

**POLAR**®

# POLAR VANTAGE V



**MANUAL DEL USUARIO**

# ÍNDICE

<b>Índice .....</b>	<b>2</b>
<b>Manual del usuario del Polar Vantage V .....</b>	<b>12</b>
Introducción .....	12
Aprovechar al máximo tu Vantage V .....	12
App Polar Flow .....	13
Servicio web Polar Flow .....	13
<b>Primeros pasos .....</b>	<b>14</b>
Configuración de tu reloj .....	14
Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow .....	15
Opción B: configurarlo con un ordenador .....	16
Opción B: Configurar en el reloj .....	16
Funciones de los botones y movimientos .....	16
Vista de hora y Menú .....	17
Modo de preentrenamiento .....	17
Durante el entrenamiento .....	17
Pantalla táctil en color .....	18
Ver notificaciones .....	18
Función de toque .....	18
Movimiento de activación de retroiluminación .....	18

Aspecto del reloj y menús .....	18
Aspectos del reloj .....	18
Menú .....	22
Vincular un dispositivo móvil con tu reloj .....	24
Eliminar una vinculación .....	25
Actualización del firmware .....	25
Con el dispositivo móvil o tablet .....	25
Con ordenador .....	26
<b>Ajustes .....</b>	<b>27</b>
Ajustes físicos .....	27
Peso .....	28
Altura .....	28
Fecha de nacimiento .....	28
Sexo .....	28
Rutina de entrenamiento adecuada .....	28
Objetivo de actividad .....	29
Período de sueño preferido .....	29
Frecuencia cardíaca máxima .....	30
Frecuencia cardíaca en reposo .....	30
VO2máx .....	30
Ajustes generales .....	31

Vincular y sincronizar .....	31
Ajustes de bicicleta .....	31
Registro cont. de FC .....	32
Recovery feedback .....	32
Modo avión .....	32
Unidades .....	32
Idioma .....	32
Acerca de tu reloj .....	32
Ajustes de reloj .....	33
Alarma .....	33
Aspecto delreloj .....	33
Hora .....	33
Fecha .....	34
Primer día de la semana .....	34
<b>Entrenamiento .....</b>	<b>35</b>
Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca .....	35
Llevar tu reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca .....	35
Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca .....	36
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	37
Funciones en modo de preentrenamiento .....	37
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada .....	38

Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte .....	39
Durante el entrenamiento .....	39
Desplazarte por las vistas de entrenamiento .....	39
Ajustar cronómetros .....	41
Cronómetro de intervalos .....	41
Cronómetro de cuenta atrás .....	42
Marcar un lap .....	42
Cambiar de deporte durante una sesión multideporte .....	42
Entrenamiento con un objetivo .....	43
Cambiar de fase durante una sesión por fases .....	43
Ver información de objetivo del entrenamiento .....	43
Notificaciones .....	44
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento .....	44
Resumen de entrenamiento .....	44
Después del entrenamiento .....	44
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow .....	47
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow .....	47
<b>Funciones .....</b>	<b>48</b>
GPS .....	49
Fecha de caducidad del A-GPS .....	49
Funciones del GPS .....	49

Smart Coaching .....	50
Training Load Pro .....	50
Carga cardiovascular .....	50
Carga percibida .....	51
Carga muscular .....	51
Carga de entrenamiento de una sola sesión .....	51
Esfuerzo y tolerancia .....	52
Estado de la Carga cardiovascular .....	53
Estado de la Carga cardiovascular en tu reloj .....	53
Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow .....	54
Recovery Pro .....	56
Primeros pasos con Recovery Pro .....	57
Consulta del recovery feedback .....	59
Orthostatic Test .....	60
Realizar el test .....	60
Orthostatic test con Recovery Pro .....	63
Potencia de carrera desde la muñeca .....	63
Potencia de carrera y carga muscular .....	64
Cómo se muestra la potencia de carrera en el reloj .....	64
Programa Running de Polar .....	66
Crear un Programa Running de Polar .....	67

Iniciar un objetivo de entrenamiento .....	67
Seguir tus progresos .....	68
Running Index .....	68
Análisis a corto plazo .....	68
Análisis a largo plazo .....	70
Training Benefit .....	71
Smart Calories .....	72
Frecuencia cardíaca continua .....	73
Frecuencia cardíaca continua en tu reloj .....	73
Polar Sleep PlusTM .....	74
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow .....	74
Seguimiento de actividad 24/7 .....	75
Objetivo de actividad .....	75
Datos de actividad en tu reloj .....	75
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow .....	76
Activity Guide .....	76
Activity Benefit .....	76
Perfiles de deportes .....	77
Zonas de frecuencia cardíaca .....	78
Zonas de velocidad .....	80
Ajustes de zonas de velocidad .....	81

Objetivo del entrenamiento con zonas de velocidad .....	81
Durante el entrenamiento .....	81
Después del entrenamiento .....	81
Velocidad y distancia en la muñeca .....	82
Cadencia desde la muñeca .....	82
Medición para natación .....	82
Natación en piscina .....	83
Ajuste Longitud de piscina .....	83
Natación en aguas abiertas .....	84
Medición de la frecuencia cardíaca en el agua .....	84
Iniciar una sesión de natación .....	85
Mientras nadas .....	85
Después de nadar .....	85
Barómetro .....	87
Correas intercambiables .....	87
Cambio de correa .....	87
Sensores compatibles .....	88
Polar H10 HR Sensor .....	89
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart .....	89
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart .....	89
Sensores de potencia de terceros: .....	90

Vincular sensores con tu reloj .....	90
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj .....	90
Vincular un sensor de running con tu reloj .....	91
Vincular un sensor de ciclismo con tu reloj .....	91
Ajustes de bicicleta .....	92
Medición del tamaño de rueda .....	92
Eliminar una vinculación .....	93
<b>Polar Flow .....</b>	<b>94</b>
App Polar Flow .....	94
Datos de entrenamiento .....	94
Datos de actividad .....	95
Datos de sueño .....	95
Perfiles de deportes .....	95
Compartir imágenes .....	95
Comenzar a utilizar la app Polar Flow .....	95
Servicio web Polar Flow .....	96
Canal .....	96
Agenda .....	96
Progresión. ....	97
Comunidad .....	97
Programas .....	97

Perfiles de deporte en Polar Flow .....	98
Añadir un perfil de deporte .....	98
Editar un perfil de deportes .....	99
Planificación de tu entrenamiento .....	101
Crear un plan de entrenamiento con el Planificador de la temporada .....	102
Crear un objetivo de entrenamiento en la app y el servicio web Polar Flow .....	102
Objetivo rápido .....	103
Objetivo con fases .....	103
Favoritos .....	103
Sincronizar los objetivos en tu reloj .....	104
Favoritos .....	104
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: .....	105
Editar un favorito .....	105
Eliminar un favorito .....	105
Sincronizando .....	105
Sincronizar con la app móvil Flow .....	105
Sincronizar con el servicio web Flow a través de FlowSync .....	106
<b>Información importante .....</b>	<b>107</b>
Batería .....	107
Carga de la batería .....	107
Estado de la batería y notificaciones .....	109

Símbolo del estado de la batería .....	109
Notificaciones de la batería .....	109
Cuidados de tu reloj .....	110
Mantén limpio el reloj .....	110
Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico .....	110
Almacenamiento .....	110
Servicio técnico .....	111
Precauciones .....	111
Interferencias durante el entrenamiento .....	111
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	112
Especificaciones técnicas .....	113
Vantage V .....	113
Software Polar FlowSync .....	115
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	115
Resistencia al agua de los productos Polar .....	116
Información regulatoria .....	117
Garantía internacional limitada de Polar .....	118
Limitación de responsabilidades .....	119

# MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR VANTAGE V

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

## INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Vantage V!

Polar Vantage V es un reloj multideporte premium con GPS para el entrenamiento multideportivo y de triatlón con tecnología de fusión Polar Precision Prime sensor™, que permite obtener una monitorización precisa del registro de frecuencia cardíaca en la muñeca durante todo el día, incluso en las condiciones de entrenamiento más exigentes. El reloj se suministra con herramientas que te ayudarán a superar tus récords y lograr tus objetivos: Logra la cantidad de sesiones de entrenamiento ideal para conseguir tu mejor rendimiento con [Training Load Pro](#), función que te ofrece una visión holística del esfuerzo que suponen tus sesiones de entrenamiento para los distintos sistemas del cuerpo y cómo afecta esto a tu rendimiento. [Recovery Pro](#), una solución de recuperación única, te ayuda a evitar lesiones y a que te entrenes en exceso. Te muestra el grado de recuperación de tu cuerpo, te ofrece recovery feedback e indicaciones.

Polar Vantage V es el primer reloj multideporte que mide [la potencia de carrera desde la muñeca](#). El valor de potencia de carrera es un complemento perfecto para monitorizar la frecuencia cardíaca, ya que ayuda a monitorizar la carga externa de la carrera. Monitoriza tu progreso de carrera con las funciones de running avanzadas, como el [Running Index](#) y los [Programas de running](#). Elige tus deportes favoritos entre más de 130 opciones y personaliza los ajustes de cada deporte.

La función [Frecuencia cardíaca continua](#) mide la frecuencia cardíaca en todo momento. Junto con [Registro de la actividad 24/7](#) te proporciona una resumen completo de toda tu actividad diaria. El análisis avanzado del sueño [Polar Sleep Plus](#) realiza un seguimiento de tus patrones de sueño y ofrece información sobre cómo duermes.

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

## APROVECHAR AL MÁXIMO TU VANTAGE V

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

## **APP POLAR FLOW**

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

## **SERVICIO WEB POLAR FLOW**

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

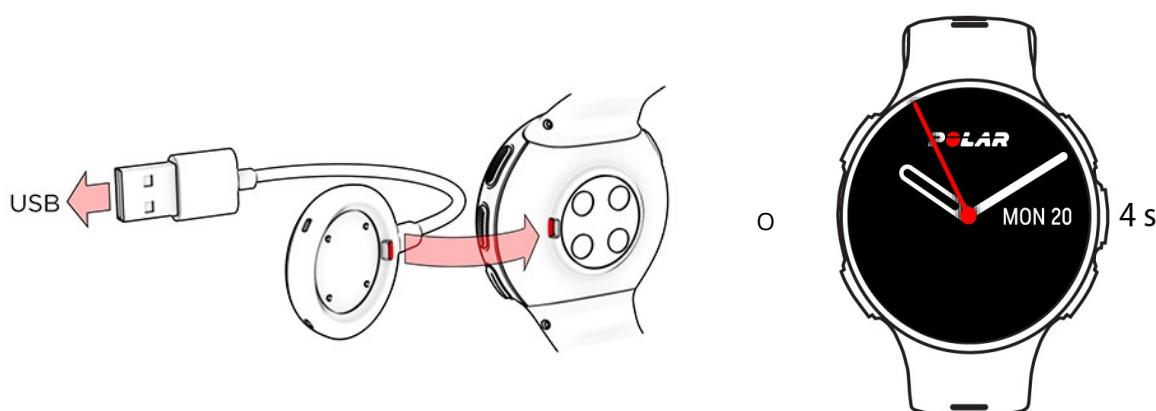
Encontrarás todo esto en [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# PRIMEROS PASOS

Configuración de tu reloj .....	14
Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow .....	15
Opción B: configurarlo con un ordenador .....	16
Opción B: Configurar en el reloj .....	16
Funciones de los botones y movimientos .....	16
Pantalla táctil en color .....	18
Ver notificaciones .....	18
Función de toque .....	18
Movimiento de activación de retroiluminación .....	18
Aspecto del reloj y menús .....	18
Aspectos del reloj .....	18
Menú .....	22
Vincular un dispositivo móvil con tu reloj .....	24
Eliminar una vinculación .....	25
Actualización del firmware .....	25
Con el dispositivo móvil o tablet .....	25
Con ordenador .....	26

## CONFIGURACIÓN DE TU RELOJ

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



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

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

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

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

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

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

## OPCIÓN B: CONFIGURARLO CON UN ORDENADOR

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

## OPCIÓN B: CONFIGURAR EN EL RELOJ

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

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

## FUNCIONES DE LOS BOTONES Y MOVIMIENTOS

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



## VISTA DE HORA Y MENÚ

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

## MODO DE PREENTRENAMIENTO

LUZ	ATRÁS	OK	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Volver a la vista de hora	Iniciar una sesión de entrenamiento	Moverse por la lista de deportes

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

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

## PANTALLA TÁCTIL EN COLOR

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

- Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por la pantalla.
- En la vista de hora, arrastra el dedo hacia la derecha o izquierda para cambiar de esfera del reloj. Cada esfera muestra un resumen de distintos tipos de información.
- Haz presión en la pantalla para obtener información más detallada.

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

## VER NOTIFICACIONES

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

## FUNCIÓN DE TOQUE

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

## MOVIMIENTO DE ACTIVACIÓN DE RETROILUMINACIÓN

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

## ASPECTO DEL RELOJ Y MENÚS

### ASPECTOS DEL RELOJ

Las esferas del reloj Vantage V te ofrecen la hora y muchos más datos. Obtendrás la información más oportuna y relevante directamente en la esfera del reloj, incluyendo el estado de tu actividad, el estado de la Carga cardiovascular, tu frecuencia cardíaca y las últimas sesiones de entrenamiento. Puedes deslizar hacia la izquierda o hacia la derecha, o desplazarte por las esferas del reloj con los botones ARRIBA y ABAJO y abrir más detalles presionando la pantalla o con el botón OK.

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

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

## Hora



Aspecto de reloj básico con hora y fecha

## Actividad



El círculo alrededor del aspecto del reloj y el porcentaje debajo de la hora y la fecha muestran tu progreso hacia tu objetivo de 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 activo te indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son beneficiosos para tu salud.
- Las calorías que has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

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

## Estado de la Carga cardiovascular



**Estado de la Carga cardiovascular** refleja la relación entre tu carga de entrenamiento a corto plazo (**Esfuerzo**) y tu carga de entrenamiento a largo plazo (**Tolerancia**) y se basa en lo que se muestra cuando estás en un estado de carga de entrenamiento baja, de mantenimiento, productiva o de sobre-carga. Si el recovery feedback está activado y no hay suficientes datos disponibles, en la esfera del reloj verás tu recomendación diaria de entrenamiento en lugar del estado de la Carga cardiovascular.

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

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

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

#### Frecuencia cardíaca



Puedes comprobar rápidamente tu frecuencia cardíaca actual sin comenzar una sesión de entrenamiento. Aprieta la correa, seleccione este aspecto de reloj, pulsa OK y verás tu frecuencia cardíaca actual en un momento.



Con la función Frecuencia cardíaca continua, podrás controlar cuáles serán las lecturas de frecuencia cardíaca más alta y más baja del día y puedes comprobar cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja durante la noche anterior. Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua en tu reloj dentro de **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. FC**.



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

## Últimas sesión de entrenamiento



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

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

## 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.](#)



### Cronómetros

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

#### Cronómetro

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



#### Cronómetro de cuenta atrás

Puedes ajustar el cronómetro de cuenta atrás para que realice una cuenta atrás a partir de un tiempo preestablecido. Selecciona **Ajustar cronómetro**, define el tiempo de cuenta atrás y

pulsa OK para confirmarlo. Cuando hayas terminado, selecciona **Iniciar** y pulsa OK para iniciar el cronómetro de cuenta atrás.

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



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

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



#### Orthostatic test

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

- **Iniciar el test con el sensor de frecuencia cardíaca**
- **Resultados más recientes**
- **Restablecer el periodo de test**

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



## Ajustes

Puedes editar los siguientes ajustes en tu reloj:

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

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

Además de los ajustes disponibles en tu reloj, puedes editar los Perfiles de deporte en el servicio web y la app Polar Flow. Personaliza tu reloj con tus deportes favoritos y la información que deseas ver durante tus sesiones de entrenamiento. Para más información, consulta [Perfiles de deportes en 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 Flow, asegúrate de que has seleccionado el Vantage V como dispositivo activo en la app Flow. De

esta forma, la app Flow sabe conectarse a tu reloj. En la app Flow, ve a **Dispositivos** y selecciona Vantage V.

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 conformación **Solicitud de vinculación de Bluetooth**, comprueba que el código mostrado en tu dispositivo móvil coincide con el código mostrado en tu reloj.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil.
6. Confirma el código de pin en tu reloj pulsando OK.
7. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.

## ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

Para eliminar una vinculación con un dispositivo móvil:

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

## ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

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

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

## CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

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

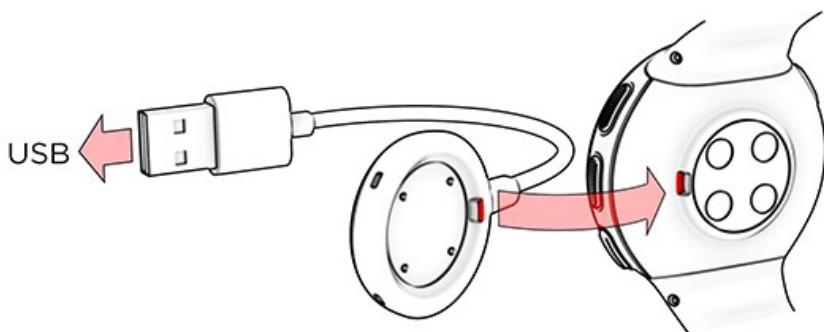
 *La actualización del firmware inalámbrica puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.*

## CON ORDENADOR

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

### Para actualizar el firmware:

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



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

# AJUSTES

Ajustes físicos .....	27
Peso .....	28
Altura .....	28
Fecha de nacimiento .....	28
Sexo .....	28
Rutina de entrenamiento adecuada .....	28
Objetivo de actividad .....	29
Período de sueño preferido .....	29
Frecuencia cardíaca máxima .....	30
Frecuencia cardíaca en reposo .....	30
VO2máx .....	30
Ajustes generales .....	31
Vincular y sincronizar .....	31
Ajustes de bicicleta .....	31
Registro cont. de FC .....	32
Recovery feedback .....	32
Modo avión .....	32
Unidades .....	32
Idioma .....	32
Acerca de tu reloj .....	32
Ajustes de reloj .....	33
Alarma .....	33
Aspecto delreloj .....	33
Hora .....	33
Fecha .....	34
Primer día de la semana .....	34

## AJUSTES FÍSICOS

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**

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

## PESO

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

## ALTURA

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

## FECHA DE NACIMIENTO

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

## SEXO

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

## RUTINA DE ENTRENAMIENTO ADECUADA

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

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

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

## OBJETIVO DE ACTIVIDAD

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

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

### Nivel 1

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

### Nivel 2

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

### Nivel 3

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

## PERÍODO DE SUEÑO PREFERIDO

Puedes definir **Tiempo de sueño deseado** para definir 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

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

La  $FC_{\max}$  se utiliza para hacer estimaciones de gasto energético. La  $FC_{\max}$  es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. El método más preciso para determinar tu  $FC_{\max}$  es realizar una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio. La  $FC_{\max}$  también resulta crucial a la hora de determinar la intensidad del entrenamiento. Es individual y depende de la edad y de factores hereditarios.

## FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

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

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

### Para medir tu frecuencia cardíaca en reposo:

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

## VO<sub>2MÁX</sub>

Define tu VO<sub>2máx</sub>.

$\text{VO}_2\text{máx}$  (máximo consumo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el índice máximo al que el cuerpo puede utilizar el oxígeno durante el ejercicio máximo; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos.  $\text{VO}_2\text{máx}$  puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo y pruebas de ejercicio submáximas). Puedes utilizar la puntuación de [Running Index](#), que es una estimación de tu  $\text{VO}_2\text{máx}$ .

## 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**
- **Recovery feedback**
- **Modo avión**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Acerca de tu reloj**

### VINCULAR Y SINCRONIZAR

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

### AJUSTES DE BICICLETA

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

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

**Longitud de biela:** 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. Para obtener más información, consulta [Frecuencia cardíaca continua](#).

## RECOVERY FEEDBACK

Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si está activado, el reloj te pide que programes un Orthostatic test como mínimo tres días por semana. Selecciona los días y, a continuación, selecciona Guardar. Para obtener más información, consulta [Recovery Pro](#).

## 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.

## UNIDADES

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

## IDIOMA

Puedes seleccionar el idioma en el que deseas utilizar tu reloj. Tu reloj admite los siguientes idiomas:

**Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska o Türkçe.**

## 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 Vantage V.

**Reinicia tu reloj:** Si tienes problemas con tu reloj, prueba a reiniciarlo. Reiniciar tu reloj no eliminará tus ajustes ni tus datos personales del reloj. Pulsa el botón OK, y a continuación, pulsa OK de nuevo para con-

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

## AJUSTES DE RELOJ

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

En **Ajustes de reloj** encontrarás:

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

### ALARMA

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

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

### ASPECTO DELRELOJ

Selecciona el aspecto del reloj:

- **Analógico**
- **Digital**

### HORA

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

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

## FECHA

Ajusta la fecha. Define también el **Formato de fecha**, puedes elegir **mm/dd/aaaa**, **dd/mm/aaaa**, **aaaa/mm/dd**, **dd-mm-aaaa**, **aaaa-mm-dd**, **dd.mm.aaaa** o **aaaa.mm.dd**.

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

## PRIMER DÍA DE LA SEMANA

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

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

# ENTRENAMIENTO

Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca .....	35
Llevar tu reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca .....	35
Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca .....	36
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	37
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada .....	38
Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte .....	39
Durante el entrenamiento .....	39
Desplazarte por las vistas de entrenamiento .....	39
Ajustar cronómetros .....	41
Marcar un lap .....	42
Cambiar de deporte durante una sesión multideporte .....	42
Entrenamiento con un objetivo .....	43
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento .....	44
Resumen de entrenamiento .....	44
Después del entrenamiento .....	44
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow .....	47
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow .....	47

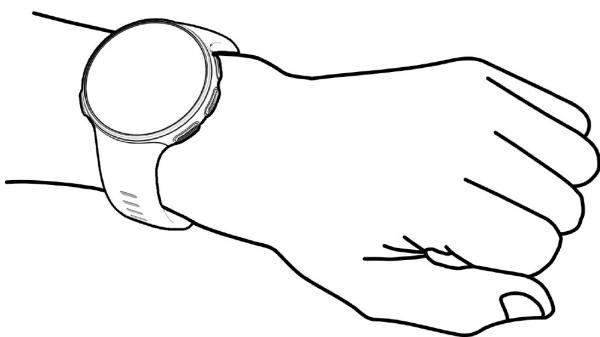
## MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA BASADA EN MUÑECA

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 TU RELOJ CUANDO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca basada en muñeca durante el entrenamiento (y cuando utilizas la función [Frecuencia cardíaca continua](#)), tienes que llevar el reloj ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca (consulta el dibujo de la derecha). El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con la piel. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu reloj unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca. Además, es una buena idea calentar la piel si las manos y la piel se te enfrián con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!



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

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

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

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

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

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

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



1. [Ponte tu reloj](#) y aprieta la correa.
2. Para entrar en el modo de preentrenamiento, pulsa y mantén pulsado OK en la vista de hora.

O

Pulsa ATRÁS para entrar al menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**.



3. En el modo de preentrenamiento, ve a un perfil de deporte. Quédate en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu frecuencia cardíaca. Cuando entrenas en el exterior, espera además hasta que tu reloj detecte la señal GPS para obtener datos exactos de velocidad, distancia, altitud y ubicación.



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

4. Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y alejate de edificios altos y árboles. Mantén tu reloj con la pantalla siempre hacia arriba. El círculo alrededor del ícono de GPS cambiará a verde cuando el GPS esté preparado.
5. El reloj ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.
6. Cuando se hayan detectado todas las señales, pulsa OK para iniciar la grabación del entrenamiento.



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.

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

### FUNCIONES EN MODO DE PREENTRENAMIENTO



Definir Longitud de piscina

Al utilizar el perfil Natación/Natación en piscina, comprueba que la longitud de la piscina es correcta (la mostrada en la pantalla). Para cambiar la longitud de la piscina, pulsa LUZ para acceder al ajuste **Longitud piscina** y define la longitud correcta.



#### Calibrar el sensor de potencia de ciclismo:

Puedes calibrar el sensor en el modo de preentrenamiento. Selecciona uno de los perfiles de deporte de ciclismo y activa los transmisores girando las bielas. Pulsa SUAVE y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para calibrar tu sensor. Para ver las instrucciones de calibración específicas de tu sensor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

### 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 quieras 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.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO MULTIDEPORTE

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

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

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

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

## 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 visas 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 quieras registrar durante las sesiones: Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

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



Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Distancia

Duración

Ritmo/velocidad



Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Duración

Calorías



Descenso

Tu altitud actual

Ascenso



Frecuencia cardíaca máxima

Gráfico de frecuencia cardíaca y frecuencia cardíaca actual

Frecuencia cardíaca media



Potencia máxima

Gráfico de potencia y potencia actual

Potencia media

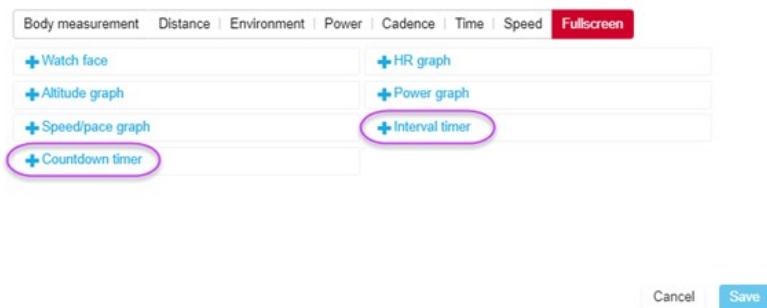


Hora del día

Duración

## AJUSTAR CRONÓMETROS

 Para poder utilizar cronómetros durante tu entrenamiento, debes añadir las vistas de cronómetro a las vistas de entrenamiento en los ajustes del perfil de deporte en Flow y sincronizar los ajustes con tu reloj. Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).



## CRONÓMETRO DE INTERVALOS



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**:

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.
2. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, pulsa OK.
3. Cuando hayas terminado, selecciona **Iniciar** y pulsa OK 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



Accede a la vista **Cronómetro de cuenta atrás** y pulsa y mantén pulsado OK. Selecciona **Ajustar cronómetro de cuenta atrás**, 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.

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**.

### MARCAR UN LAP

Pulsa OK para marcar un lap. Los laps 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** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

### CAMBIAR DE DEPORTE DURANTE UNA SESIÓN MULTIDEPORTE

Pulsa ATRÁS y selecciona el deporte al que quieras 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 el servicio web Polar Flow y lo has sincronizado con tu reloj, tendrás la siguiente vista de objetivo del entrenamiento como la vista predeterminada del primer entrenamiento:



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

O

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

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

La fase cambiará automáticamente cuando finalices una fase. El reloj te notifica mediante una vibración cuando cambia de fase.

## VER INFORMACIÓN DE OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO

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

## NOTIFICACIONES

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

## PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

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

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

## RESUMEN DE ENTRENAMIENTO DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

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

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



Hora y fecha de inicio

Duración de la sesión

Distancia recorrida en la sesión



Frecuencia cardíaca

Tu frecuencia cardíaca media y máxima durante la sesión.

Tu carga cardiovascular en la sesión



### Zonas de frecuencia cardíaca

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



### Calorías

Calorías quemadas durante la sesión

% de grasa quemada de las calorías. Las calorías consumidas de grasa durante una sesión de ejercicio expresadas como un porcentaje del total de calorías quemadas.



### Ritmo/velocidad

Ritmo/velocidad promedio y máximos de la sesión.

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



### Zonas de velocidad

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



### Cadencia

Cadencia media y máxima para la sesión

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



### Altitud

Altitud máxima durante la sesión

Metros/pies ascendidos durante la sesión.

Metros/pies descendidos durante la sesión

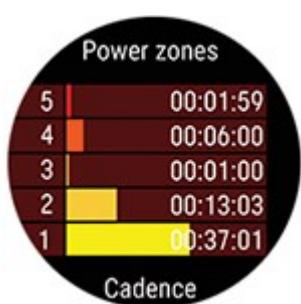


### Potencia

Potencia media

Potencia máxima

Carga muscular



### Zonas de potencia

Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de potencia

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



### Laps/Laps automáticos

Número de lap

Mejor lap

Lap media

## Resumen multideporte

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

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



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

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

## DATOS DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

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

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

## DATOS DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

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

# FUNCIONES

GPS .....	49
Funciones del GPS .....	49
Smart Coaching .....	50
Training Load Pro .....	50
Recovery Pro .....	56
Orthostatic Test .....	60
Potencia de carrera desde la muñeca .....	63
Programa Running de Polar .....	66
Running Index .....	68
Training Benefit .....	71
Smart Calories .....	72
Frecuencia cardíaca continua .....	73
Polar Sleep PlusTM .....	74
Seguimiento de actividad 24/7 .....	75
Activity Guide .....	76
Activity Benefit .....	76
Perfiles de deportes .....	77
Zonas de frecuencia cardíaca .....	78
Zonas de velocidad .....	80
Ajustes de zonas de velocidad .....	81
Objetivo del entrenamiento con zonas de velocidad .....	81
Durante el entrenamiento .....	81
Después del entrenamiento .....	81
Velocidad y distancia en la muñeca .....	82
Cadencia desde la muñeca .....	82
Medición para natación .....	82
Natación en piscina .....	83
Natación en aguas abiertas .....	84
Medición de la frecuencia cardíaca en el agua .....	84
Iniciar una sesión de natación .....	85
Mientras nadas .....	85
Después de nadar .....	85
Barómetro .....	87
Correas intercambiables .....	87
Cambio de correa .....	87
Sensores compatibles .....	88
Polar H10 HR Sensor .....	89
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart .....	89
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart .....	89
Sensores de potencia de terceros: .....	90
Vincular sensores con tu reloj .....	90

## GPS

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

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

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

### 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 > Caduc. A-GPS**. Si los archivos de datos han caducado, sincroniza tu reloj con el servicio web Flow a través del software FlowSync o con la app Flow para actualizar los datos de A-GPS.

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

### FUNCIONES DEL GPS

Tu reloj incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Distancia:** Distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo:** Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Running index:** El Running Index se basa en los datos de frecuencia cardíaca y velocidad durante la carrera. Te proporciona información acerca del nivel de rendimiento, tanto de tu estado de forma aeróbico como de la economía de carrera.



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 la pantalla mira hacia arriba.

## SMART COACHING

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

Tu reloj incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- [Training Load PRO](#)
- [Programa de running](#)
- [Running Index](#)
- [Training benefit](#)
- [Smart calories](#)
- [Frecuencia cardíaca continua](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)

## TRAINING LOAD PRO

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

### Carga cardiovascular

La Carga cardiovascular se basa en el cálculo del impulso de entrenamiento (TRIMP), se trata de un método aceptado y científicamente probado para cuantificar la carga de entrenamiento. Tu valor de

Carga cardiovascular te indica el esfuerzo que aplica la sesión de entrenamiento en tu sistema cardiovascular. Cuanto mayor es la carga cardiovascular, más agotadora fue la sesión de entrenamiento para el sistema cardiovascular. La Carga cardiovascular se calcula tras cada sesión con los datos de frecuencia cardíaca y duración de sesión.

### Carga percibida

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

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

### Carga muscular

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

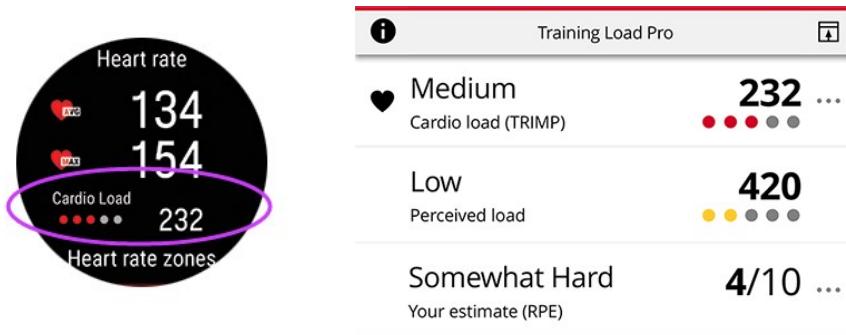
La Carga muscular muestra la cantidad de energía mecánica (kJ) que se produjo durante una sesión de running o ciclismo. Refleja la salida de energía, no la entrada de energía que se necesitó para producir ese esfuerzo. En general, cuanto más en forma estés, mayor es la eficiencia entre entrada y salida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

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

## CARGA DE ENTRENAMIENTO DE UNA SOLA SESIÓN

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

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



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

- ● ● ● ● **Muy alto**
- ● ● ● ● ● **Alto**
- ● ● ● ● ● ● **Medio**
- ● ● ● ● ● ● ● **Bajo**
- ● ● ● ● ● ● ● ● **Muy Bajo**

## ESFUERZO Y TOLERANCIA

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

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

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

## ESTADO DE LA CARGA CARDIOVASCULAR

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

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

### Estado de la Carga cardiovascular en tu reloj

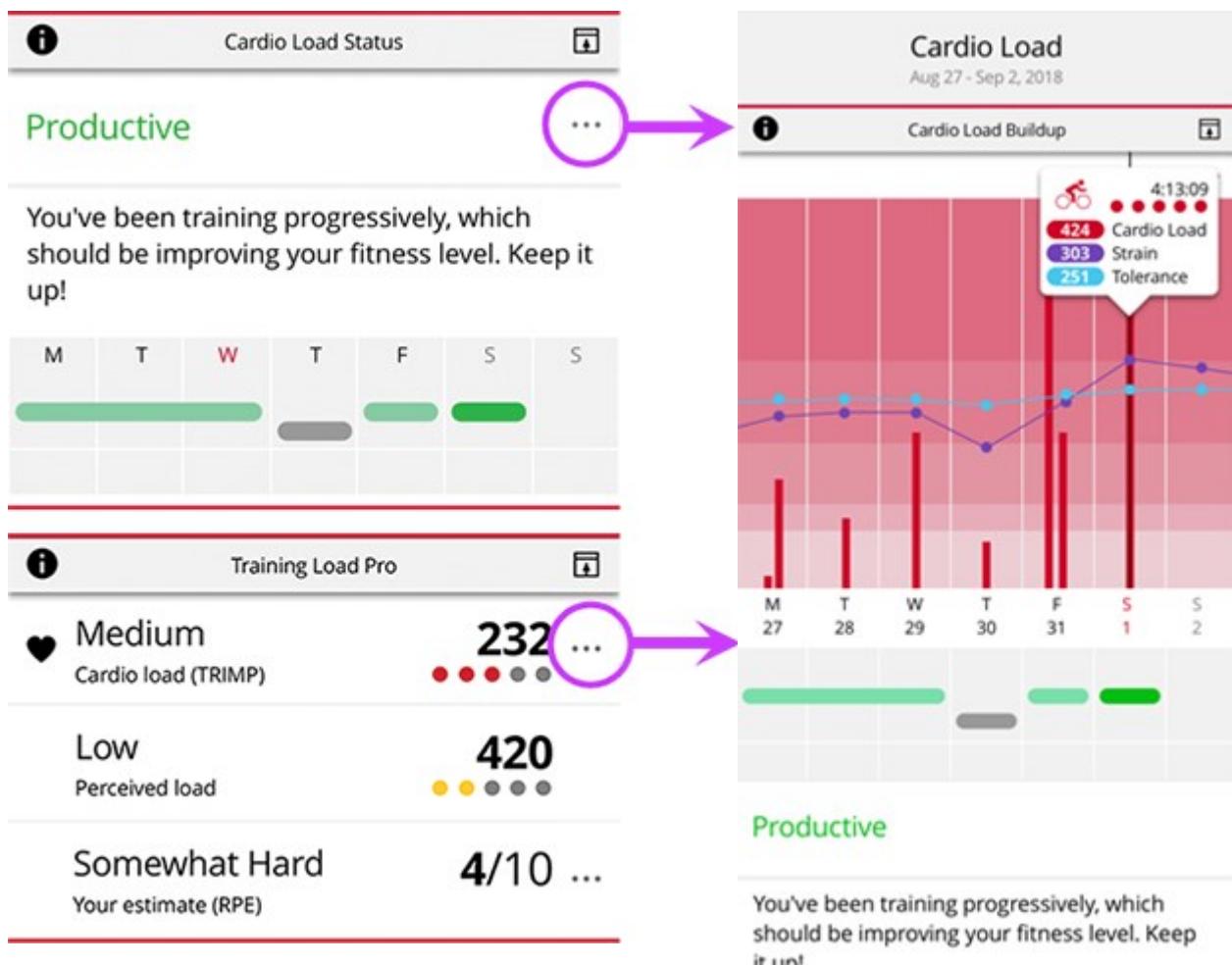
En la vista de hora, utiliza los botones ARRIBA y ABAJO para moverte al aspecto de reloj Estado de la Carga cardiovascular.

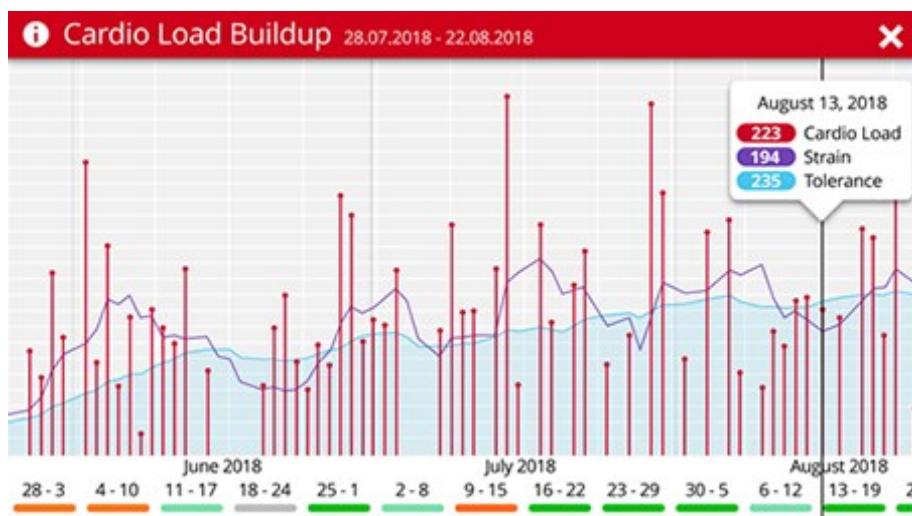


1. Gráfico de estado de carga cardiovascular
2. Estado de la Carga cardiovascular
  - █ Sobre carga (Carga mucho más alta de lo normal)
  - █ Productiva (Carga en ascenso lento)
  - █ Mantenimiento (Carga ligeramente más baja de lo normal)
  - █ Bajo entrenamiento (Carga mucho más baja de lo normal)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

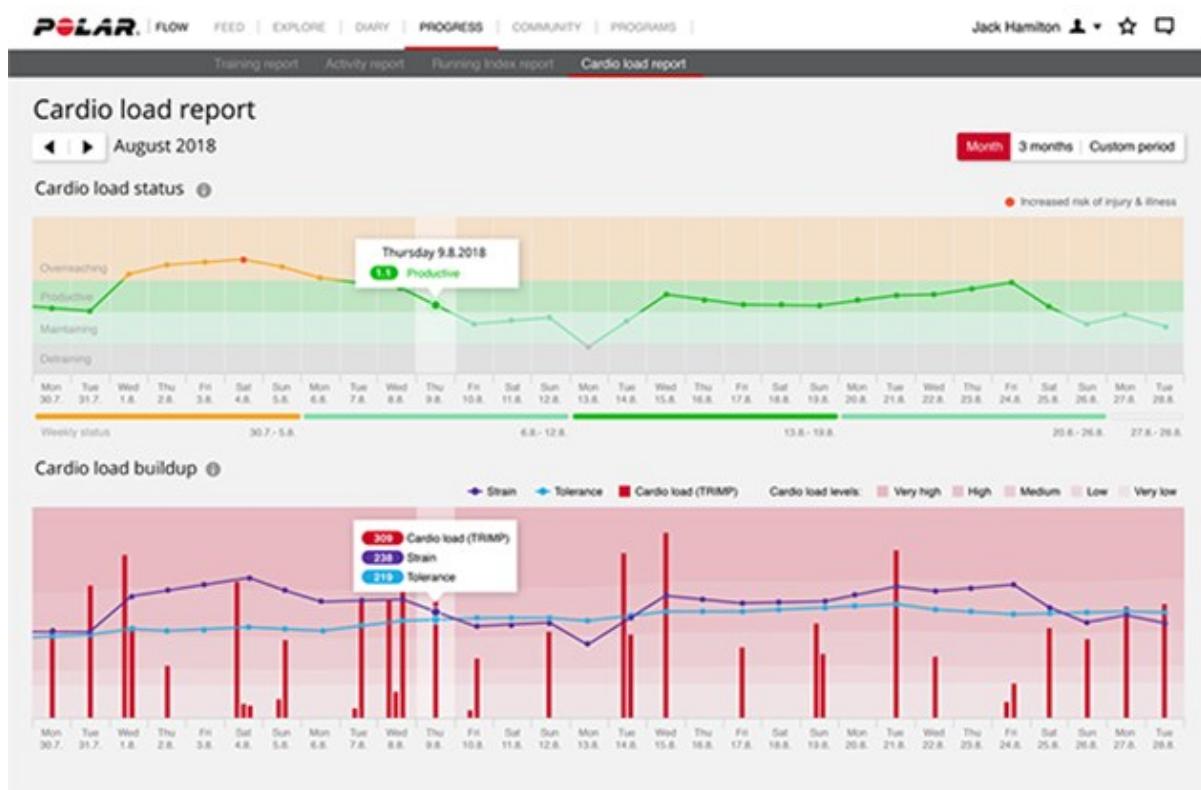
## ANÁLISIS A LARGO PLAZO EN LA APP Y EL SERVICIO WEB FLOW

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





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



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

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

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

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

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

## RECOVERY PRO

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

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

### Recuperación y preparación para el entrenamiento cardiovascular

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

### Equilibrio entre entrenamiento y recuperación

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

### Recovery feedback y recomendaciones para el entrenamiento diario

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

## PRIMEROS PASOS CON RECOVERY PRO

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

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

### 1. Activa el recovery feedback

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

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

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

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

El Orthostatic test mide tu frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). La variabilidad de la frecuencia cardíaca responde a la sobrecarga de entrenamiento y al estrés fuera del entrenamiento. Se ve afectada por factores de estrés como el estrés mental, el sueño, las enfermedades latentes y los cambios ambientales (temperatura, altitud), por mencionar algunos. Recovery Pro utiliza

tus valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo (RMSSD en reposo) y de variabilidad de la frecuencia cardíaca de pie (RMSSD de pie) medidos con el test y los compara con tu rango normal individual. Si los valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca se desvían de tu rango normal, esto puede indicar que algo está interfiriendo en tu recuperación.

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

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

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

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

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

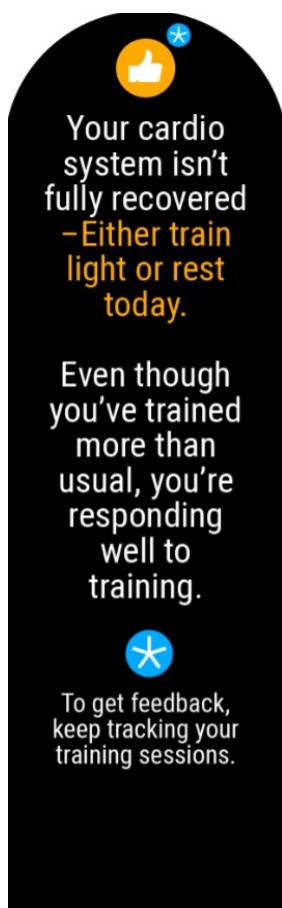
Las preguntas están diseñadas para ayudarte a determinar si hay algo que pueda estar interfiriendo en tu recuperación. Algunos ejemplos de factores que interfieren en la recuperación son la fatiga muscular excesiva, la presión mental o quizás una noche en la que no has podido descansar. Consulta las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

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

## CONSULTA DEL RECOVERY FEEDBACK

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

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



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

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

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

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

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

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

## **ORTHOSTATIC TEST**

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

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

## **REALIZAR EL TEST**

Para el Orthostatic test, debes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 (también puedes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca H6 o H7 si lo deseas). El test dura cuatro minutos y, para estar

seguros de que los resultados sean lo más fiables posible, debes realizar el test siempre en condiciones parecidas; te recomendamos que lo realices por la mañana, antes del desayuno. Realiza el test periódicamente para establecer tu valor de referencia individual. Las desviaciones repentinas de tus valores medios pueden indicar que existe algún desequilibrio. Sigue estas instrucciones:

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

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

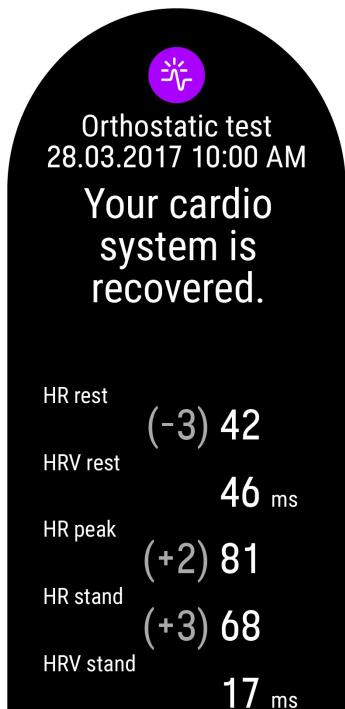
- Puedes estar sentado en una posición relajada o tumbado en la cama. Debes realizar el test siempre en la misma posición.
- No te muevas durante la primera parte del test, que dura dos minutos.
- Transcurrido este tiempo, el reloj emitirá un pitido y se mostrará Ponte de pie. Ponte de pie y permanece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

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

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

## Resultados del test

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



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

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

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



Cuando hayas realizado al menos dos Orthostatic test durante un período de 28 días, después del test obtendrás en tu reloj feedback sobre la recuperación de tu sistema cardiovascular. El feedback se basa en los valores de variabilidad de la frecuencia cardíaca en comparación con las normas de la población.

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

### ORTHOSTATIC TEST CON RECOVERY PRO

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

### POTENCIA DE CARRERA DESDE LA MUÑECA

El valor de potencia de carrera es un complemento perfecto para monitorizar la frecuencia cardíaca, ya que ayuda a monitorizar la carga externa de la carrera. La potencia responde a los cambios de intensidad

más rápida que la frecuencia cardíaca, por lo que el valor de potencia de carrera es una métrica de guía importante en las sesiones de intervalo y de pendientes. También la puedes utilizar para mantener un nivel de esfuerzo constante durante la carrera, por ejemplo en una competición.

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

## POTENCIA DE CARRERA Y CARGA MUSCULAR

Polar utiliza la potencia de carrera para calcular la Carga muscular, un parámetro de [Training Load Pro](#). Correr causa estrés musculoesquelético, y la Carga muscular te indica cuánto se esforzaron tus músculos y articulaciones durante la sesión de entrenamiento. Muestra la cantidad de trabajo mecánico (kj) que has producido durante tus sesiones de running (y en las sesiones de ciclismo, si estás utilizando un medidor de potencia de ciclismo). La Carga muscular te ayuda a identificar tu carga de entrenamiento en sesiones de entrenamiento de running de alta intensidad, como intervalos cortos, sprints y sesiones con pendientes, cuando tu frecuencia cardíaca no tiene tiempo suficiente para reaccionar a los cambios de intensidad.

## CÓMO SE MUESTRA LA POTENCIA DE CARRERA EN EL RELOJ

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

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

Durante la carrera, puedes ver los datos siguientes:



- Potencia máxima
- Potencia media
- Potencia de lap
- Potencia máxima de lap
- Potencia media de lap automática
- Potencia máxima de lap automática

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

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

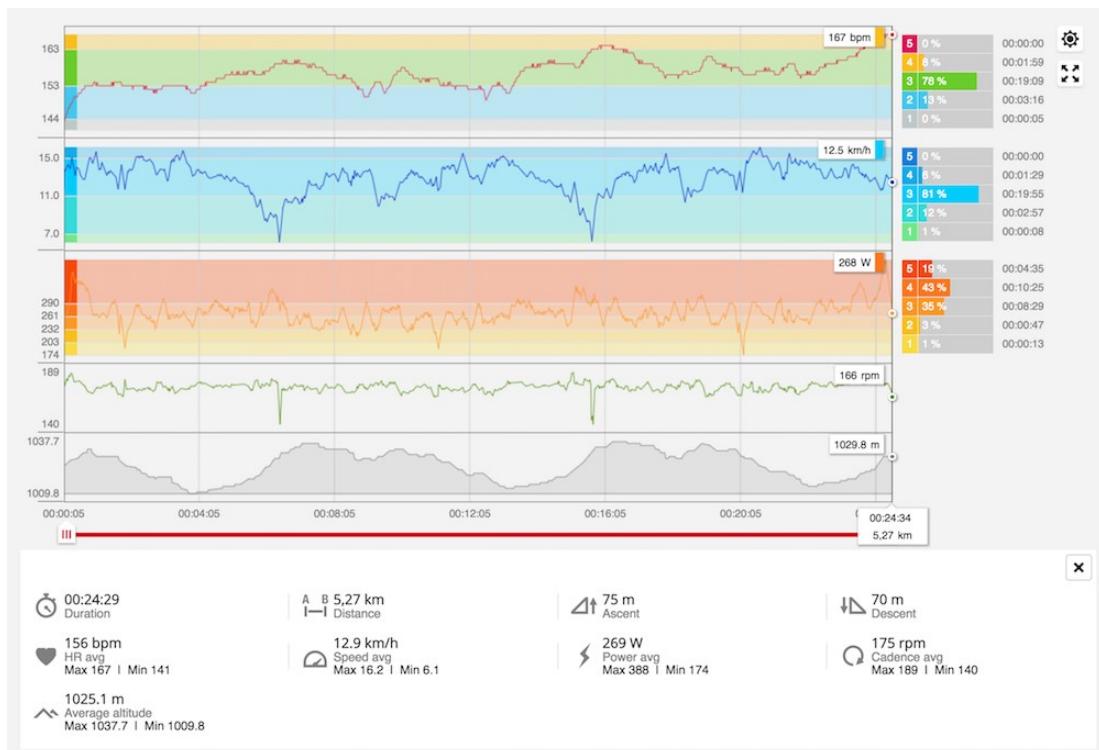
Una vez finalizada la sesión, en el resumen del entrenamiento de tu reloj verás:



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

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

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



## PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

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

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

## Primeros pasos

### Cómo se utiliza

#### **CREAR UN PROGRAMA RUNNING DE POLAR**

1. Inicia una sesión en el servicio web Flow en [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Selecciona **Programas** en las pestañas.
3. Selecciona tu evento, asígnale un nombre, define la fecha del evento y cuándo quieras 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 quieras utilizar.
5. Cuando el reloj haya detectado todas las señales, pulsa OK. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

## SEGUIR TUS PROGRESOS

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

## RUNNING INDEX

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

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

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

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

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

 *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

<b>Edad/Años</b>	<b>Muy bajo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Moderado</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
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

<b>Edad/Años</b>	<b>Muy bajo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Moderado</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Excelente</b>
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<sub>2máx</sub> en sujetos adultos sanos de los EE.UU., Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Las normas de forma física para hombres y mujeres de 6 a 75 años: análisis: Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Puede haber alguna variación diaria en los valores de Running Index. Hay muchos factores que influyen en el Running Index. El valor que obtienes en un día determinado se ve afectado por los cambios en las

circunstancias de la carrera, por ejemplo, una superficie, viento, o temperatura diferentes, además de otros factores.

## ANÁLISIS A LARGO PLAZO

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

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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:m-m:ss)	10 km (h:m-m:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm: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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:m-m:ss)	10 km (h:m-m:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit te ofrece indicaciones de texto sobre el efecto de cada sesión de entrenamiento que te ayudan a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. **Puedes ver las indicaciones en la app y en el servicio web Polar Flow** Para recibir las indicaciones, tienes que haber entrenado al menos un total de 10 minutos en las [zonas de frecuencia cardíaca](#).

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

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

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

Indicación	Beneficio
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante +	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. También ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento de recuperación	Una sesión muy buena para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

## SMART CALORIES

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

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual ( $FC_{máx}$ )

- La intensidad de tu entrenamiento o actividad.
- Consumo máximo de oxígeno individual ( $\text{VO}_2\text{máx}$ )

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

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

## FRECUENCIA CARDÍACA CONTINUA

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

El seguimiento de Frecuencia cardíaca continua de Polar se inicia cada pocos minutos o se basa en tus movimientos de muñeca.

La medición temporizada comprueba tu frecuencia cardíaca cada poco minutos y si se eleva durante la comprobación, la función Frecuencia cardíaca continua empieza a controlar tu frecuencia cardíaca. El registro de Frecuencia cardíaca continua 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 seguimiento continuo de tu frecuencia cardíaca se detiene automáticamente cuando el nivel de actividad desciende lo suficiente. Cuando el dispositivo Polar detecta que has estado sentado durante mucho tiempo, el registro de Frecuencia cardíaca continua se inicia para detectar la lectura de frecuencia cardíaca más baja del día.

### Frecuencia cardíaca continua en tu reloj

Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua en tu reloj dentro de **Ajustes > Ajustes generales > Registro cont. FC**.

 *La función está desactivada de forma predeterminada. Mantener activada la función Frecuencia cardíaca continua en tu reloj consumirá más rápido la batería.*

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



Podrás controlar cuáles serán las lecturas de frecuencia cardíaca más alta y más baja del día y puedes comprobar cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja durante la noche anterior.

Puedes seguir las lecturas con más detalle y de períodos más largos en Polar Flow, en web o en la app móvil.

Consulta más información acerca de la función Frecuencia cardíaca continua en esta [guía detallada](#).

## POLAR SLEEP PLUS™

Tu reloj controla tu sueño si lo llevas puesto por la noche. El dispositivo detecta cuándo te duermes y cuándo te despiertas, y recopila datos para realizar un análisis en la app y el servicio web Polar Flow. El reloj detecta tus movimientos bruscos durante la noche para controlar todas las interrupciones de tu período de sueño completo y te dice cuánto tiempo has estado realmente dormido.

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

Tus datos de sueño se muestran en la app y el servicio web Flow después de sincronizar tu reloj. Puedes ver el tiempo, cantidad y calidad de tu sueño. Puedes definir **Tiempo de sueño deseado** para definir cuánto te gustaría dormir cada noche. Puedes calificar tu sueño en la app y el servicio web Flow. Recibirás comentarios sobre cómo dormiste en función de los datos registrados durante tu sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.

Con el servicio web Polar Flow puedes ver tu sueño en la pestaña **Sueño** en tu **Diario**. También puede incluir datos de sueño en **Informes de actividad** dentro de la pestaña **Progreso**.

Al controlar tus patrones de sueño puedes ver si se ven afectados por cambios en tu vida diaria y buscar el equilibrio más adecuado entre descanso, actividad diaria y entrenamiento.

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

## SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

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

### OBJETIVO DE ACTIVIDAD

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

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

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

### DATOS DE ACTIVIDAD EN TU RELOJ

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



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



- Además, puedes ver los siguientes detalles de tu actividad acumulada del día:
- Pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.
  - Tiempo activo 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).

## DATOS DE ACTIVIDAD EN LA APP Y EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

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

## ACTIVITY GUIDE

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

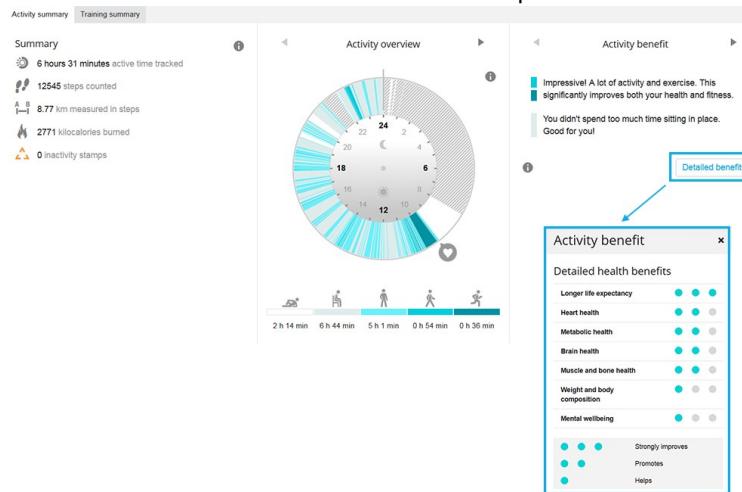
Para más información, consulta [Seguimiento de actividad 24/7](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit te aporta comentarios sobre los beneficios para la salud que te ha proporcionado ser una persona activa, además de qué tipo de efectos no deseados ha causado en tu salud estar sin

levantarte mucho tiempo. Los comentarios están basados en directrices e investigaciones internacionales sobre los efectos de la actividad física y el sedentarismo en la salud. La idea principal es: ¡cuanto más activo seas, más beneficios obtienes!

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



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

## PERFILES DE DEPORTES

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

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

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

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

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

## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

Zona objetivo	% de intensidad de FC <sub>máx</sub> *	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
MÁXIMA	90–100%	171–190 ppm	menos de 5 minutos	<p>Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular.</p> <p>Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular.</p> <p>Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma; Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas.</p>
INTENSO	80–90%	152–172 ppm	2-10 minutos	<p>Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad.</p> <p>Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada.</p> <p>Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.</p>
MODERADO	70–80%	133–152 ppm	10-40 minutos	Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento.

Zona objetivo	% de intensidad de FC <sub>máx</sub> *	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				<p>Sensación: Respiración constante, controlada y rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que entran para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.</p>
LUZ	60-70%	114-133 ppm	40-80 minutos	<p>Beneficios: Mejora el nivel del estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo.</p> <p>Sensación: Cómoda y fácil, carga muscular y cardiovascular baja.</p> <p>Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.</p>
MUY SUAVE	50-60%	104-114 ppm	20-40 minutos	<p>Beneficios: Ayuda a calentar, enfriarse y ayuda en la recuperación.</p> <p>Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo.</p> <p>Recomendado para: Ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.</p>

\* FC<sub>máx</sub> = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).

\*\* Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).

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

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

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

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

Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar utilizando un valor de FCmáx medido en el laboratorio o haciendo una prueba para calcular el valor tú mismo. Puedes editar los límites de la zona de frecuencia cardíaca de forma separada en cada perfil de deporte que tengas en tu cuenta Polar del servicio web Polar Flow.

Cuando te entrenas en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intenta hacer uso de toda la zona. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener su frecuencia cardíaca en ese mismo nivel todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, al pasar de la zona de frecuencia cardíaca 1 a la 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en un período de 3-5 minutos.

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

## ZONAS DE VELOCIDAD

Con las zonas de velocidad/ritmo puedes monitorizar fácilmente la velocidad o el ritmo durante tu sesión y ajustar tu velocidad/ritmo para lograr el efecto de entrenamiento objetivo. Las zonas pueden utilizarse

para guiar la eficacia de tu entrenamiento durante las sesiones y te ayuda a combinar tu entrenamiento con diferentes intensidades de entrenamiento para obtener efectos óptimos.

## AJUSTES DE ZONAS DE VELOCIDAD

Los ajustes de zona de velocidad pueden ajustarse en el servicio web Flow: Hay cinco zonas diferentes y los límites de zona pueden ajustarse manualmente o puedes utilizar las zonas predeterminadas. Son específicos por deporte, lo que permite ajustar las zonas para que se adapten mejor a cada deporte. Las zonas están disponibles en los deportes de running (lo que incluye los deportes en equipo que implican correr) los deportes de ciclismo así como el remo y el piragüismo.

### Predeterminado

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

### Libre

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

## OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO CON ZONAS DE VELOCIDAD

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

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante tu entrenamiento puedes ver en qué zona estás entrenando actualmente y el tiempo que pasas en cada zona.

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

En el resumen de entrenamiento de tu reloj, verás un resumen del tiempo empleado en cada zona de velocidad. Tras sincronizar, la información detallada de zona de velocidad visual puede verse en el servicio web Flow:

## VELOCIDAD Y DISTANCIA EN LA MUÑECA

Tu reloj mide la velocidad y distancia a partir de los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. Esta función es muy útil cuando se corre en interiores o en lugares con señal GPS limitada. Para obtener la máxima precisión asegúrate de que has definido correctamente tu lateralidad y altura. La velocidad y la distancia en la muñeca funcionan mejor cuando corres con un ritmo que es natural y cómodo para ti.

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

La velocidad y distancia en la muñeca están disponibles en los siguientes tipos de deportes de running: Caminata, Running, Footing, Running en asfalto, Carrera pista y campo, Trail running, Carrera en cinta y Ultramaratón. Para ver tu velocidad y distancia durante una sesión de entrenamiento, asegúrate de añadir la velocidad y la distancia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en **Perfiles de deportes** en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Flow.

## CADENCIA DESDE LA MUÑECA

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

La cadencia en la muñeca está disponible en los siguientes tipos de deportes: Caminata, Running, Footing, Running en asfalto, Carrera pista y campo, Trail running, Carrera en cinta y Ultramaratón.

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

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

## MEDICIÓN PARA NATACIÓN

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

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

## NATACIÓN EN PISCINA

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

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

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

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

- Estilo libre
- Espalda
- Braza
- Mariposa

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

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

## AJUSTE LONGITUD DE PISCINA

Es importante que selecciones la longitud correcta de la piscina, ya que afecta al ritmo, distancia y cálculo de brazada, así como a tu puntuación SWOLF. Las longitudes predeterminadas son 25 metros, 50

metros y 25 yardas, pero también puedes ajustarla manualmente para una longitud personalizada. La longitud mínima que puede seleccionarse es 20 metros/yardas.

La longitud de piscina seleccionada se muestra en el modo de preentrenamiento. Para cambiar la longitud de la piscina, pulsa LUZ para acceder al ajuste **Longitud piscina** y define la longitud correcta.

## NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

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

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

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

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

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

## MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN EL AGUA

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

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

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

## INICIAR UNA SESIÓN DE NATACIÓN

1. Pulsa ATRÁS para entrar al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve al perfil **Natación, Natación en piscina o Natación en aguas abiertas**.
2. **Al utilizar el perfil Natación/Natación en piscina**, comprueba que la longitud de la piscina es correcta (la mostrada en la pantalla). Para cambiar la longitud de la piscina, pulsa LUZ para acceder al ajuste **Longitud piscina** y define la longitud correcta.
3. Pulsa INICIO para comenzar la grabación del entrenamiento.

## MIENTRAS NADAS

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

- Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca
- Distancia
- Duración
- Tiempo de descanso (Natación y Natación en piscina)
- Ritmo (Natación en aguas abiertas)
- Gráfico de frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Hora del día

## DESPUÉS DE NADAR

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



La fecha y hora de inicio de tu sesión

La duración de la sesión

Distancia de natación



Frecuencia cardíaca media

Frecuencia cardíaca máxima

Carga cardiovascular



Zonas de frecuencia cardíaca



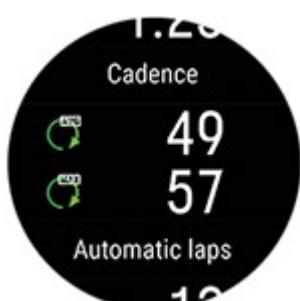
Calorías

% de grasa quemada de las calorías



Ritmo medio

Ritmo máximo



Frecuencia de brazada (cuántas brazadas das por minuto)

- Ritmo de brazadas medio
- Frecuencia de brazada máxima



Resumen por estilo de natación, que incluye:

- Distancia de natación
- Ritmo medio (ritmo/100 metros o ritmo/100 yardas).
- SWOLF (natación en piscina)

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

## BARÓMETRO

El barómetro incluye las siguientes funciones: altitud, inclinación, pendiente, ascenso y descenso. La altitud se mide con un sensor de presión atmosférica que convierte la presión atmosférica medida en una lectura de altitud. El ascenso y descenso se expresan en metros/pies.

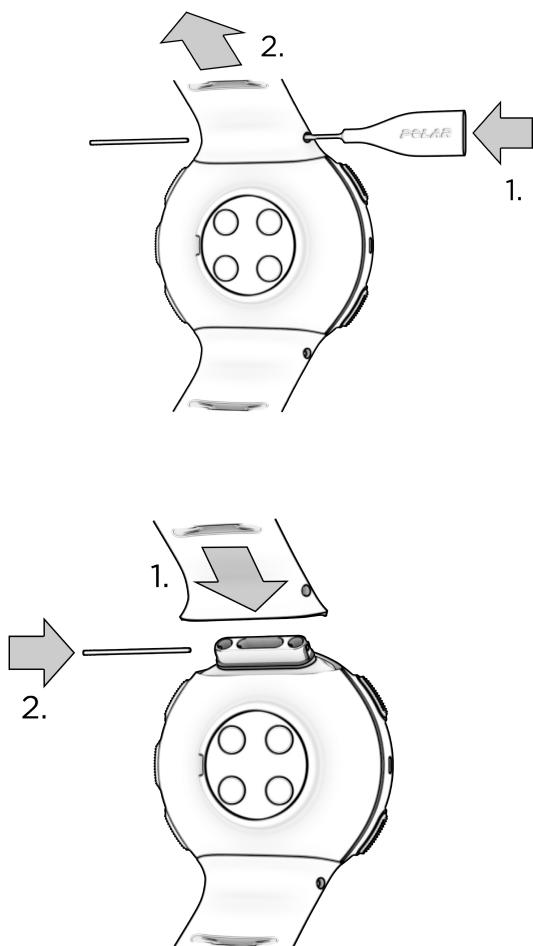
## CORREAS INTERCAMBIABLES

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 seguimiento del sueño.

### CAMBIO DE CORREA

Cambiar la correa de tu reloj es rápido y sencillo.

1. Para desmontar la correa extrae el pasador de la correa con la herramienta que se suministra en el paquete y retira la correa.
2. Para montar la correa, inserta el pasador en el lado opuesto en el orificio de pasador de la correa e introduceo en su posición.



## SENSORES COMPATIBLES

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

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

[Ver sensores de terceros compatibles](#)

Antes de utilizar un nuevo sensor, tienes que vincularlo con tu reloj. La vinculación sólo tarda unos segundos y garantiza que tu reloj recibe señales únicamente de tus sensores y dispositivos, y permite el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de

realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias durante la transmisión de datos. 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.

A pesar de que Polar Precision Prime es la tecnología de medición de frecuencia cardíaca óptica más precisa que existe y que funciona muy bien en casi todos los lugares, 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, el sensor de frecuencia cardíaca Polar 10 te proporciona la frecuencia cardíaca más exacta. El H10 HR Sensor Polar responde mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que es la opción ideal también para el tipo de entrenamiento en intervalos con sprints rápidos.

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 de entrenamiento móvil. Solo tienes que vincular el sensor de frecuencia cardíaca H10 con la app Polar Beat e iniciar la sesión de entrenamiento con la app. De esta forma, puedes, por ejemplo, registrar tu frecuencia cardíaca en las sesiones de natación con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10. Para obtener más información, consulta las páginas de asistencia para [Polar Beat](#) y el [sensor de frecuencia cardíaca Polar H10](#).

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

## SENSOR DE VELOCIDAD POLAR BLUETOOTH® SMART

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

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

## SENSOR DE CADENCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

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

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

## SENSORES DE POTENCIA DE TERCEROS:

### 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 comprar 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 da más datos.

## VINCULAR SENSORES CON TU RELOJ

### VINCULAR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TU RELOJ

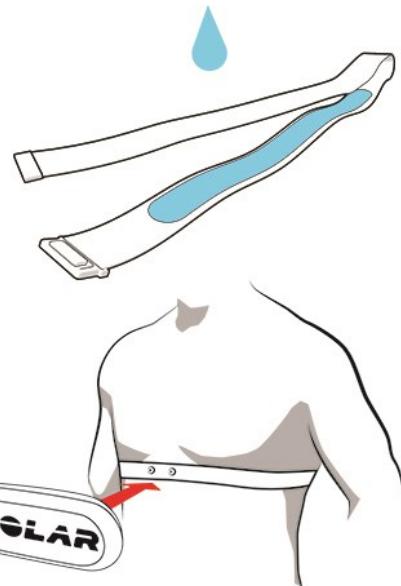
 *Cuando llevas un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu reloj, este no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.*

Existen dos formas de vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj:

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

O

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca humedecido.
2. En tu reloj, pulsa ATRÁS para entrar en el menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento** para entrar en el modo de preentrenamiento.
3. Toca tu sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj y espera a que lo detecte.



4. Se te pedirá que vincules tu reloj con el sensor. Acepta la solicitud de vinculación pulsando OK.
5. Se muestra **Vinculación completada** cuando has finalizado.

## 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. Toca tu sensor con tu reloj y espera a que lo detecte.
3. Una vez que se detecta el sensor, se muestra la ID de dispositivo. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

O

1. En tu reloj, pulsa ATRÁS para entrar en el menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento** para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Toca tu sensor de running con tu reloj y espera a que lo detecte.
3. Se te pedirá que vincules tu reloj con el sensor. Acepta la solicitud de vinculación pulsando OK.
4. Se muestra **Vinculación completada** cuando has finalizado.

## VINCULAR UN SENSOR DE CICLISMO CON TU RELOJ

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

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

1. Existen dos formas de vincular un sensor con tu reloj:
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. **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.
4. Una vez que se detecta el sensor, se muestra la ID de dispositivo. Pulsa OK para iniciar la vinculación.
5. Se muestra **Vinculación completada** cuando has finalizado.

O

1. En tu reloj, pulsa ATRÁS para entrar en el menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento** para entrar en el modo de preentrenamiento.
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. Se te pedirá que vincules tu reloj con el sensor. Acepta la solicitud de vinculación pulsando OK.
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.
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 prerequisito 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 coincide con el tamaño de rueda en milímetros en la columna derecha del gráfico.

<b>ETRTO</b>	<b>Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)</b>	<b>Ajuste de tamaño de rueda (mm)</b>
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



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

## **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 .....	94
Datos de entrenamiento .....	94
Datos de actividad .....	95
Datos de sueño .....	95
Perfiles de deportes .....	95
Compartir imágenes .....	95
Comenzar a utilizar la app Polar Flow .....	95
Servicio web Polar Flow .....	96
Canal .....	96
Agenda .....	96
Progresión .....	97
Comunidad .....	97
Programas .....	97
Perfiles de deporte en Polar Flow .....	98
Añadir un perfil de deporte .....	98
Editar un perfil de deportes .....	99
Planificación de tu entrenamiento .....	101
Crear un plan de entrenamiento con el Planificador de la temporada .....	102
Crear un objetivo de entrenamiento en la app y el servicio web Polar Flow .....	102
Sincronizar los objetivos en tu reloj .....	104
Favoritos .....	104
Sincronizando .....	105
Sincronizar con la app móvil Flow .....	105
Sincronizar con el servicio web Flow a través de FlowSync .....	106

## APP POLAR FLOW

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

### DATOS DE ENTRENAMIENTO

Con la app Polar Flow puedes acceder fácilmente a información anterior, planificar sesiones de entrenamiento y crear nuevos objetivos de entrenamiento. Puedes seleccionar crear un objetivo rápido o un objetivo por fases.

Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza inmediatamente cada detalle de tu rendimiento. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos gracias a la función "Compartir imágenes" En la página siguiente.

## **DATOS DE ACTIVIDAD**

Consulta detalles de tu actividad 24/7. Averigua cuánto te falta de tu objetivo de actividad diaria y cómo alcanzarlo. Consulta los pasos, distancia recorrida en función de los pasos y 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 definir Tus horas de sueño deseadas para definir cuantos te gustaría dormir cada noche. También puedes valorar tu sueño. Recibirás comentarios sobre cómo dormiste en función de los datos registrados durante tu sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.

## **PERFILES DE DEPORTES**

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

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

## **COMPARTIR IMÁGENES**

Con la función de compartir imágenes de la app Polar Flow puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en ellas en las redes sociales más populares, como Facebook o Instagram. Puedes compartir una foto ya existente o sacar una nueva y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si activaste la grabación de GPS durante tu sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[App Polar Flow | Compartir 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](http://support.polar.com/es/ayuda/Flow_app).

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu reloj. Consulta [Vinculando](#) para obtener más detalles.

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

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

En el servicio web Polar Flow, puedes planificar y analizar detalladamente tu entrenamiento y aprender más de tu rendimiento. Configura y personaliza tu reloj para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando perfiles de deporte y editando sus ajustes. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow, inscribirte en las clases de tu club y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

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

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

## CANAL

En **Canal** puedes ver qué habéis hecho últimamente tus amigos y tú. Consulta las sesiones de entrenamiento y resúmenes de actividad más recientes, comparte tus mejores logros, comenta e indica que te gustan las actividades de tus amigos.

## AGENDA

En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria, sueño, sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores.

## **PROGRESIÓN.**

En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes.

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

Con ayuda de los informes de actividades 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 en relación con la actividad diaria, pasos, calorías y sueño del período de tiempo que elijas.

El informe de Running Index es una herramienta para ayudarte a monitorizar tu desarrollo de Running Index a largo plazo y calcular tu éxito al correr, por ejemplo, 10K o una media maratón.

En el informe de Carga cardiovascular puedes ver cómo se acumula la Carga cardiovascular a lo largo del tiempo y ver cómo tus cargas de entrenamiento han variado en las últimas semanas o meses. Seguir tu Carga cardiovascular acumulada te ayuda a comprender cómo afectan tus entrenamientos anteriores a tu rendimiento actual, a planificar tu entrenamiento futuro y a seguir mejorando tu forma física.

## **COMUNIDAD**

En **Grupos de Flow, Clubs y Eventos** puedes encontrar deportistas afines que entran para el mismo evento o en el mismo club. O puedes crear tu propio grupo para gente con la que quieras entrenar. Puedes compartir tus ideas y consejos de entrenamiento, comentar los resultados de entrenamiento de otros miembros y formar parte de la Comunidad Polar. En los Clubs Flow puedes ver los horarios de las clases e inscribirte en ellas. ¡Únete y consigue motivación a través de tus comunidades sociales de entrenamiento!

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

[Eventos Polar Flow](#)

## **PROGRAMAS**

El Programa Running de Polar se personaliza para tu objetivo, basándose en tus zonas de frecuencia cardíaca Polar y teniendo en cuenta tus atributos personales e historial de entrenamiento. El programa es inteligente, se adapta sobre la marcha según tu desarrollo. Los Programas Running de Polar están dis-

ponibles para eventos de 5K, 10K, media maratón o maratón, y consta de dos a cinco ejercicios de carrera por semana, según el programa. ¡Es muy simple!

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

## PERFILES DE DEPORTE EN POLAR FLOW

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

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

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

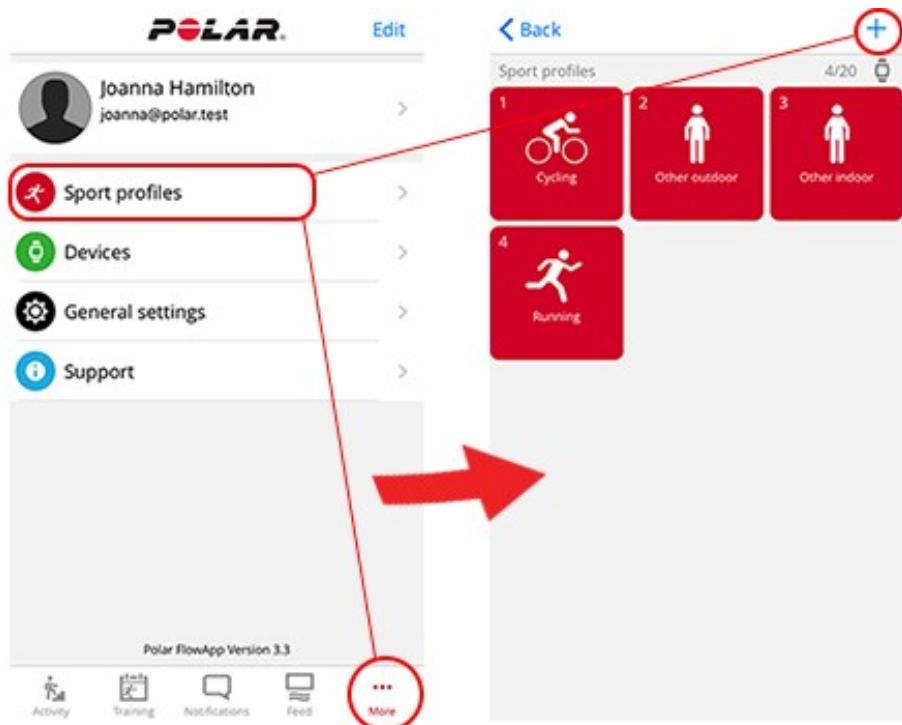
[Polar Flow app | Edición de los perfiles deportivos](#)

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

## AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En la app móvil Polar Flow.

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



En el servicio web Polar Flow:

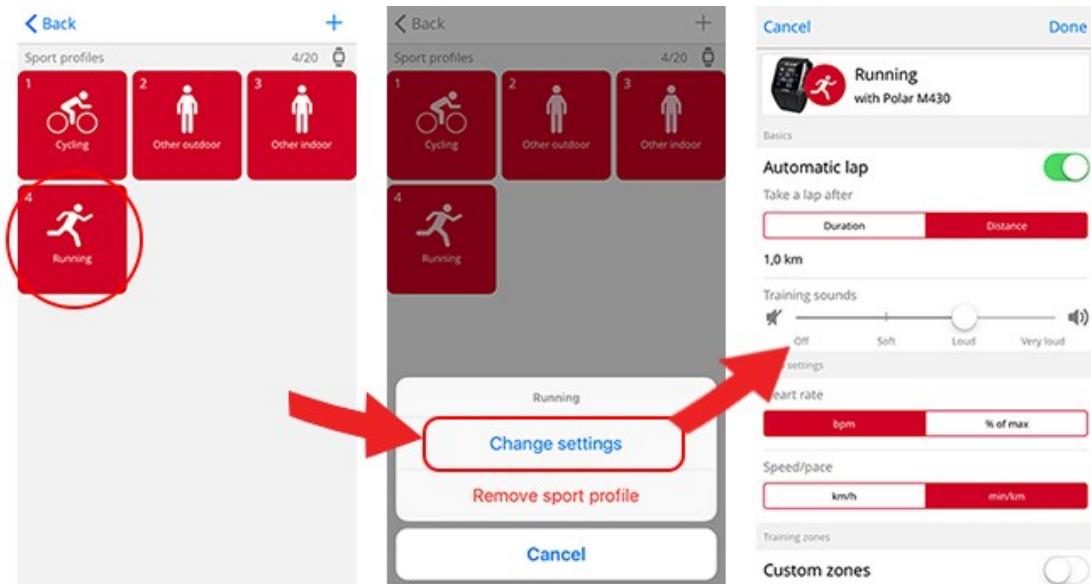
1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Añadir perfil de deporte** y selecciona el perfil en la lista.
4. El deporte se añade a tu lista de deportes.

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

## EDITAR UN PERfil DE DEPORTES

En la app móvil Polar Flow.

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



En el servicio web Polar Flow:

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

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

### Conceptos básicos

- Lap automático (puede configurarse basado en duración o por distancia o desactivarse)

### Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Significa que dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu reloj durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club).
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento. Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse.)

Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima).

### Ajustes de velocidad/ritmo

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

### Vistas de entrenamiento

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

Haz clic en el icono de lápiz de una vista existente para editarla, o haz clic en **Añadir nueva vista**.

### Movimientos e indicaciones

- Vibración (puedes seleccionar el tener la vibración activada o desactivada)

### GPS Y ALTITUD:

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

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

## 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.



**(i)** [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.

- **Objetivo rápido:** Elige un objetivo de duración o calorías para el entrenamiento. Por ejemplo, puedes escoger entre quemar 500 kcal, correr 10 km o nadar durante 30 minutos.
- **Objetivo por fases:** Puedes dividir tu sesión de entrenamiento en fases y ajustar una duración e intensidad diferentes para cada una de ellas. Este, por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.

- **Favoritos:** Puedes utilizar tus favoritos como objetivos programados en tu reloj o como plantillas para objetivos de 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 la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, selecciona **Rápido** o **Por fases**.

## OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecciona **Rápido**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha y Hora** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Indica si prefieres **Duración**, **Distancia** o **Calorías**. Sólo puedes introducir uno de los valores.
4. Haz clic en el icono de favoritos si deseas agregar el objetivo a tus **Favoritos**.
5. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

## OBJETIVO CON FASES

1. Selecciona **Con fases**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha y Hora** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Selecciona si quieres **Crear nuevo** o **Utilizar plantilla**.
  - Creación de uno nuevo: añade fases a tu objetivo. Haz clic en **Duración** para añadir una fase basada en duración o haz clic en **Distancia** para añadir una fase basada en distancia. Selecciona el **Nombre y Duración/Distancia** de cada fase, inicio de la siguiente fase **Manual** o **Automático** y **Seleccionar intensidad**. A continuación, haz clic en **Hecho**. Puedes volver a editar las fases que has añadido haciendo clic en el icono de lápiz.
  - Utilizar la plantilla: Puedes editar las fases de plantilla haciendo clic en el icono de lápiz de la derecha. Puedes añadir más fases a la plantilla según se indica en la parte superior para crear un nuevo objetivo por fases.
4. Haz clic en el icono de favoritos si deseas agregar el objetivo a tus **Favoritos**.
5. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

## FAVORITOS

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

1. En tu **Agenda**, haz clic en **+Añadir** en el día que quieras utilizar un favorito como objetivo programado.

2. Haz clic en **Objetivo favorito** para abrir una lista de tus favoritos.
  3. Haz clic en el Favorito que quieras utilizar.
  4. El Favorito se añade a tu agenda como objetivo programado del día. El tiempo programado pre-determinado del objetivo de entrenamiento es a las 18:00. Si quieres cambiar los detalles del objetivo de entrenamiento, haz clic en el objetivo en tu **Agenda**, y modifícalo según prefieras.
- Después, haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

Si quieres utilizar un Favorito existente como plantilla para un objetivo de entrenamiento, haz lo siguiente:

1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.
2. En la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, haz clic en **Objetivos favoritos**. Se muestran tus favoritos de objetivo de entrenamiento.
3. Haz clic en **Utilizar** para seleccionar un favorito como una plantilla para tu objetivo.
4. Introduce **Fecha y Hora**.
5. Modifica el Favorito según prefieras. Editar el objetivo en esta vista no cambia el objetivo favorito original.
6. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

## SINCRONIZAR LOS OBJETIVOS EN TU RELOJ

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

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#).

## FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow. Puedes utilizar tus favoritos como objetivos programados en tu reloj. Para más información, consulta [Planificar tu entrenamiento en el servicio web Flow](#).

Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu reloj. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos. Selecciona el favorito que deseas mover y colócalo en el lugar que deseas colocarlo en la lista.

## AÑADIR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO A FAVORITOS:

1. [Crea un objetivo de entrenamiento.](#)
2. Haz clic en el ícono de favoritos  en la esquina inferior derecha de la página.
3. El objetivo se añade a tus favoritos.

O

1. Abre un objetivo existente que ya hayas creado desde tu **Agenda**.
2. Haz clic en el ícono de favoritos  en la esquina inferior derecha de la página.
3. El objetivo se añade a tus favoritos.

## EDITAR UN FAVORITO

1. Haz clic el ícono de favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todos tus objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Haz clic en el favorito que quieras editar, y haz clic en **Editar**.
3. Puedes cambiar el deporte, el nombre del objetivo y puedes añadir notas. Puedes modificar los detalles de entrenamiento del objetivo dentro de **Rápido** o **Fases**. (Para obtener más información, consulta el capítulo sobre [planificar tu entrenamiento](#).) Una vez realizados todos los cambios necesarios, haz clic en **Actualizar cambios**.

## ELIMINAR UN FAVORITO

1. Haz clic el ícono de favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todos tus objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Haz clic en el ícono de eliminar en la esquina superior derecha del objetivo de entrenamiento para quitarlo de la lista de favoritos.

## SINCRONIZANDO

Puedes transferir los 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 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 más información, consulta [Vinculación](#).

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 dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

 *Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. 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](http://support.polar.com/es/ayuda/Flow_app).

## SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB 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](http://flow.polar.com/start), y descarga e instala antes de intentar sincronizar.

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. Cuando has terminado, se muestra Completado.

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 ícono de escritorio (Windows) o en la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que hay disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te pedirá que lo 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](http://support.polar.com/es/ayuda/flow)

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

# INFORMACIÓN IMPORTANTE

Batería .....	107
Carga de la batería .....	107
Estado de la batería y notificaciones .....	109
Cuidados de tu reloj .....	110
Mantén limpio el reloj .....	110
Almacenamiento .....	110
Servicio técnico .....	111
Precauciones .....	111
Interferencias durante el entrenamiento .....	111
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	112
Especificaciones técnicas .....	113
Vantage V .....	113
Software Polar FlowSync .....	115
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	115
Resistencia al agua de los productos Polar .....	116
Información regulatoria .....	117
Garantía internacional limitada de Polar .....	118
Limitación de responsabilidades .....	119

## BATERÍA

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

### CARGA DE LA BATERÍA

 *Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No cargues el reloj cuando esté mojado.*

Tu reloj tiene una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.

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

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

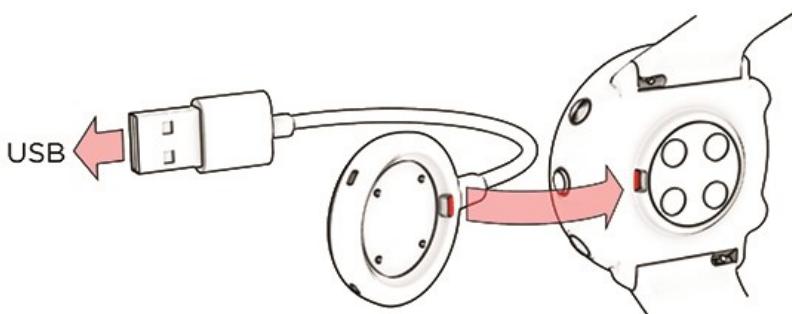
Puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador tenga la indicación "output 5Vdc" y que suministre como mínimo 500 mA. Utiliza solo un adaptador de alimentación USB con la aprobación de seguridad adecuada (con la marca "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



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

Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu reloj a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Para cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack. El cable encaja magnéticamente en su posición, solo tienes que asegurarte de alinear el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada con rojo).



2. En la pantalla aparece **Cargando**.
3. Cuando el ícono de batería está lleno, el reloj está totalmente cargado.

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

## ESTADO DE LA BATERÍA Y NOTIFICACIONES

### SÍMBOLO DEL ESTADO DE LA BATERÍA

El símbolo de estado de la batería se muestra cuando giras la muñeca para mirar el reloj, cuando pulsas el botón LUZ en la vista de hora o cuando vuelves a la vista de hora desde el menú.

### NOTIFICACIONES DE LA BATERÍA

- La carga de la batería es baja, **Batería baja**. **Carga** se muestra en el modo de hora. Se recomienda cargar el reloj.
- Se muestra **Cargar antes del entrenamiento** si la carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento.

Notificaciones de batería baja durante el entrenamiento:

- Se muestra **Batería baja** si la carga de la batería se está agotando. La notificación se repite si la carga es demasiado baja para poder medir la frecuencia cardíaca y los datos del GPS, en cuyo caso la medición de la frecuencia cardíaca y el GPS se desactivan.
- Cuando queda muy poca batería se muestra **Grabación finalizada**. Tu reloj detiene la grabación del entrenamiento y guarda los datos de entrenamiento.
- Cuando la pantalla se queda vacía, la batería está descargada y el reloj pasa al modo de reposo. Carga tu reloj. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

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

La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu reloj, las funciones y los sensores que se utilizan y la antigüedad de la batería. La sincronización frecuente con la app Flow también disminuye la duración de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el reloj debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

## CUIDADOS DE TU RELOJ

Como cualquier otro dispositivo electrónico, el Polar Vantage V debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

### MANTÉN LIMPIO EL RELOJ.

Lava el reloj con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua después de cada sesión de entrenamiento. Sécalo con un paño suave.

### **Mantén limpios los contactos de carga de tu reloj y el cable para garantizar la carga y sincronización continuas.**

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No cargues el reloj cuando esté mojado.

Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu reloj de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpios los contactos de carga es enjuagar el reloj con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El reloj es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos. **No cargues el reloj cuando esté mojado o tenga sudor.**

### **TRATA CON CUIDADO EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTICO**

Evita los araÑazos en el área del sensor óptico de la parte trasera. Los araÑazos y la suciedad reducirán el rendimiento de la medición de la frecuencia cardíaca basada en muñeca.

### **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 conductor (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 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.**

## SERVICIO TÉCNICO

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

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

## PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivos de entrenamiento, de seguimiento de actividad y accesorios) se han diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Los dispositivos de entrenamiento y de seguimiento de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y/o te muestran 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 distancia, cadencia, ubicación y potencia de salida. Consulta [www.-polar.com/es/productos/accesorios](http://www.-polar.com/es/productos/accesorios) para obtener una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrica miden la altitud y otras variables. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

## INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenas con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el elástico del sensor de frecuencia cardíaca del tórax y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.

2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el elástico del sensor de frecuencia cardíaca en el pecho y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbriamente la frecuencia cardíaca.

## **MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO**

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

**¡Atención!** Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la

idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las [Especificaciones Técnicas](#). Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico. Además informe de su reacción cutánea a Atención al cliente de Polar. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedecé bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

 *La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el HR Sensor. Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.*

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

Tu seguridad es importante para nosotros. La forma del sensor running Polar Bluetooth® Smart está diseñada para minimizar la posibilidad de que se enganche a otros objetos. En cualquier caso, ten cuidado al correr con el sensor running en la maleza, por ejemplo.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS VANTAGE V

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 320 mAh
Autonomía:	<b>En uso continuo:</b>  Hasta 40 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca óptica
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F

Material del reloj:	Modelo NEGRO: Cristal Corning Gorilla 3, SUS 316, acero inoxidable austenítico sin níquel / X15 CrMnMoN 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12
	Modelos Naranja y Blanco: Cristal Corning Gorilla 3, SUS 316, acero inoxidable austenítico sin níquel / X15 CrMnMoN 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12
Material del cable:	BRONCE, PA66+PA6, PC, TPE, ACERO AL CARBONO, NAILON
Precisión del reloj:	Superior a ± 0,5 segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GNSS:	Distancia ±2%, velocidad ±2 km/h
Resolución de altitud:	1 m
Resolución de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29525 ft
Frecuencia de muestreo:	1 s
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	± 1% o 1 ppm (el valor que sea mayor). La definición corresponde a unas condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	0-399 km/h 247,9 mph  (0-36 km/h o 0-22,5 mph (al medir la velocidad con el sensor running Polar)
Impermeabilidad:	30 m (adecuado para nadar)
Capacidad de memoria:	Hasta 90 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tus ajustes de idioma.

Resolución	240 x 240
Potencia máxima	2,8 mW
Frecuencia	2,402 - 2,480 GHz

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel y mide el contacto del reloj con la muñeca para mejorar la precisión.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para utilizar el software FlowSync necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X con una conexión a Internet y un puerto USB libre.

FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Los dispositivos Polar funcionan con los smartphones más modernos. Estos son los requisitos mínimos:

- Dispositivos móviles iOS con iOS 11 o posterior
- Los dispositivos móviles Android con capacidad Bluetooth 4.0 y Android 5 o posterior (revise las especificaciones completas del teléfono en el fabricante del teléfono)

Hay muchas variaciones entre cómo manejan los dispositivos Android las tecnologías que se utilizan en nuestros productos y servicios, como por ejemplo, Bluetooth Low Energy (BLE) y diferentes estándares y protocolos. Por eso, la compatibilidad varía entre los fabricantes de teléfonos y desgraciadamente, Polar no puede garantizar que todas las funciones puedan utilizarse con todos los teléfonos.

## RESISTENCIA AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR

La mayoría de los productos Polar se pueden llevar puestos al nadar. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del dispositivo debajo del agua. Al medir la frecuencia cardíaca en el agua con un dispositivo Polar compatible con GymLink y un sensor de frecuencia cardíaca, pueden producirse interferencias por los siguientes motivos:

- El agua de piscina con alto contenido en cloro y el agua de mar son muy conductoras. Los electrodos del sensor de frecuencia cardíaca pueden cortocircuitarse, provocando que el sensor de frecuencia cardíaca no detecte las señales ECG.
- Saltar al agua o el movimiento muscular energético durante la natación competitiva pueden mover el sensor de frecuencia cardíaca a una parte del cuerpo donde las señales ECG no se pueden captar.
- La fuerza de la señal ECG es individual y puede variar en función de la composición de los tejidos de cada persona. Los problemas se producen con más frecuencia al medir la frecuencia cardíaca en el agua.

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

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

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

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

## INFORMACIÓN REGULATORIA

	Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente y otra información reguladora de los productos está disponible en <a href="http://www.polar.com/es/informacion_reguladora">www.polar.com/es/informacion_reguladora</a> .
	Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales

relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Para ver las etiquetas de regulación específicas del Vantage V, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu reloj**.

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

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

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tfno. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

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

## LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

2.0 ES 12/2018