has añadido a tus favoritos, puedes usarlo como plantilla para objetivo similares. Esto facilita la creación del objetivo de entrenamiento. No tienes que crear, por ejemplo, desde cero un objetivo del entrenamiento por fases complicado cada vez que lo necesites.

Para usar un Favorito existente como plantilla para un objetivo del entrenamiento, sigue estos pasos:


1. Mueve el ratón sobre una fecha de la **Agenda**.
2. Haz clic en **+Añadir > Objetivo favorito** y selecciona un objetivo de la lista **Favoritos**.



3. El Favorito se añade a tu agenda como un objetivo programado para el día. La hora programada determinada para el objetivo del entrenamiento es a las 18:00/6 p. m.
4. Haz clic en el objetivo en tu Agenda y modifícalo como quieras. Editar el objetivo en esta vista no afecta al objetivo favorito original.
5. Haz clic en Guardar para actualizar los cambios.



También puedes modificar tus objetivos del entrenamiento y crear objetivos nuevos desde la página Favoritos.

Haz clic en  en el menú superior para acceder a la página Favoritos.


Sincroniza los cambios con tu reloj

Recuerda sincronizar el objetivo del entrenamiento con tu reloj desde el Servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Polar Flow. Si no los sincronizas, solo serán visibles en la Agenda del servicio web Polar Flow o tu lista de Favoritos.


Para obtener más detalles sobre cómo empezar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#).

Crear un Objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow

Para crear un objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow:

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

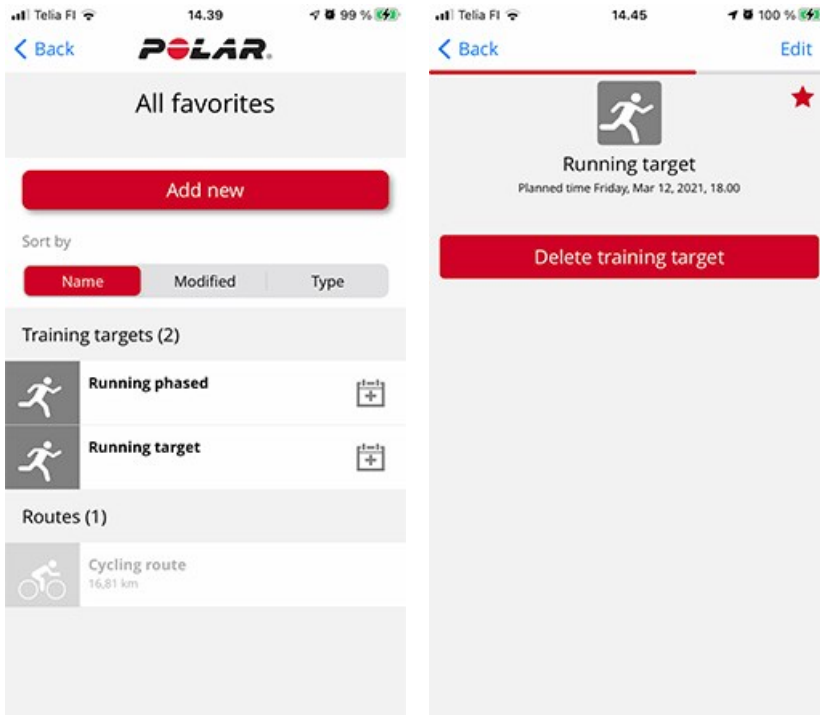
Objetivo favorito

1. Selecciona **Objetivo favorito**.
2. Selecciona uno de los objetivo del entrenamiento favoritos o **Añadir nuevo** para añadir un nuevo objetivo.
3. Toca  junto al objetivo existente para añadirlo a tu Agenda.

- El objetivo del entrenamiento que elijas se añadirá a tu calendario de entrenamiento de hoy. Abre el objetivo del entrenamiento desde la agenda para editar su hora.
- Si has seleccionado Añadir nuevo, puedes crear un **Objetivo rápido** favorito, un **Objetivo con fases**, un **Segmento Strava Live** o una **Ruta Komoot**.

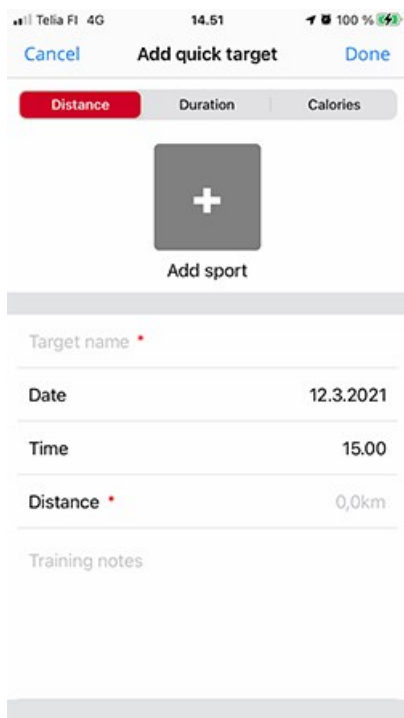


La ruta Komoot solo está disponible en Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro y Vantage V2. El Segmento Strava Live está disponible en Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V y Vantage V2.




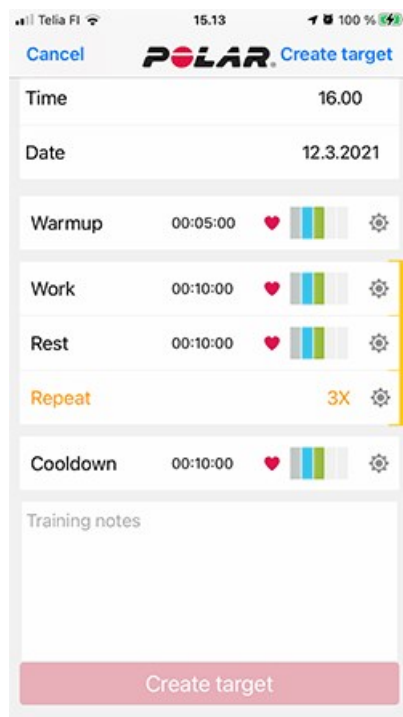
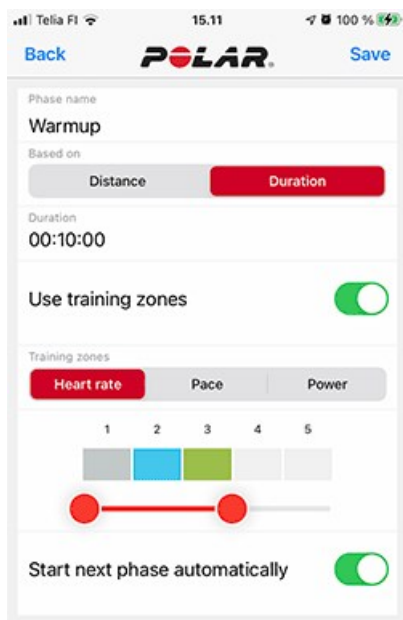
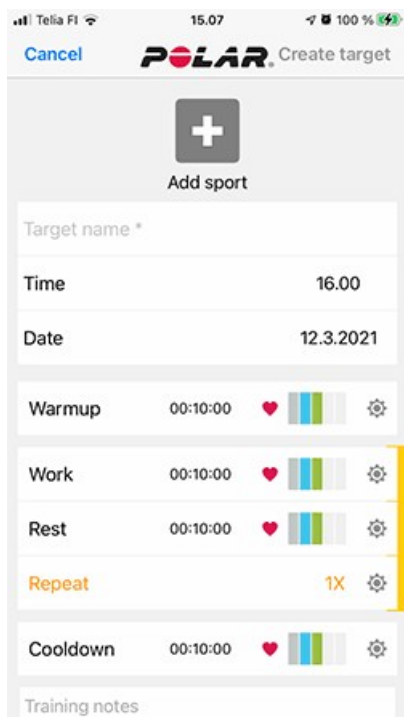
Objetivo rápido

- Selecciona **Objetivo rápido**.
- Indica si el objetivo rápido se basa en la distancia, la duración o las calorías.
- Añade un deporte.
- Asigna un nombre al objetivo.
- Ajusta la distancia, la duración o la cantidad de calorías objetivo.
- Toca **Hecho** para añadir el objetivo a tu agenda de entrenamiento.



Objetivo con fases

1. Selecciona **Objetivo con fases**.
2. Añade un deporte.
3. Asigna un nombre al objetivo.
4. Ajusta la hora y la fecha para el objetivo.
5. Toca el icono  que se encuentra junto a la fase para editar los ajustes de la fase.
6. Toca **Crear objetivo** para añadir el objetivo a tu agenda de entrenamiento.




Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow para transferir los objetivos del entrenamiento a tu reloj.

Favoritos


En **Favoritos**, puedes almacenar y gestionar tus objetivos del entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow y la app móvil Polar Flow. Puedes usar tus favoritos como objetivos programados en tu reloj. Para obtener más información, consulta [Planifica tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow](#).

Puedes ver el número máximo de tu reloj. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no es limitado. Si tienes más de 100 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 100 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos mediante la función de arrastrar y soltar. Elige el favorito que quieres mover y arrástralo adonde quieras para incluirlo en la lista.


Añadir un objetivo del entrenamiento a Favoritos:

1. [Crea un objetivo del entrenamiento](#).
2. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina inferior derecha de la pantalla.
3. Objetivo añadido a tus Favoritos


o bien

1. Abre un objetivo existente de tu **Agenda**.
2. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina inferior derecha de la pantalla.
3. Objetivo añadido a tus Favoritos

Editar un favorito

1. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se mostrarán todos tus objetivos favoritos.
2. Haz clic en el favorito que quieres editar y, luego, en **Editar**.
3. Puedes cambiar el deporte, el nombre del objetivo y añadir notas, así como modificar los detalles de entrenamiento del objetivo. Para obtener más información, consulta el capítulo sobre la [planificación del entrenamiento](#). Cuando hayas terminado de hacer los cambios necesarios, haz clic en **Actualizar cambios**.

Eliminar un favorito

1. Haz clic en el icono Favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se mostrarán todos tus objetivos favoritos.
2. Haz clic en el icono Eliminar en la esquina superior derecha del objetivo del entrenamiento para eliminarlo de la lista de favoritos.

Sincronización

Puedes transferir datos de tu reloj a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth. O, puedes sincronizar tu reloj con el servicio web Polar Flow utilizando un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu reloj y la app Polar Flow, necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar los datos directamente en tu reloj con el servicio web, además de una cuenta Polar, necesitas el software FlowSync. Si has configurado tu reloj, has creado una cuenta Polar. Si configuras tu reloj con un ordenador, tienes el software FlowSync en él.

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

Sincronizar con la app móvil Flow

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión/vuelo no está activado.
- Has vinculado el reloj con tu móvil. Para obtener más información, consulta [Vincular](#).

Sincronizar tus datos:

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



Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de una hora si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. La sincronización automática también se produce cuando terminas una sesión de entrenamiento o cambias los ajustes en tu reloj. Cuando tu reloj se sincroniza con la app Polar Flow, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/Flow_app.

Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/start y descarga e instala el software antes de intentar la sincronización.

1. Conecta tu reloj a tu ordenador. Asegúrate de que el software FlowSync se está ejecutando.
2. La ventana FlowSync se abre en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas tu reloj a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si sincronización no se inicia automáticamente, inicie FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o en la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.



Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu reloj está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu reloj.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/flow

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

Información importante

Batería

Tu reloj tiene una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen una vida útil limitada que depende de varios factores, como la tecnología de la batería, las temperaturas de funcionamiento, los hábitos de carga y el uso y cuidado del reloj. Para maximizar la vida útil de la batería, mantén el reloj en buen estado, y cárgalo y guárdalo siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

- Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu reloj de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpios los contactos de carga es enjuagar el reloj con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El reloj es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos.
- Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad.
- No cargues el reloj con temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ni por encima de +40 °C/+104 °F.
- No cargues el reloj cerca de materiales inflamables o sobre superficies inflamables.
- No cargues el reloj cuando esté mojado.
- Evita exponer el reloj al frío extremo (por debajo de -10 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.
- Evita descargar completamente la batería antes de recargarla y cargarla siempre al máximo. Mantener la carga de la batería entre el 10 y el 90% supone menor desgaste para la batería, ayuda a que esta mantenga un rendimiento óptimo y prolonga su vida útil.
- No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo prolongado o cargada completamente todo el tiempo.
- Guarda el reloj parcialmente cargado en un lugar fresco y seco. Si no vas a utilizar el reloj durante un tiempo, cárgalo al 50% antes de guardarlo. Asimismo, apaga el reloj desde **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj**. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el reloj durante varios meses, es recomendable que lo recargues a los pocos meses.

Con el tiempo, las baterías recargables se desgastan gradualmente y su capacidad disminuye. La vida media de las baterías de iones de litio recargables utilizadas en teléfonos y relojes deportivos, incluidos los relojes Polar, es de unos 2-3 años. Tras ese punto, a la batería le quedará aproximadamente el 80% de su capacidad original, y el porcentaje seguirá disminuyendo con el tiempo y el uso. La vida útil real de la batería varía en función del uso y las condiciones de funcionamiento.

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana siguiendo la normativa local relativa a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, a hacer uso de los sistemas de recogida selectiva de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

Carga de la batería

Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador.

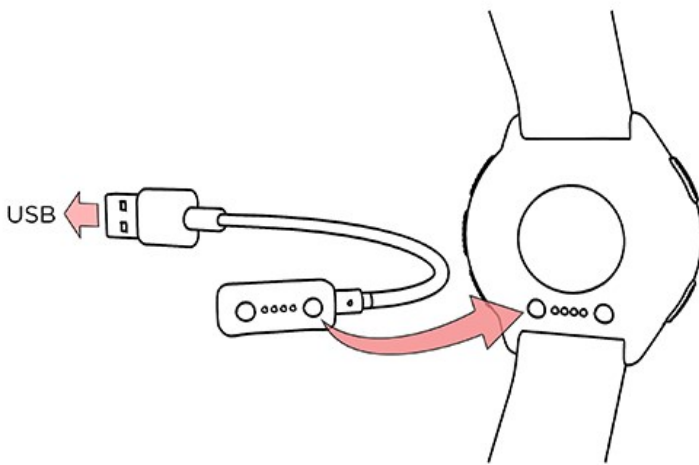
Puedes cargar la batería en una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de

que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu reloj a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Para cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack. El cable se acopla en su posición magnéticamente.



2. En la pantalla aparece **Cargando**.



Ten en cuenta que, si la batería está completamente vacía, la animación de carga puede tardar varios minutos en aparecer en la pantalla.

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

Carga durante el entrenamiento

No intentes cargar tu reloj durante una sesión de entrenamiento con un cargador portátil, como un power bank. Si conectas tu reloj a una fuente de energía durante una sesión de entrenamiento, la batería no se cargará. Si el cable de carga está conectado durante el entrenamiento, el sudor y la humedad pueden causar corrosión y dañar el cable de carga y el reloj. Además, si inicias una sesión de entrenamiento mientras cargas el reloj, el proceso de carga se detendrá.

Estado de la batería y notificaciones

Símbolo de estado de la batería

El símbolo de estado de la batería se muestra cuando giras la muñeca para mirar el reloj, cuando pulsas el botón de LUZ en la vista de hora o cuando vuelves al modo de hora desde el menú.

Notificaciones de la batería

- La carga de la batería es baja, **Batería baja. Carga** se muestra en el modo de hora. Se recomienda cargar el reloj.
- Se muestra **Cargar antes del entrenamiento** si la carga es demasiado baja para grabar una sesión de entrenamiento.

Notificaciones de batería baja durante el entrenamiento:

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

Cuando la pantalla esté en blanco, la batería se ha agotado y tu reloj está en modo de suspensión. Carga tu reloj. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

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

Cuidados de tu reloj

Como cualquier otro dispositivo electrónico, Polar Unite debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

Mantén limpio el reloj.

Lava el reloj con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua después de cada sesión de entrenamiento. Sécalo con un paño suave.

Mantén limpios los contactos de carga de tu reloj y el cable para garantizar la carga y sincronización continuas.

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado o tenga sudor.**

Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu reloj de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpios los contactos de carga es enjuagar el reloj con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El reloj es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos.

Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico

Evita los arañazos en el área del sensor óptico de la parte trasera. Los arañazos y la suciedad reducirán el rendimiento de la medición de la frecuencia cardíaca basada en la muñeca.

Evita aplicar perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la zona donde llevas puesto el reloj. Si el reloj entra en contacto con estos u otros productos químicos, lávalo con una solución de agua y jabón suave, y enjuágalo bien con agua del grifo.

Almacenamiento

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) y al calor extremo (por encima de $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) o a la luz solar directa.

Servicio técnico

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

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita support.polar.com y las páginas web específicas de tu país.

Precauciones

Los productos Polar (dispositivo de entrenamiento, dispositivos de actividad y accesorios) están diseñados para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la recuperación durante y después de una sesión de entrenamiento. Los dispositivos de entrenamiento y de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y te indican tu actividad. Los dispositivos de entrenamiento Polar con GPS integrado muestran la velocidad, distancia y ubicación. Con un accesorio Polar compatible, los dispositivos de entrenamiento Polar muestran la velocidad y la distancia, la cadencia, la ubicación y la potencia. Consulta www.polar.com/es/productos/accesorios para ver una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrico miden la altura y otras variables. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieren precisión profesional o industrial.

Interferencias durante el entrenamiento

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos, como las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos, pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, haz lo siguiente:

1. Quítate la cinta del sensor de frecuencia cardíaca del pecho y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.
2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el sensor de frecuencia cardíaca en el pecho y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir de forma inalámbrica la frecuencia cardíaca.

Salud y entrenamiento

El entrenamiento puede suponer algún riesgo. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, debido a la variedad de dispositivos disponibles, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con respecto a los marcapasos ni otros dispositivos implantados. Si tienes cualquier duda o experimentas alguna sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas que estás sufriendo una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales en las [Especificaciones técnicas](#). Si experimentas alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta con tu médico. Informa también acerca de la reacción cutánea al servicio de atención al cliente de Polar. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.



La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda el color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, y es posible que las prendas de colores claros se manchen. Asimismo, puede ocurrir que una prenda de color oscuro destiña y que los dispositivos de entrenamiento de colores más claros se manchen. Para que un dispositivo de entrenamiento de color claro luzca como nuevo durante muchos años, asegúrate de que las prendas que utilizas para entrenar no destiñan. Si utilizas perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la piel, asegúrate de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en climas fríos (de -20 °C a -10 °C), te recomendamos que utilices el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, directamente en contacto con la piel.

Advertencia: mantén las pilas fuera del alcance de los niños

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar (como el H10 y H9) contienen una pila de botón. Tragarse una pila de este tipo puede causar graves quemaduras internas en tan solo 2 horas e incluso provocar la muerte. **Mantén las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños.** Si el compartimento de las pilas no cierra bien, deja de utilizar el producto y mantenlo alejado de los niños. **Si crees que es posible que un niño se haya tragado una pila o se la haya introducido en el cuerpo de cualquier otro modo, solicita atención médica inmediata.**

Tu seguridad es importante para nosotros. La forma del sensor de zancada Polar Bluetooth® Smart está diseñada para reducir al mínimo la posibilidad de que se enganche. En cualquier caso, ten cuidado cuando corras con el sensor de running entre la maleza, por ejemplo.

Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura

Polar ofrece su servicio de asistencia de productos [durante al menos 5 años](#) a todos sus clientes desde el momento en que comenzó a distribuirse el producto. El servicio de asistencia de productos incluye todas las actualizaciones de firmware y correcciones de errores importantes necesarias para los dispositivos Polar. Polar monitoriza constantemente las vulnerabilidades conocidas. Actualiza tu producto Polar a menudo y en cuanto la app móvil Polar Flow o el software Polar FlowSync te informe de que hay disponible una nueva versión del firmware.

Los datos de la sesión de entrenamiento y otros datos guardados en tu dispositivo Polar incluyen información confidencial sobre ti, como el nombre, información física y de salud y la ubicación. Los datos de localización pueden emplearse para rastrearte cuando estás entrenando y para averiguar cuáles son tus rutas habituales. Por estas razones, ten mucho cuidado al guardar el dispositivo cuando no lo estés usando.

Si utilizas notificaciones móvil en tu dispositivo de muñeca, ten en cuenta que los mensajes de ciertas aplicaciones se proyectarán en la pantalla del dispositivo de muñeca. Tus últimos mensajes también se pueden ver en el menú del dispositivo. Para garantizar la confidencialidad de tus mensajes privados, abstente de utilizar la función de notificaciones móvil.

Antes de entregar el dispositivo a un tercero para que lo pruebe o antes de venderlo, es necesario realizar un restablecimiento de fábrica en el dispositivo y eliminarlo de tu cuenta Polar Flow. Se puede hacer un restablecimiento de fábrica con el software FlowSync en tu ordenador. Al restablecer los valores fábrica borrarás la memoria del dispositivo y este ya no se podrá vincular a tus datos. Para eliminar el dispositivo de tu cuenta Polar Flow, inicia sesión en el servicio web Polar Flow, elige los productos y haz clic en «Eliminar» al lado del producto que quieras eliminar.

Las mismas sesiones de entrenamiento también se guardan en tu dispositivo móvil con la app Polar Flow. Para mayor seguridad, se pueden habilitar varias opciones de mejora de la seguridad en el dispositivo móvil, como la autenticación segura

y la encriptación del dispositivo. Consulta el manual de usuario de tu dispositivo móvil para obtener instrucciones sobre cómo habilitar estas opciones.

Al usar el servicio web Polar Flow, es recomendable que uses una contraseña que no tenga menos de 12 caracteres. Si usas el servicio web Polar Flow en un ordenador público, recuerda borrar el caché y el historial del navegador para evitar que otros entren en tu cuenta. Además, no permitas que el navegador de un ordenador guarde o recuerde tu contraseña del servicio web Polar Flow si no es tu ordenador privado.

Puedes informar de cualquier problema de seguridad en [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o en Atención al cliente de Polar.

Especificaciones técnicas

Pacer

Tipo de batería:

Batería recargable de polímero de litio de 265 mAh

Autonomía:

Duración de la batería de hasta 35 h en modo entrenamiento (GPS y registro de frecuencia cardíaca en la muñeca) y hasta 7 días en modo reloj con registro continuo de la frecuencia cardíaca. Hay varias [opciones de ahorro de energía](#) disponibles.

Las distintas opciones de ahorro de batería te ofrecen hasta 100 horas de autonomía en el modo de entrenamiento.

Temperatura de funcionamiento:

De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F

Material del dispositivo:

Night Black y Deep Teal

Dispositivo: ABS + GF, ABS, cristal Corning Gorilla 3, acero inoxidable, PMMA

Correa: Silicona, hebilla de aluminio

Cloudy White y Purple Dusk:

Dispositivo: ASA + GF, ABS, cristal Corning Gorilla 3, acero inoxidable, PMMA

Correa: Silicona, hebilla de aluminio

Materiales de los accesorios de la correa:

Consulta [Accesorios Polar](#).

Material del cable USB:

PA, N52 NdFeB (zincado), METAL 6801 (dorado), TPE, VELCRO, PBT, METAL

Precisión del reloj:

Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F

Precisión del GNSS:

Distancia ± 2 %

Precisión media de la ruta: 5 m

Estos valores se logran en zonas abiertas, sin edificios ni árboles que bloqueen la visión del satélite. En zonas urbanas o forestales, es posible alcanzar estos valores, pero a veces pueden variar.

Frecuencia de grabación del GNSS

1 segundo (puede cambiarse a 1 o 2 minutos en los [ajustes de ahorro de energía](#))

Resolución de altitud:

1 m

Resolución de ascenso/descenso:

5 m

Altitud máxima:

9000 m / 29 525 ft

Rango de medición de frecuencia cardíaca:

15-240 ppm

Rango de visualización de la velocidad actual:

0-399 km/h 247,9 mph

(0-36 km/h o 0-22,5 mph al medir la velocidad con el sensor de running Polar)

Impermeabilidad:

WR50

Capacidad de memoria:

Hasta 90 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tus ajustes de idioma.

Pantalla

Pantalla a color siempre encendida. Lente de cristal Gorilla (1,1 mm de grosor) con revestimiento antihuellas. Tamaño 1,2", resolución 240 × 240.

Utiliza tecnología inalámbrica Bluetooth®.

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5 mW.

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel para medir el contacto del dispositivo con la muñeca para mejorar la precisión.

Software Polar FlowSync

Para utilizar el software FlowSync, necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac con una conexión a Internet y un puerto USB libre.

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en support.polar.com.

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en support.polar.com.

La impermeabilidad al agua de los productos Polar.

La mayoría de los productos Polar pueden usarse mientras nadas. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener su impermeabilidad, no pulses los botones del dispositivo cuando estés debajo del agua.

Los dispositivos Polar con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca son adecuados para natación y baño. Recopilarán los datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, hemos descubierto que la medición de frecuencia cardíaca basada en la muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no podemos recomendar el uso de la medición de frecuencia cardíaca para nadar.

En la industria relojera, la resistencia al agua generalmente se indica en metros, que se refieren a la presión de agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La impermeabilidad de los productos Polar ha sido probada según las normas internacionales **ISO 22810** o bien **IEC60529**. Todos los dispositivos Polar que tienen una indicación de impermeabilidad se han probado antes de la entrega para soportar la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Cuando realices cualquier actividad bajo el agua, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor a la presión estática. Esto significa que mover el producto bajo el agua lo somete a una presión mayor que si el producto estuviera sin moverse.

Marca en la parte de atrás del producto	Salpicaduras de agua, sudor, lluvia, etc.	Baño y natación	Buceo son esnórquel (sin botellas de aire)	Submarinismo (con botellas de aire)	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protegido frente a salpicaduras, lluvia, etc. Norma de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en el agua pero no para submarinismo. Norma de referencia: ISO22810.

Información regulatoria



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La declaración de conformidad correspondiente y otra información regulatoria para cada producto están disponibles en www.polar.com/en/regulatory_information.



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas/acumuladores utilizados en los productos cumplen el Reglamento (UE) 2023/1542 del Parlamento Europeo y del Consejo del 12 de septiembre de 2023 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando los sistemas de recogida selectiva de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y los de recogida selectiva de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Para ver las etiquetas de regulación específicas del reloj, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj**.

Garantía internacional limitada de Polar

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se han vendido en EE. UU. o Canadá, la garantía la emite Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazaletes textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía además no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre productos que se han adquirido de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. a los derechos legales del consumidor en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del consumidor frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debe guardar el recibo como comprobante de compra!
- La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya comercializado el producto.

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

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

© 2024 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este manual puede utilizarse ni reproducirse de ninguna manera por ningún medio sin el permiso por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y los logotipos de este manual de usuario o del paquete de este producto son marcas de Polar Electro Oy. Los nombres y los logotipos con el símbolo ® en este manual de usuario o en el paquete son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos con la palabra Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y el uso de estas marcas por Polar Electro Oy es bajo licencia.

Limitación de responsabilidades

- El material incluido en este manual es solo para fines informativos. Los productos que describe están sujetos a cambios sin aviso previo debido al continuo programa de desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no ofrece declaraciones ni garantías en relación con este manual o los productos aquí descritos.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

2.0 ES 09/2024