POLAR A370

MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Índice **2**

Introducción **9**

Polar A370 9

Cable USB 10

App Polar Flow 10

Software Polar FlowSync 10

Servicio web Polar Flow 10

Primeros pasos **11**

Configurar tu A370 11

Selecciona una opción para la configuración: un ordenador o un dispositivo móvil compatible. 11

Opción A: configurar con tu ordenador 11

Opción B: configurar con la app Polar Flow utilizando tu dispositivo móvil o tablet 12

Idiomas 13

Correa 14

Estructura de menús 15

Actividad 16

Mi día 16

Entrenamiento 16

Favoritos 16

Mi frecuencia cardíaca 16

Ajustes 17

Apariencia del reloj 17
Vinculando 18
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con el A370 18
Ajustes **20**
Menú Ajustes 20
Ajustes de pantalla 20
Ajuste Hora del día 21
Reiniciar el A370 21
Resetear el A370 21
Actualización de firmware 22
Con ordenador 22
Con el dispositivo móvil o tablet 22
Modo avión 22
Activar el modo avión 23
Desactivar el modo avión 23
Iconos de vista de hora 23
Entrenamiento **24**
Ponerse el A370 24
Iniciar una sesión de entrenamiento 25
Iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo 25
Durante el entrenamiento 26
Vistas de entrenamiento 26
Entrenamiento con frecuencia cardíaca 26

Entrenamiento con un objetivo de entrenamiento basado en duración o calorías 27
Entrenamiento con un objetivo de entrenamiento por fases 28
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento 28
Resumen del entrenamiento 29
Después del entrenamiento 29
Resumen de entrenamiento en A370 29
App Polar Flow 30
Servicio web Polar Flow 31
Funciones **32**
Seguimiento de actividad 24/7 32
Objetivo de actividad 32
Datos de actividad 32
Alerta de inactividad 33
Información del sueño en el servicio web y la app Polar Flow 33
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow 34
GPS desde el móvil 34
Smart notifications (iOS) 34
Ajustes de Smart notifications 35
App móvil Polar Flow 35
Ajuste No molestar en la app Polar Flow 35
Ajuste No molestar en tu A370 35
Ajustes del teléfono 36
Utilización 36

Descartar notificaciones 36
La función Notificaciones inteligentes funciona a través de una conexión Bluetooth 37
Smart notifications (Android) 37
Ajustes de Smart notifications 37
Activación/desactivación de Smart Notifications 37
Ajuste No molestar en la app Polar Flow 38
Ajuste No molestar en tu A370 38
Bloquear apps 39
Ajustes del teléfono 39
Utilización 39
Descartar notificaciones 39
La función Notificaciones inteligentes funciona a través de una conexión Bluetooth 40
Utilización del A370 como accesorio del sensor de frecuencia cardíaca 40
Funciones de Polar Smart Coaching 40
Activity Guide 41
Activity Guide en el A370 41
Activity Benefit 41
Frecuencia cardíaca continua 42
Smart Calories 43
Zonas de frecuencia cardíaca 43
Polar Running Program 47
Crear un Programa Running de Polar 48
Iniciar un objetivo de entrenamiento 48

Seguir tus progresos 48
Objetivo semanal 48
Polar Sleep PlusTM 49
Datos de sueño en tu A370 49
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow 49
Perfiles de deportes Polar 50
Training Benefit 50
Alarma 52
App y servicio web Polar Flow 53
App Polar Flow 53
Vincular un dispositivo móvil con el A370 53
Servicio web Polar Flow 54
Canal 54
Explorar 54
Agenda 54
Progreso 54
Comunidad 55
Programas 55
Planificar tu entrenamiento 55
Crea un objetivo de entrenamiento 56
Objetivo rápido 56
Objetivo con fases 56
Favoritos 56

Sincronizar los objetivos en tu A370 57
Favoritos 57
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: 57
Editar un favorito 57
Eliminar un favorito 58
Perfiles de deportes Polar en el servicio web Polar Flow 58
Añadir un perfil de deporte 58
Editar un perfil de deportes 58
Sincroniz. 59
Sincronizar con la app móvil Polar Flow 59
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 60
Información importante **61**
Cuidados de tu A370 61
Almacenamiento 62
Servicio técnico 62
Baterías y pilas 62
Carga de la batería del A370 62
Autonomía de la batería 64
Notificaciones de batería baja 64
Precauciones 65
Interferencias 65
Minimizar riesgos durante el entrenamiento 65
Especificaciones técnicas 66

A370 66

Software Polar FlowSync 67

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 68

Resistencia al agua de los productos Polar 68

Garantía internacional limitada de Polar 70

Limitación de responsabilidades 71

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo A370! Polar A370 es un dispositivo de seguimiento de forma física deportivo y elegante con frecuencia cardíaca basada en muñeca, análisis avanzado de sueño Sleep Plus y las fiables funciones de entrenamiento de Polar. Obtén un resumen al instante de tu actividad diaria en tu A370 o con la app Polar Flow. Junto con el servicio web y la app Polar Flow tu A370 te ayuda a comprender cómo tus elecciones y hábitos afectan a tu bienestar

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo A370. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en support.polar.com/es/A370.

1. Pantalla táctil
2. Botón

- Para activar la pantalla; pulsa el botón o gira tu muñeca cuando lleves puesto el dispositivo de seguimiento de forma física.
- Para cambiar la apariencia del reloj: pulsa y mantén pulsada la pantalla en la vista de hora y desliza hacia arriba y hacia abajo. A continuación selecciona una tocándola.

POLAR A370

Polar A370 es un dispositivo de seguimiento de forma física deportivo y elegante que te mantiene al día gracias a la monitorización de la frecuencia cardíaca en la muñeca 24/7. Controla tus pasos diarios, distancia y calorías quemadas y siempre estás conectado con las notificaciones inteligentes en tu teléfono El análisis avanzado del sueño Polar Sleep Plus realiza un control de tus patrones de sueño y te da información sobre tu sueño. Polar A370 te ayuda a entrenar de forma más inteligente con las fiables funciones de entrenamiento de Polar, como las zonas de frecuencia cardíaca y el Programa de Polar Running, y utiliza el GPS de tu teléfono para controlar la velocidad y la distancia durante las sesiones de entrenamiento al aire libre. Incluso puedes utilizar el Polar A370 como un sensor de frecuencia cardíaca y conectar tu frecuencia cardíaca a las apps de

forma física o dispositivos Bluetooth compatibles, como dispositivos de entrenamiento Polar, por ejemplo, Polar M460. Puedes comprar correas adicionales por separado.

CABLE USB

El pack de producto incluye un cable USB estándar. Puedes utilizarlo para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu A370 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

APP POLAR FLOW

Puedes empezar utilizando tu A370 con la app Flow y también actualizar inalámbricamente tu A370. Consulta tu actividad y datos de entrenamiento de un vistazo. La app Polar Flow sincroniza tu actividad y tus datos de entrenamiento inalámbricamente con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store℠ o Google Play™.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Polar FlowSync sincroniza los datos entre tu A370 y el servicio Polar Flow en tu ordenador. Ve a flow.polar.com/start para comenzar a utilizar tu A370 y para descargar e instalar el software FlowSync.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Planifica tu entrenamiento, haz un seguimiento de tus logros, obtén indicaciones y consulta los análisis detallados de tu actividad y de los resultados del entrenamiento. Permite a todos tus amigos conocer tus logros. Puedes encontrar todo esto en flow.polar.com.

PRIMEROS PASOS

CONFIGURAR TU A370

Cuando recibes tu nuevo A370, está en modo almacenamiento. Se activa cuando lo conectas a un ordenador para configurarlo o a un cargador USB para cargarlo. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu A370. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un par de minutos en iniciarse. Consulta Baterías para obtener información detallada acerca de la batería, su autonomía y notificaciones de batería baja.

SELECCIONA UNA OPCIÓN PARA LA CONFIGURACIÓN: UN ORDENADOR O UN DISPOSITIVO MÓVIL COMPATIBLE.

Puedes seleccionar cómo configurar tu A370, con un ordenador y un cable USB o inalámbricamente con un dispositivo móvil compatible. Ambos métodos requieren una conexión a Internet.

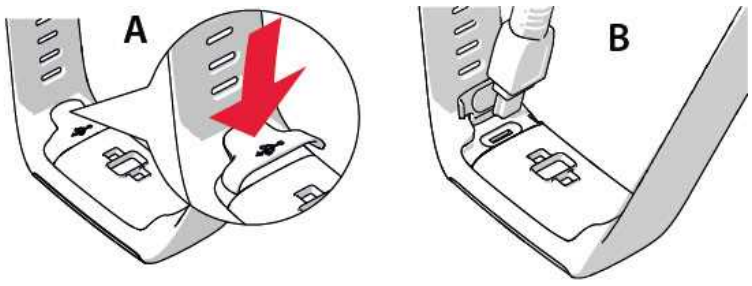
- La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir más tiempo.
- La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu A370 a la vez, pero necesitas un cable USB y un ordenador disponibles.

OPCIÓN A: CONFIGURAR CON TU ORDENADOR

1. Ve a flow.polar.com/start e instala el software FlowSync para configurar tu A370 y actualiza el firmware si es necesario.

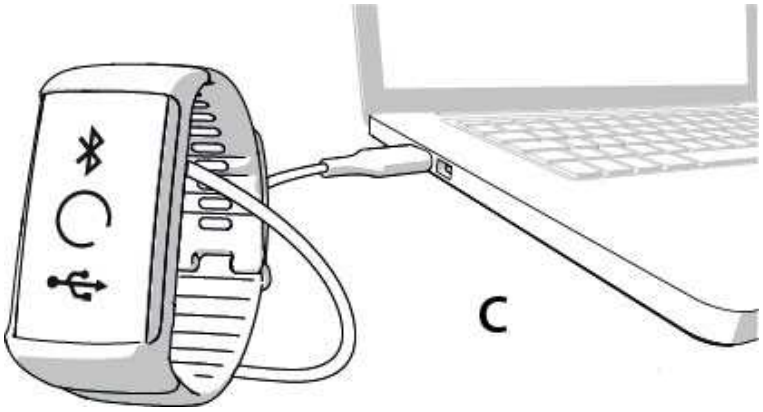
2. Presiona la parte superior (A) de la tapa del USB que se encuentra en la parte interior de la pulsera para acceder al puerto micro USB y conecta el cable USB suministrado (B).

   No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo Si el puerto USB de tu A370 se ha mojado, sécalo antes de conectarlo.



3. Conecta el otro extremo del cable al puerto USB de tu ordenador para la configuración y la carga de la

batería (C).



4. A continuación, te mostraremos cómo iniciar la sesión en el servicio web Polar Flow y configurar tu A370.

   Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes físicos con precisión al registrarte en el servicio web. Al registrarte, puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu A370.

Cuando cierres la tapa USB, asegúrate de que encaje perfectamente en el dispositivo.

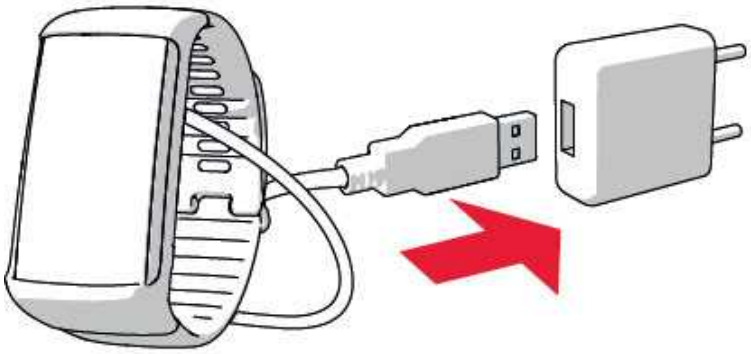
Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

OPCIÓN B: CONFIGURAR CON LA APP POLAR FLOW UTILIZANDO TU DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

El Polar A370 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart, por tanto recuerda que debes activarlo en tu dispositivo móvil.

1. Para asegurarte de que tienes carga suficiente en tu A370 durante la configuración móvil, conecta el cable USB a un puerto USB con alimentación o a un adaptador de alimentación USB. Asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. La pantalla comienza a mostrar un círculo animado con los iconos de Bluetooth y USB.

   No cargues el dispositivo cuando su puerto USB está mojado. Si el puerto USB de tu A370 se ha mojado, sécalo antes de conectarlo.



2. Ve a la App Store℠ o Google Play™ en tu dispositivo móvil y busca y descarga la app Polar Flow. La información de compatibilidad móvil está disponible en support.polar.com.

3. Cuando abres la app Polar Flow, reconoce tu nuevo A370 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la petición de vinculación e introduce el código de vinculación Bluetooth de tu A370 en la app Polar Flow.
   Asegúrate de que tu A370 está encendido para poder realizar la conexión.

4. A continuación, crea una cuenta, o inicia una sesión si ya tienes una cuenta Polar. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app. Toca Guardar y sincronizar cuando hayas definido todos los ajustes. Tus ajustes personalizados se transferirán ahora al dispositivo. Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión.

   Recuerda que tu A370 puede descargar la última actualización de firmware durante la configuración inalámbrica y en función de tu conexión puede tardar hasta 20 minutos en completar la descarga. Tu A370 recibirá el paquete de idioma acorde con tu selección en la configuración y también tardará un rato en descargarlo.

5. La pantalla del A370 se abrirá en la vista de hora cuando se realice la sincronización.

Todo listo para empezar, ¡diviértete!

IDIOMAS

Al configurar tu A370, puedes seleccionar uno de los siguientes idiomas para utilizarlos con:

- Inglés
- Español

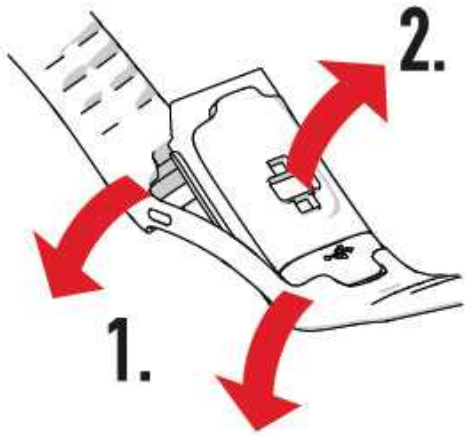
- Portugués
- Francés
- Danés
- Holandés
- Sueco
- Noruego
- Alemán
- Italiano
- Finlandés
- Polaco
- Ruso
- Chinos (simplificado)
- Japonés
- Indonesio
- Turco
- Checo
- Coreano

Tras la configuración puedes cambiar el idioma en la app Flow o en el servicio web.

CORREA

La correa de tu A370 es fácil de cambiar. Es muy práctico si por ejemplo, quieres combinar el color con el de tu ropa.

1. Dobla la correa por ambos lados, un lado cada vez para separarla del dispositivo.



2. Retira el dispositivo de la correa.

Para colocar la correa, realiza los mismos pasos pero en orden inverso. Asegúrate de que la correa encaja correctamente en el dispositivo en ambos lados.

ESTRUCTURA DE MENÚS

Puedes encender la pantalla con un simple movimiento de muñeca o pulsando el botón del lateral.

Entra y desplázate por el menú deslizando la pantalla táctil arriba o abajo. Para seleccionar elementos, toca los iconos y para retroceder, presiona el botón del lateral.

ACTIVIDAD

Tu objetivo de actividad diario se visualiza en algunas de las apariencias del reloj y en la barra de actividad en el menú **Mi día**. Por ejemplo, puedes ver tu progreso hacia el objetivo a medida que los números del reloj se rellenan con el color.

Para más información, consulta Seguimiento de actividad 24/7.

MI DÍA

Aquí verás con más detalle el progreso de tu objetivo de actividad diario, los pasos y calorías y la sesiones de entrenamiento que hayas realizado hasta el momento durante el día actual o las sesiones de entrenamiento planificadas que hayas creado en el servicio web Polar Flow. Si utilizas A370 por la noche, verás la información de sueño de la noche anterior. Además si tienes activada la función de FC continua, verás la frecuencia cardíaca más baja registrada la noche anterior y durante el día la más baja y la más alta hasta ese momento.

Toca en un evento de tu día para verlo con más detalle. Para ver cuánto te queda para lograr tu objetivo de actividad diario, toca los datos de actividad.

ENTRENAMIENTO

Aquí es donde inicias tus sesiones de entrenamiento. Toca el icono para entrar en el menú de selección de deporte. Puedes editar la selección en el servicio web Polar Flow para mantener tus deportes favoritos más fácilmente accesibles en tu A370. Ve a Flow, haz clic en tu nombre y en **Perfiles de deporte**. Añade o elimina tus deportes favoritos desde ahí y recuerda sincronizar para tenerlos en tu dispositivo.

Para empezar a entrenar, espera a que tu frecuencia cardíaca aparezca junto a un icono de deporte y toca el icono de deporte, la sesión de entrenamiento comienza.

Si quieres disponer de la información de ubicación de tu sesión de entrenamiento al aire libre, tienes que tener tu teléfono contigo durante la sesión de entrenamiento. Espera a que el icono de GPS se quede fijo para iniciar la sesión. Consulta aquí para obtener más información.

FAVORITOS

En **Favoritos** encontrarás sesiones de entrenamiento que has guardado como favoritos en el servicio web Polar Flow. Si no has guardado favoritos en Flow, este elemento no aparece en el menú del A370.

Para más información, consulta Favoritos.

MI FRECUENCIA CARDÍACA

Aquí puedes comprobar rápidamente tu frecuencia cardíaca actual.

AJUSTES

En **Ajustes** puedes activar y desactivar Modo FC continua, Modo avión, Modo no molestar y Modo sensor de FC, encender y apagar el dispositivo, restablecer las conexiones Bluetooth y ver la información específica del dispositivo.

APARIENCIA DEL RELOJ

Para cambiar la apariencia del reloj de tu dispositivo de seguimiento de forma física:

1. Pulsa y mantén pulsada la pantalla táctil con el dedo hasta que veas u menú de miniaturas de apariencias del teléfono:

2. Desliza hacia arriba o hacia abajo para verlas todas y toca en la que elijas.

Aquí tienes las opciones:

- Reloj vertical y fecha
- Barra de actividad que se rellena de izquierda a derecha

- Reloj grande con fecha y segundos en marcha
- Disponible en varios colores: Toca y mantén pulsada la pantalla táctil hasta que veas una miniatura del aspecto de reloj grande. Toca la miniatura, desliza hacia arriba y hacia abajo para ver los colores disponibles y toca en el que hayas elegido.

- Reloj analógico con fecha

- Reloj vertical predeterminado
- Actividad mostrada con color que rellena los números con el progreso del objetivo de actividad diario

- Reloj horizontal y fecha sin barra de actividad
- Los cambios de color con la hora del día: amarillo durante el día y azul oscuro durante la noche

Es una buena opción para comprobar la hora durante la noche.

VINCULANDO

El sensor de frecuencia cardíaca *Bluetooth*® tiene que vincularse con tu A370 para que ambos funcionen juntos. La vinculación sólo requiere unos segundos y garantiza que tu A370 reciba señales solo de tus sensores y dispositivos y permite un 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 con otros dispositivos.

El dispositivo de seguimiento de forma física Polar A370 es compatible con los sensores de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth® H6, H7, H10 y OH1.

VINCULAR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA CON EL A370

Cuando se utiliza un sensor de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth®, el A370 no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.

Existen dos formas de vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu A370:

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca y pulsa y mantén pulsado el botón en la vista de hora hasta que aparece un mensaje que indica que el dispositivo toque el A370.

2. Toca el sensor de frecuencia cardíaca con tu A370.
3. Cuando hayas finalizado se muestra **Vinculación completada**.

O

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca, pulsa **Entrenamiento** en tu A370.
2. Toca el sensor de frecuencia cardíaca con tu A370.
3. Cuando hayas finalizado se muestra **Vinculación completada**.

AJUSTES

MENÚ AJUSTES

Puedes acceder a **Ajustes** desde el menú principal. Toca para que los iconos cambien a verde cuando su función está ACTIVADA.

Frecuencia cardíaca continua. Desactive o active el seguimiento continuo de tu FC.

Modo avión Desactiva todas las conexiones inalámbricas del dispositivo de seguimiento de forma física.

Modo No molestar Desactiva el encendido de la pantalla con tus movimientos de muñeca y bloquea las Notificaciones inteligentes de tu teléfono.

Modo sensor FC. Utiliza tu A370 como accesorio del sensor de frecuencia cardíaca con un dispositivo de recepción de FC.

Apagar. Apaga el dispositivo.

Restablecer las conexiones Bluetooth actuales. Para utilizar cualquier accesorio Bluetooth tienes que vincularlos de nuevo con el dispositivo.

Información. Puedes ver tu ID de dispositivo, versión de firmware, etc.

Pulsa el botón lateral para volver a la vista de hora.

AJUSTES DE PANTALLA

Puedes elegir en qué mano deseas utilizar tu A370 en el servicio web Polar Flow o en la app móvil Polar Flow. El ajuste cambia la orientación de la pantalla de A370 de la forma correspondiente.

Te recomendamos que utilices la pulsera en tu mano no dominante para obtener los resultados de control de actividad más exactos.

Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio web y la app móvil Polar Flow.

Para cambiar el ajuste de pantalla en tu ordenador

1. Conecta tu A370 al puerto USB de tu ordenador, ve a flow.polar.com e inicia una sesión.
2. Ve a **Productos** y **Ajustes**.
3. Selecciona tu A370, haz clic y cambia la lateralidad.

   La orientación de la pantalla de tu A370 cambiará en la siguiente sincronización.

Para cambiar el ajuste de pantalla en la app móvil

1. Ve a **Ajustes**.
2. Selecciona la lateralidad de muñeca que desees para tu A370.

   La orientación de la pantalla de tu A370 cambiará en la siguiente sincronización.

AJUSTE HORA DEL DÍA

La hora actual y su formato se transfieren a tu A370 desde el reloj del sistema de tu ordenador al sincronizar con el servicio web Polar Flow. Para cambiar la hora, debes cambiar primero la zona horaria en tu ordenador y a continuación, sincronizar con tu A370.

Si cambias la zona horaria en tu dispositivo móvil y sincronizas la app Polar Flow con el servicio web Polar Flow y tu A370, la hora también cambia en tu A370. Es necesario que tu dispositivo móvil tenga conexión a Internet disponible para poder cambiar la hora.

REINICIAR EL A370

También puedes reiniciar tu A370 en el menú **Ajustes**. Toca el icono de alimentación para apagar el dispositivo. Pulsa el botón lateral para reiniciarlo.

RESETEAR EL A370

Si tienes problemas con tu A370, prueba a resetearlo. Al resetear se vacía toda la información de tu A370 y tienes que configurarlo de nuevo para tu uso personal.

Resetear tu A370 en FlowSync con tu ordenador:

1. Conecta tu A370 al ordenador con el cable USB que se suministra
2. Abre los ajustes en FlowSync.
3. Pulsa el botón Factory Reset (Restablecimiento de fábrica).

También puedes resetear tu A370 desde la propia pulsera:

1. Ve a **Ajustes** en el menú principal.
2. Toca el icono de alimentación para apagar el dispositivo.
3. Mientras se está mostrando el texto de Apagando, pulsa el botón de nuevo durante cinco segundos.

Ahora tienes que configurar tu A370 de nuevo, a través del móvil o del ordenador. Recuerda que tienes que utilizar en la configuración la misma cuenta Polar que utilizaste antes del restablecimiento.

ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

CON ORDENADOR

Puedes actualizar el firmware de tu A370 para mantenerlo al día. Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el A370 a tu ordenador con tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu A370. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu A370 a tu ordenador con el cable USB.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede que tarde un poco) y el A370 se reinicia.

No perderás ningún dato por la actualización del firmware: Antes de que comience la actualización, los datos de tu A370 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.

CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

También puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincroniza los datos de entrenamiento y actividad de tu A370. La app te informará de si hay actualizaciones disponibles y te guiará por las mismas. Te recomendamos que conectes el A370 a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación perfecta de actualización.

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

MODO AVIÓN

El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas de tu A370. Puedes seguir utilizándolo, pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizarlo con ningún accesorio inalámbrico.

ACTIVAR EL MODO AVIÓN

1. Ve a **Ajustes** en el menú principal.
2. Toca el icono de avión , se muestra el MODO AVIÓN ACTV. y el icono cambia a verde. El icono de avión aparece en la vista de hora

DESACTIVAR EL MODO AVIÓN

1. Ve a **Ajustes** en el menú principal.
2. Toque el icono y se muestra MODO AVIÓN DESACTIV.

ICONOS DE VISTA DE HORA

En la vista de hora puedes encontrar los siguientes iconos junto a la hora y la fecha.

El Modo avión está activado. Se desconectan todas las conexiones inalámbricas a tu teléfono móvil y accesorios.

El modo No molestar está activado. La pantalla no se enciende con tus movimientos de muñeca y no recibirás notificaciones inteligentes.

Está configurada la alarma con vibración. Puedes configurar la alarma en la app Flow.

Tu teléfono vinculado se desconecta y tienes activadas las notificaciones inteligentes. Pulsa y mantén pulsado el botón lateral para volver a conectar.

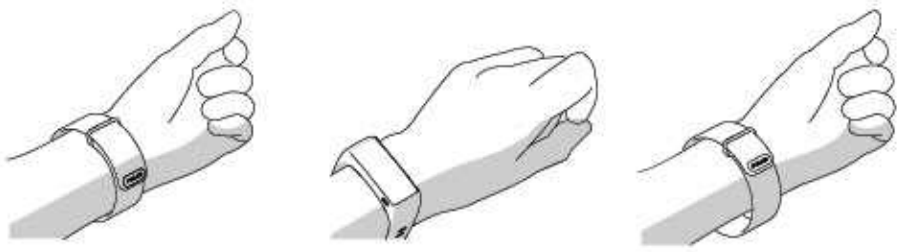
ENTRENAMIENTO

PONERSE EL A370

El A370 mide la frecuencia cardíaca en la muñeca, en el uso cotidiano y durante el ejercicio. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más exactas, busca un ajuste cómodo del dispositivo en la muñeca siguiendo estas recomendaciones.

En el uso cotidiano, coloca la correa en la parte superior de la muñeca, detrás del hueso de la muñeca. NO lleves el dispositivo sobre el hueso de la muñeca. La correa puede estar ligeramente suelta siempre y cuando el sensor de la parte posterior esté en contacto con la piel y se quede en su lugar cuando te muevas.

Aprieta la correa un poco cuando inicies una sesión de ejercicio, de forma que el sensor no se mueva. La correa tampoco tiene que estar tan apretada que resulte incómoda. Recuerda aflojar la correa tras el entrenamiento para que sea más cómodo llevarla.



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

Además, es una buena idea calentar la piel si las manos y la piel se te enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!

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 H10 con elástico torácico para obtener una mejor medición de tu frecuencia cardíaca.

Sigue las zonas de frecuencia cardíaca directamente desde tu dispositivo y obtén indicaciones para las sesiones de entrenamiento que has planificado en el servicio web Polar Flow.

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

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	En la vista de hora, desliza la pantalla hacia arriba o hacia abajo y pulsa **Entrenamiento** para entrar en el modo de preentrenamiento: un icono de corazón cambia para mostrar tu frecuencia cardíaca cuando la detecta y si utilizas la localización móvil, el círculo del icono del GPS se queda fijo cuando detecta la ubicación.
	Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar deslizando hacia arriba o hacia abajo.
	Toca el icono de deporte seleccionado para iniciar la sesión.

Consulta Funciones durante el entrenamiento para obtener más información sobre lo que puedes hacer con tu A370 durante el entrenamiento.

Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón. Aparece **En pausa** y el A370 cambia al modo de pausa. Para continuar tu sesión de entrenamiento, toca el icono de las flechas verdes.

Para detener una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que aparezca el resumen de la sesión. O puedes pulsar y mantener pulsado el icono de parada rojo durante tres segundos hasta que se detenga la grabación.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

Puedes planificar tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento detallado en el servicio web Flow y sincronizarlos con tu A370 con el software Flowsync o a través de la app Polar Flow. Tu A370 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo:

1. Ve a **Mi día**.
2. Seleccione el objetivo en la lista tocándolo.
3. Selecciona el deporte que deseas utilizar tocando su icono.
4. Aparece la pantalla de entrenamiento y puedes iniciar el entrenamiento.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO
VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Puedes activar la pantalla con un movimiento de muñeca y recorrer las vistas de entrenamiento deslizando la pantalla hacia arriba o hacia abajo. La pantalla se apaga automáticamente para ahorrar batería. Puedes configurar la pantalla para que no se desactive al pulsar y mantener pulsada la pantalla táctil durante el modo de entrenamiento hasta que aparece un icono de bombilla. Para desactivar esta función, pulsa y mantén pulsada la pantalla táctil de nuevo hasta que veas un icono de bombilla apagada.

A continuación, puedes ver las vistas de entrenamiento disponibles.

ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

	Tu frecuencia cardíaca actual en el color de la zona de frecuencia cardíaca actual. La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora.
	Hora del día. Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento.
	Velocidad o ritmo actuales de la sesión. Modifica los perfiles de deporte en Flow para definir cuál quieres ver aquí. Distancia recorrida en la sesión hasta ahora.

También puedes desactivar el sensor de frecuencia cardíaca para tu próxima sesión si pulsas y mantienes pulsado un icono de deporte mientras estás en el menú Entrenamiento.

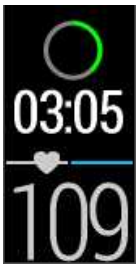
ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO BASADO EN DURACIÓN O CALORÍAS

Si has creado un objetivo de entrenamiento basado en duración o calorías en el servicio web Polar Flow y los has transferido a tu A370, tendrás las siguientes vistas:

 O 	Si has creado un objetivo basado en calorías, puede ver cuántas calorías de tu objetivo te quedan por quemar y tu frecuencia cardíaca actual. Si has creado un objetivo basado en tiempo, puedes ver cuánto tiempo de tu objetivo te falta para lograrlo y tu frecuencia cardíaca actual. El color del número de frecuencia cardíaca indica en qué zona de frecuencia cardíaca te encuentras.
	La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora. Hora del día.
	Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento. Las zonas de frecuencia cardíaca en las que has estado durante la sesión en barras verticales. La actual estará resaltada.

ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO POR FASES

Si has creado un objetivo por fases en el servicio web Flow, definido la intensidad de frecuencia cardíaca para cada fase y sincronizado el objetivo para tu A370, tendrás las siguientes vistas:

	Puedes ver tu frecuencia cardíaca, el límite de frecuencia cardíaca inferior y superior de la fase actual y la duración de la sesión de entrenamiento hasta ahora. El símbolo de corazón visualiza tu frecuencia cardíaca actual entre los límites de frecuencia cardíaca. El color de tu frecuencia cardíaca muestra la zona de frecuencia cardíaca en la que te encuentras.
	La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora. Hora del día.
	Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento.

PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	1. Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón. Aparece **En pausa**. Para continuar tu sesión de entrenamiento, toca el icono de las flechas verdes.

	2. Para detener una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón durante tres segundos durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que el contador se ponga a cero. O puedes pulsar y mantener pulsado el icono de parada rojo de la pantalla.

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 DEL ENTRENAMIENTO

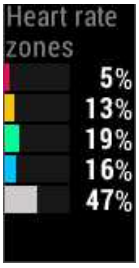
DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu A370 justo después de detener el entrenamiento. Puedes consultar un análisis más detallado e ilustrado en la app o en el servicio web Polar Flow.

RESUMEN DE ENTRENAMIENTO EN A370

En el A370 solo puedes ver tu resumen de entrenamiento del día actual. Ve a **Mi día** y selecciona la sesión de entrenamiento que deseas ver.

	Hora de inicio La hora a la que se inició la sesión. **Duración** La duración de la sesión.
	Frecuencia cardíaca media Tu frecuencia cardíaca media durante la sesión **Frecuencia cardíaca máxima** Tu frecuencia cardíaca máxima durante la sesión.

	Training Benefit Efecto principal / feedback de tu sesión. Para obtener el Training Benefit, tienes que estar como mínimo 10 minutos en las zonas de deporte con la medición de frecuencia cardíaca activada.
	**Zonas de frecuencia cardíaca** El porcentaje de tiempo de entrenamiento en cada zona de frecuencia cardíaca
	Calorías Las calorías quemadas durante la sesión. **% grasas quemadas** El porcentaje de calorías quemadas de grasa durante la sesión
	La velocidad o ritmo medios y máximos de la sesión.
	Distancia recorrida en la sesión.

APP POLAR FLOW

Sincroniza tu A370 con la app Polar Flow pulsando y manteniendo pulsado el botón en la vista de hora. En la app Polar Flow puedes analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app te permite ver un resumen general rápido de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet.

Para más información, consulta la app Polar Flow.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

Para más información, consulta el servicio web Polar Flow.

FUNCIONES

SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

El A370 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. Recomendamos que utilices tu A370 en tu mano no dominante para obtener un control de actividad más preciso.

OBJETIVO DE ACTIVIDAD

Obtendrás tu objetivo de actividad personal al registrar tu cuenta Polar en Flow. Te guía para lograr el objetivo cada día. Puedes ver el objetivo en tu A370 y en la app o el servicio web Polar Flow. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el servicio web Polar Flow.

Si quieres cambiar tu objetivo, inicia una sesión en el servicio web Flow, haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha y ve a la pestaña Objetivo de actividad diario en Ajustes. El ajuste de Objetivo de actividad diario te permite escoger entre tres niveles de actividad, el nivel de actividad que mejor describe tu día y actividad habituales. Debajo del área de selección, puedes ver el nivel de actividad que necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario en el nivel seleccionado. Si, por ejemplo, trabajas en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, se prevé que alcances unas cuatro horas de actividad de intensidad baja durante un día normal. Para personas que están de pie y caminando mucho durante sus horas de trabajo, las expectativas son mayores.

DATOS DE ACTIVIDAD

El A370 llena gradualmente una barra de actividad para indicar el progreso hacia tu objetivo diario. Cuando la barra está llena, has logrado tu objetivo y recibirás una alerta de vibración. Puedes ver la barra de actividad en el menú **Mi día** y en algunas de las apariencias del reloj.

En el menú **Mi día** puedes ver el nivel de actividad del día hasta el momento, junto con todas las sesiones de entrenamiento que has realizado o planeado para el día.

- **Pasos**: Pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.
- **Calorías**: Muestra cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

Recuerda que la información de tu sesión de entrenamiento no se incluyen en los datos de actividad diaria. En otras palabras, los pasos, la distancia, el tiempo de actividad y las calorías, así como el progreso

*total para lograr el objetivo de actividad diaria que se muestran en el menú **Mi día** de tu dispositivo de seguimiento de forma física, y en **Actividad** en la app y el servicio web Polar Flow, representan toda la actividad que realizas durante el día, además de las sesiones de entrenamiento grabadas.*

ALERTA DE INACTIVIDAD

Se sabe que la actividad física es un factor importante para mantenerse sano. Además de estar activo físicamente, es importante evitar permanecer sentado durante un tiempo prolongado. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu A370 detecta si no has realizado ninguna actividad en demasiado tiempo durante tu día, de esta forma te ayuda a interrumpir los periodos en los que te sientas, para evitar los efectos negativos que tienen en tu salud.

Si llevas sin moverte 55 minutos, se mostrará una alerta de inactividad: **¡Es hora de moverse!** junto con una vibración suave. Ponte en pie y busca tu propia forma de activarte. Andar un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave. Este mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o pulsas cualquier botón. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en la app y el servicio web Polar Flow después de sincronizar.

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

INFORMACIÓN DEL SUEÑO EN EL SERVICIO WEB Y LA APP POLAR FLOW

Los dispositivos Polar con medición de actividad 24/7 detectan automáticamente cuándo te duermes, cuándo estás durmiendo y cuándo te despiertas a través de los movimientos de tu muñeca. Observa tus movimientos durante la noche controlando todas las interrupciones de tu periodo de sueño y te dice cuánto tiempo has dormido realmente. La detección del sueño se basa en el registro de los movimientos de la mano no dominante con un sensor de aceleración digital 3D.

El seguimiento de tu sueño te ofrece datos de tus patrones de sueño lo que te permite ver dónde puedes hacer cambios o conseguir mejoras. La comparación de medias de cada noche y la evaluación de tus patrones puede ayudarte a detectar qué haces durante el día que afecta a tu sueño. Los resúmenes semanales de tu cuenta de Polar Flow te ayudan a evaluar la regularidad de tu patrón de sueño-despertar.

Qué es Polar Sleep Plus™ Mediciones – Componentes claves del seguimiento del sueño

• Horas de sueño - Horas de sueño te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas. El dispositivo Polar observa tus movimientos corporales y puede detectar cuando te duermes y cuando te despiertas. También detecta interrupciones de tu sueño durante el tiempo de sueño completo.

• Sueño real - Sueño real te informa del tiempo que pasaste dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido. El sueño real puede presentarse como porcentaje [%] y duración [h:min].

• Interrupciones - Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como largas, en las que te despiertas. Recordar o no estas interrupciones depende de su duración. Normalmente no recordamos las cortas, pero sí podemos recordar las largas, por ejemplo, si nos levantamos a beber agua.

• Continuidad en el sueño - Continuidad en el sueño describe lo continuo que fue tu sueño. Dicha continuidad se evalúa en una escala de 1 a 5, donde 5 refleja un sueño muy continuo. Cuánto menor sea el valor, más interrumpido habrá sido tu sueño. Un buen sueño consta de largos segmentos de sueño ininterrumpido y no incluye interrupciones en intervalos frecuentes.

• Autoevaluación - Además de mostrar las mediciones objetivas de sueño el servicio Flow te anima a que evalúes tu sueño todos los días. Puedes puntuar cómo has dormido la noche anterior con una escala de cinco puntos: muy mal - mal - bastante bien - bien - muy bien. Al responder a esta pregunta obtendrás una versión más extendida de feedback de texto acerca de la duración y calidad de tu sueño.

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

Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tenerlos sincronizados inalámbricamente desde tu A370 con el servicio web Polar Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad.

GPS DESDE EL MÓVIL

Con el A370 puedes seguir las rutas, velocidad y distancia de tus sesiones de entrenamiento al aire libre utilizando el GPS de tu dispositivo móvil. Tienes que tener la app móvil Polar Flow instalada en tu móvil, vinculado con tu A370 y dar permiso para utilizar la localización de tu teléfono.

Al iniciar tu sesión de entrenamiento al aire libre dentro de **Entrenamiento**, se mostrará el icono de GPS con un círculo estático que te mostrará cuando se fija la ubicación y puedes iniciar el seguimiento de tu sesión de entrenamiento.

Necesitas tener tu dispositivo móvil contigo durante la sesión de entrenamiento.

SMART NOTIFICATIONS (IOS)

La función de notificaciones inteligentes te permite obtener alertas acerca de la llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las apps en tu dispositivo Polar. Obtendrás las mismas notificaciones en tu dispositivo Polar que en la pantalla del teléfono. Durante el entrenamiento de frecuencia cardíaca con tu A370, sólo puedes recibir notificaciones de llamadas, siempre y cuando tengas la app Polar Flow ejecutándose en tu teléfono.

- Asegúrate de que tienes la versión de firmware más reciente en tu A370 y la versión más reciente de la app Polar Flow.
- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, tienes que tener la app móvil Polar Flow para iOS y tu A370 vinculado con la app.

- Recuerda que si está activada la función Notificaciones inteligentes, la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono se agotarán más rápido, ya que Bluetooth está activado de forma continua.

AJUSTES DE SMART NOTIFICATIONS

APP MÓVIL POLAR FLOW

En la app móvil Polar Flow, la función Smart notifications está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Smart notifications en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Dispositivos** y a la página de A370 si tienes más de un dispositivo Polar.
3. En **Notificaciones inteligentes** selecciona **Activadas** o **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
4. Sincroniza tu A370 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A370.
5. En la pantalla de tu A370 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv.**.

Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu A370 con la app móvil.

AJUSTE NO MOLESTAR EN LA APP POLAR FLOW

El ajuste No molestar desactiva la función de activación de la pantalla con el movimiento de tu muñeca y te permite descansar mejor en condiciones de oscuridad, por ejemplo en el dormitorio.

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app móvil Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. **No molestar** está activado de forma predeterminada de 10 pm - 7 am.

Cambia la configuración de **No molestar** como se indica a continuación:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Dispositivos** y a la página de A370 si tienes más de un dispositivo Polar.
3. Activa o desactiva **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin de No molestar.
4. Sincroniza tu A370 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A370.

AJUSTE NO MOLESTAR EN TU A370

Puedes desactivar las alertas de notificación en tu A370 como se indica a continuación:

1. Ve a **Ajustes**.
2. Toca el icono No molestar:

En la pantalla se muestra **No molestar activado**. El icono de luna creciente se muestra en la vista de hora mientras la función está activada:

Para activar las alertas de notificación, repita los pasos.

AJUSTES DEL TELÉFONO

Los ajustes de notificación en tu teléfono determinan qué notificaciones recibes en tu A370. Para editar los ajustes de notificación en tu teléfono iOS:

1. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones** y selecciona la app.
2. Asegúrate de que las Notificaciones están activadas y el estilo alertas es **Tiras** o **Alertas**.

   Recuerda que durante las sesiones de entrenamiento solo recibirás llamadas de teléfono y mensajes relacionados con la ubicación.

UTILIZACIÓN

Cuando recibas una alerta, tu dispositivo Polar te avisará discretamente mediante una vibración. Cuando recibes una llamada, puedes escoger entre contestarla, silenciarla o rechazarla (solo con iOS 8). Cuando silencias, solo se pondrá en silencio tu dispositivo Polar, no se silenciará tu teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

Durante una sesión de entrenamiento puedes recibir llamadas y obtener direcciones de navegación (solo con Google maps) si tienes la app Flow funcionando en tu teléfono. No recibirás ninguna notificación (correo electrónico, calendario, apps etc.) durante las sesiones de entrenamiento.

DESCARTAR NOTIFICACIONES

Las notificaciones se pueden descartar de forma manual o por tiempo límite. Si descartas manualmente la notificación también la descartas en la pantalla de tu teléfono, pero si descartas por tiempo límite solo se elimina de tu dispositivo Polar, y seguirá estando visible en tu teléfono.

Para descartar las notificaciones desde la pantalla:

- Manualmente: Pulsa el botón lateral

  Tiempo límite: La notificación desaparecerá tras 30 segundos si no la descartas manualmente.

LA FUNCIÓN NOTIFICACIONES INTELIGENTES FUNCIONA A TRAVÉS DE UNA CONEXIÓN BLUETOOTH

La conexión Bluetooth y la función Notificaciones inteligentes funcionan entre tu A370 y tu teléfono si están en la línea de visión dentro de un rango de 5 m/33 pies entre sí. Si tu A370 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu A370 vuelve al área de alcance.

Si tu A370 está fuera del rango durante más de dos horas, restaura la conexión pulsando el botón de tu A370.

SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)

La función de notificaciones inteligentes te permite obtener alertas acerca de la llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las apps en tu dispositivo Polar. Obtendrás las mismas notificaciones en tu dispositivo Polar que en la pantalla del teléfono. Recuerda que cuando entrenas con frecuencia cardíaca con tu A370, no puedes recibir notificaciones.

- Asegúrate de que tienes Android versión 5.0 o más reciente en tu teléfono.
- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, tienes que tener la app móvil Polar Flow para iOS o Android y tu A370 vinculado con la app.
- Para que funcionen las Smart Notifications, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en tu teléfono.
- Recuerda que si está activada la función Smart notifications, se agotará más rápidamente la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono ya que Bluetooth está continuamente activado.

Hemos verificado la funcionalidad con algunos de los modelos de teléfono más comunes, como Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Podrían existir diferencias en la funcionalidad con otros modelos de teléfono que admiten Android 5.0.

AJUSTES DE SMART NOTIFICATIONS

ACTIVACIÓN/DESACTIVACIÓN DE SMART NOTIFICATIONS

En la app móvil Polar Flow, la función Smart notifications está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Smart notifications en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Sincroniza tu A370 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón lateral de tu A370.

3. Ve a > **Dispositivos** y a la página de A370 si tienes más de un dispositivo Polar.
4. Dentro de **Notificaciones inteligentes** selecciona **Activadas Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
   Cuando activas las Notificaciones inteligentes, te indicarán cómo habilitar las notificaciones en tu teléfono (es decir, cómo permitir el acceso de la app Polar Flow a tus notificaciones de teléfono) si no las has habilitado. Se muestra ¿Habilitar notificaciones? Pulsa Habilitar. A continuación, selecciona Polar y pulsa OK.
5. Sincroniza tu A370 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A370.
6. En la pantalla de tu A370 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv.**.

Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu A370 con la app móvil.

AJUSTE NO MOLESTAR EN LA APP POLAR FLOW

El ajuste No molestar desactiva la función de activación de la pantalla con el movimiento de tu muñeca y te permite descansar mejor en condiciones de oscuridad, por ejemplo en el dormitorio.

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app móvil Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. **No molestar** está activado de forma predeterminada de 10 pm - 7 am.

Cambia la configuración de **No molestar** como se indica a continuación:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a > **Dispositivos** y a la página de A370 si tienes más de un dispositivo Polar.
3. Activa o desactiva **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin de No molestar. El ajuste No molestar está visible cuando están activadas las Notificaciones inteligentes.
4. Sincroniza tu A370 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A370.

AJUSTE NO MOLESTAR EN TU A370

Puedes desactivar las alertas de notificación en tu A370 como se indica a continuación:

1. Ve a **Ajustes**.
2. Toca el icono No molestar:

En la pantalla se muestra **No molestar activado**. El icono de luna creciente se muestra en la vista de hora mientras la función está activada:

Para activar las alertas de notificación, repita los pasos.

BLOQUEAR APPS

En App Polar Flow puedes bloquear las notificaciones de apps concretas. En cuanto recibas la primera notificación de una app en tu A370, la app aparecerá en la lista de ☰ > Dispositivos > Bloquear apps y puedes bloquearla si quieres.

AJUSTES DEL TELÉFONO

Para poder recibir notificaciones de tu teléfono en tu A370, en primer lugar tienes que activar las notificaciones en las apps móviles desde las que deseas recibirlas. Puedes hacerlo a través de los ajustes de la app móvil o a través de los ajustes de notificaciones de apps de tu teléfono Android. Consulta el manual del usuario de tu teléfono para obtener más información acerca de los ajustes de notificaciones de app.

Ahora la app Polar Flow tiene que obtener permiso para leer las notificaciones de tu teléfono. Tienes que otorgar acceso a la app Polar Flow a las notificaciones de tu teléfono (es decir, activar las notificaciones en la app Polar Flow). La app Polar Flow te indica cómo dar acceso cuando es necesario.

UTILIZACIÓN

Cuando recibas una alerta, tu dispositivo Polar te avisará discretamente mediante una vibración. Al recibir una llamada, puedes elegir responderla, silenciarla o rechazarla. Cuando silencias, solo se pondrá en silencio tu dispositivo Polar, no se silenciará tu teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

No recibirás ninguna notificación durante las sesiones de entrenamiento.

DESCARTAR NOTIFICACIONES

Las notificaciones se pueden descartar de forma manual o por tiempo límite. Si descartas manualmente la notificación también la descartas en la pantalla de tu teléfono, pero si descartas por tiempo límite solo se elimina de tu dispositivo Polar, y seguirá estando visible en tu teléfono.

Para descartar las notificaciones desde la pantalla:

- Manualmente: Pulsa el botón lateral

  Tiempo límite: La notificación desaparecerá tras 30 segundos si no la descartas manualmente.

LA FUNCIÓN NOTIFICACIONES INTELIGENTES FUNCIONA A TRAVÉS DE UNA CONEXIÓN BLUETOOTH

La conexión Bluetooth y la función Notificaciones inteligentes funcionan entre tu A370 y tu teléfono si están en la línea de visión dentro de un rango de 5 m/33 pies entre sí. Si tu A370 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu A370 vuelve al área de alcance.

Si tu A370 está fuera del rango durante más de dos horas, restaura la conexión pulsando el botón de tu A370.

UTILIZACIÓN DEL A370 COMO ACCESORIO DEL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Puedes utilizar tu A370 como sensor de frecuencia cardíaca son otro dispositivo Bluetooth que pueda recibir el perfil de sensor de FC, como un dispositivo para ciclismo, una app de deportes como Polar Beat u otro dispositivo de muñeca. Para poder utilizarlo, primero tienes que vincular el A370 con el dispositivo receptor como harías con cualquier otro accesorio Bluetooth. Consulta las instrucciones de vinculación en la guía del usuario del dispositivo receptor.

Para activar el modo de sensor de FC.

1. Ve a **Ajustes** en el menú principal.
2. Toca , acepta la solicitud de confirmación para activar el modo de sensor de FC

Para desactivar el modo de sensor de FC, pulsa el botón atrás y confirma tu selección.

Recuerda que de esta forma el A370 no registra tus sesiones de entrenamiento en tu diario de Flow. Solo si el dispositivo receptor de FC es compatible con Flow las tendrás en tu diaria.

FUNCIONES DE POLAR SMART COACHING

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

El A370 incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- Activity Guide
- Activity Benefit
- Frecuencia cardíaca continua
- Entrenamiento basado en frecuencia cardíaca
- Programa de running
- Sleep Plus
- Smart Calories
- Perfiles de deporte
- Training Benefit

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 A370, en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

*Recuerda que la información de tu sesión de entrenamiento no se incluyen en los datos de actividad diaria. En otras palabras, los pasos, la distancia, el tiempo de actividad y las calorías, así como el progreso total para lograr el objetivo de actividad diaria que se muestran en el menú **Mi día** de tu dispositivo de seguimiento de forma física, y en **Actividad** en la app y el servicio web Polar Flow, representan toda la actividad que realizas durante el día, además de las sesiones de entrenamiento grabadas.*

ACTIVITY GUIDE EN EL A370

Algunos de los fondos de pantalla de tu A370 muestran tu progreso hacia tu objetivo de actividad diario.

En el elemento de menú Mi día puedes ver una tarjeta de actividad que muestra más detalladamente tu actividad para el día. Aquí puedes ver el porcentaje de cuánto has alcanzado de tu objetivo de actividad diaria. También se visualiza con una barra de actividad.

Toca la barra para ver un ejemplo de cómo lograr tu objetivo del día. «De pie» indica intensidad baja, «caminando» indica intensidad media y «corriendo» indica intensidad alta. Con las indicaciones prácticas como «50 minutos caminando» o «20 minutos corriendo» puedes elegir cómo alcanzar tu objetivo. Encontrarás más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web Polar Flow y en la app Polar Flow.

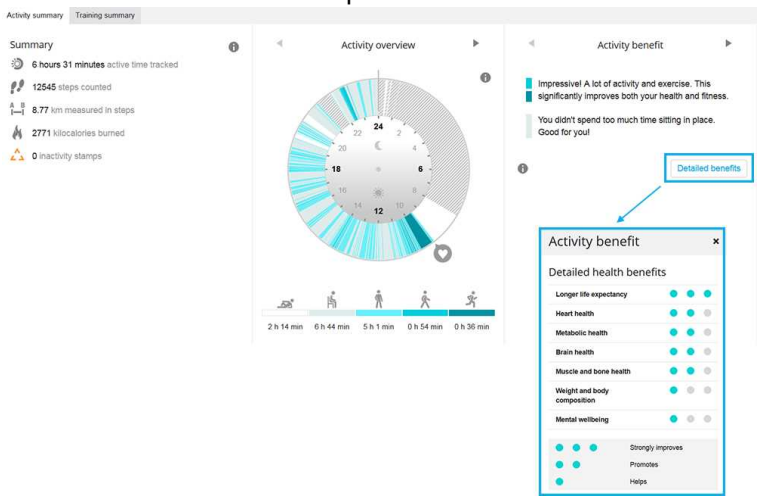
Para más información, consulta Seguimiento de actividad 24/7.

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.

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.

La función FC continua está activada automáticamente en tu A370. Puedes activar y desactivar la función FC continua en tu A370 dentro de **Ajustes** tocando el icono. La función de FC continua de Polar mide tu frecuencia cardíaca de una manera inteligente, adaptable y optimizada. Sin embargo, mantener activada la función FC continua en tu dispositivo Polar consumirá más rápido la batería.

Dentro de **Mi día** podrás controlar cuales 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. Puede seguir las lecturas más detalladamente y en periodos más largos en Polar Flow, ya sea en la web o en la app móvil.

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 FC continua empieza a controlar tu frecuencia cardíaca. El seguimiento de FC continuo también puede iniciarse por los movimientos de la muñeca, por ejemplo, cuando estás andando con un ritmo lo suficientemente rápido durante al menos un minuto.

El 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 seguimiento de FC continuo se inicia para detectar la lectura de frecuencia cardíaca más baja del día.

SMART CALORIES

El contador de calorías más exacto del mercado calcula el número de calorías quemadas, con el seguimiento continuo de FC es incluso más preciso. El cálculo de gasto de energía se basa en:

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual ($FC_{máx}$)
- Frecuencia cardíaca durante el entrenamiento y durante el seguimiento de FC
- Medición de la actividad fuera de las sesiones de entrenamiento cuando entrenas sin frecuencia cardíaca
- Consumo máximo de oxígeno individual ($VO2_{máx}$)
  $VO2_{máx}$ te da información acerca de tu forma física aeróbica. Puedes averiguar tu $VO2_{máx}$ con el Polar Fitness Test. Disponible solo con los sensores de frecuencia cardíaca Polar H7 y H10.

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 $FC_{máx}$** **$FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).**	**Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).**	**Ejemplos de duración**	**Efecto del entrenamiento**
MÁXIMA 	90–100 %	171–190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular. Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y mus-

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				cular. Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma. Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas.
INTENSA 	80–90 %	152–172 ppm	2-10 minutos	Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad. Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada. Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				en la fase de pretemporada.
MODERADA 	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. Sensación: Respiración constante, controlada y rápida. Recomendado para: Atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.
SUAVE	60–70 %	114-133 ppm	40-80 minutos	Beneficios: Mejora el nivel del estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo.

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				Sensación: Cómoda y fácil, carga muscular y cardiovascular baja. 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.
MUY SUAVE 	50–60 %	104–114 ppm	20-40 minutos	Beneficios: Ayuda a calentar, enfriarse y ayuda en la recuperación. Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo. Recomendado para: Ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.

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

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

POLAR RUNNING PROGRAM

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 flow.polar.com.

Los programas están disponibles para eventos 5k, 10k, media maratón y maratón. Cada programa tiene tres fases: Desarrollo básico, Desarrollo y Disminución gradual. Estas fases están diseñadas para desarrollar gradualmente tu rendimiento y garantizar que estés preparado el día de la carrera. Las sesiones de entrenamiento se dividen en cinco tipos: correr suave, carrera media, carrera larga, carrera de resistencia e intervalos. Todas las sesiones incluyen fases de calentamiento, trabajo y enfriamiento para obtener resultados óptimos. Además, 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.

CREAR UN PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

INICIAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

Tras sincronizar tu A370 con Flow, se te sugiere automáticamente el objetivo de running para el día actual cuando tocas **Entrenamiento** en tu A370. Acepta para iniciar tu objetivo.

SEGUIR TUS PROGRESOS

Sincroniza tus resultados de entrenamiento de tu dispositivo con el servicio web Polar 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.

Objetivo semanal

Si estás entrenando para un evento de running utilizando el Programa Running de Polar, tu A370 te premiará por ajustarte a tu plan de entrenamiento.

Recibirás estrellas como premio de tu A370 como indicaciones basadas en cómo has seguido el programa cada semana. Obtendrás el premio en función de los cambios de la semana, que puede ser lunes, sábado o domingo, en función del Primer día de la semana que hayas definido en los Ajustes generales de tu cuenta Polar.

El número de estrellas que obtengas dependerá de lo bien que hayas cumplido tus objetivos. El tiempo real que hayas pasado en las diferentes zonas de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento se compara con el tiempo planificado del objetivo de entrenamiento para cada zona de frecuencia cardíaca. Consulta la

información que aparece a continuación para ver lo que necesitas para cada número de estrellas o por qué no conseguiste estrellas alguna semana.

- 1 Estrella: de media, has cumplido el 75 % de tu objetivo en cada zona de frecuencia cardíaca.
- 2 Estrellas: de media, has cumplido el 90 % de tu objetivo en cada zona de frecuencia cardíaca.
- 3 Estrellas: de media, has cumplido el 100 % de tu objetivo en cada zona de frecuencia cardíaca.
- Sin estrellas: has entrenado demasiado (más del 200 %) en zonas moderadas (1 -3).
- Sin estrellas: has entrenado demasiado (más del 150 %) en zonas de alta intensidad (4 y 5).

Recuerda iniciar tus sesiones de entrenamiento utilizando los objetivos de entrenamiento, así los resultados de tu sesión se compararán con los objetivos.

POLAR SLEEP PLUS™

El A370 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 A370 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 tu A370

Puedes revisar tus datos de sueño en la tarjeta de sueño **Mi día**. Tócala para obtener información detallada.

- **Horas de sueño** te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas.
- **Sueño real** te informa del tiempo que pasaste dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido.
- **Continuidad en el sueño** es una valoración de lo continuo que ha sido tu sueño.
- Las veces que te dormiste y te despertaste.
- **Feedback** basado en tus datos de sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.
- Tu calificación de sueño con un emoticono.

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 A370. La app y el servicio web Flow te muestran tus datos de dueño en vistas de una noche y una semana. 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**.

En la app y el servicio web Polar Flow, puedes definir **Tus horas de sueño deseadas** para definir cuanto 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.

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.

PERFILES DE DEPORTES POLAR

Hemos creado siete perfiles de deporte predeterminados para tu A370. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deporte y sincronizarlos con tu A370, de esta forma crearás una lista de todos tus deportes favoritos. También puedes definir algunos ajustes específicos para cada perfil de deporte. Por ejemplo, desactivar el sonido de feedback por vibración en el perfil de deporte de yoga. Para más información, consulta Perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow.

Utilizar 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. Puedes hacerlo en el servicio web Polar Flow.

TRAINING BENEFIT

Training Benefit te ofrece indicaciones de texto sobre tu rendimiento para cada sesión de entrenamiento que te ayudan a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Puedes ver las indicaciones en la app y el servicio web Polar Flow Para recibir indicaciones en texto, es necesario que hayas 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+	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento máximo	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por velocidad	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. 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

Indicación	Beneficio
	más tiempo. Esta sesión también ha desarrollado tu eficiencia y velocidad.
Entrenamiento por velocidad+	¡Un gran ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por velocidad	¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante +	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. También ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la 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 dur-

Indicación	Beneficio
	ante 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.

ALARMA

La alarma del A370 es sin sonido y con vibración. Solo puedes definir una alarma en la app móvil Polar Flow.

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

Puedes comprobar la hora de la alarma en **Mi día** arrastrando la vista hacia arriba con el dedo.

APP Y SERVICIO WEB POLAR FLOW

APP POLAR FLOW

La app Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de actividad y entrenamiento sin conexión a Internet cuando quieras.

Obtén detalles de tu actividad 24/7. Averigua cuánto te falta de tu objetivo diario y cómo alcanzarlo. Consulta los pasos, distancia recorrida, calorías quemadas y horas de sueño.

La app Polar Flow te permite acceder fácilmente a tus objetivos de entrenamiento y ver los resultados del Fitness test. Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza cada detalle de tu rendimiento inmediatamente. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow.

Además puedes configurar inalámbricamente tu nuevo A370 con ello. Consulta el procedimiento Configurar tu A370.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/Flow_app Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu A370.

VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON EL A370

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/vuelo no está activado.

Recuerda que es necesario vincular en la app Flow pero NO en los ajustes Bluetooth de tu dispositivo móvil.

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar, que has creado al configurar tu A370.
2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil (**Esperando A370**).
3. En el A370, pulsa y mantén pulsado el botón
4. Se muestra **Vincular: tocar disp. con el A370**. Toca el dispositivo móvil con tu A370.
5. Se muestra **Vinculando**.

6. Se muestra **Confirm. en otro disp. xxxxx** en tu A370. Introduce el código PIN del A370 en el dispositivo móvil. Se inicia la vinculación.
7. Cuando has terminado se muestra **Sincronización completada**.

Para ver tus datos de entrenamiento en la app Polar Flow, debes sincronizarla con tu A370 después de tu sesión. Cuando sincronices tu A370 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. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu A370 con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta Sincronización.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow muestra tu objetivo de actividad y los detalles de tu actividad y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar. El servicio web Polar Flow te permite planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento y progreso a largo plazo. Configura y personaliza el A370 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando perfiles de deporte y personalizando ajustes. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow.

Para empezar a utilizar el servicio web Polar Flow, configura tu A370 en flow.polar.com/start. Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu A370 y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. También dispones de la app Polar Flow para tu móvil para obtener análisis instantáneos y sincronización sencilla de datos con el servicio web.

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.

EXPLORAR

En **Explorar** puedes desplazarte por el mapa y consultar sesiones de entrenamiento que han compartido otros usuarios con la información de la ruta. Revive también las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

AGENDA

En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria, sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores y los resultado del Fitness Test.

PROGRESO

En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes. Los informes son una forma cómoda de seguir tus progresos en el entrenamiento durante periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte para el informe. En personalizar periodo puedes elegir tanto el período como el

deporte. Selecciona el periodo de tiempo y el deporte para el informe en las listas desplegables, y pulsa el icono de rueda para seleccionar qué datos deseas ver en el gráfico del informe.

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

COMUNIDAD

En **Grupos de Flow**, **Clubs** y **Eventos** puedes encontrar deportistas afines que entrenan para el mismo evento o en el mismo club. O puedes crear tu propio grupo para gente con la que quieres 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 disponibles 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

PLANIFICAR TU ENTRENAMIENTO

Planifica tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow creando objetivos de entrenamiento detallados y sincronizándolos en tu A370 con Flowsync o a través de la app Polar Flow. Tu A370 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento. Recuerda que tu A370 utiliza las zonas de frecuencia cardíaca en sesiones de entrenamiento planificadas en el servicio web Polar Flow - la función EnergyPointer no está disponible.

- **Objetivo rápido**: Elige un objetivo de duración o calorías para el entrenamiento. Por ejemplo puedes escoger entre quemar 500 kcal o correr 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**: Crea un objetivo y añádelo a **Favoritos** para acceder fácilmente a él cada vez que quieras realizarlo de nuevo.

CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir** > **Objetivo de entrenamiento**.
2. En la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, selecciona **Rápido** 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 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 un nuevo objetivo en fases ((**CREAR NUEVO**) o utilizar la plantilla (**UTILIZAR PLANTILLA**).
4. Añade fases a tu objetivo. Haz clic en **DURACIÓN** para añadir una fase basada en la duración. Elige un nombre y duración para cada fase, el inicio manual o automático de la siguiente fase y la intensidad.
5. Haz clic en el icono de favoritos ☆ si deseas agregar el objetivo a tus **Favoritos**.
6. 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. Selecciona **OBJETIVOS FAVORITOS**. Se muestran tus favoritos de objetivo de entrenamiento.
2. Haz clic en **UTILIZAR** para seleccionar un favorito como una plantilla para tu objetivo.
3. Introduce **Fecha** y **Hora**.
4. Puedes editar el objetivo si lo deseas o dejarlo tal cual.

   ⓘ Editar el objetivo en esta vista no afecta al objetivo favorito. Si deseas editar el objetivo favorito, ve a **FAVORITOS** haciendo clic en el icono de estrella justo al lado de tu nombre y fotografía de perfil.
5. Haz clic en **AÑADIR A AGENDA** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

SINCRONIZAR LOS OBJETIVOS EN TU A370

Recuerda sincronizar los objetivos de entrenamiento en tu A370 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.

Tras sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu A370, podrás encontrar los objetivos de entrenamiento enumerados como favoritos en **Favoritos**.

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 tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu A370. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu A370 al sincronizar. Podrás encontrarlos debajo del menú **Favoritos** en tu A370.

Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos en el servicio web. 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. Crear un objetivo de entrenamiento.
2. Haz clic en el icono de favoritos ☆ en la esquina inferior derecha de la página.
3. El objetivo se añade a tus favoritos.

o

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

Editar un favorito

1. Haz clic en el icono de favoritos ☆ en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todos tus objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Selecciona el favorito que deseas editar.
3. Puedes cambiar el nombre del objetivo. Haz clic en **GUARDAR.**
4. Para editar otros detalles del objetivo haz clic en **VISTA**. Una vez realizados todos los cambios necesarios, haz clic en **ACTUALIZAR CAMBIOS**.

Eliminar un favorito

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

PERFILES DE DEPORTES POLAR EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

De forma predeterminada hay siete perfiles de deporte en tu A370. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deporte a tu lista de deportes, así como editarlos y también perfiles existentes. Tu A370 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu A370 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.

AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En el servicio web Polar Flow:

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

EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

En el servicio web Polar Flow:

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

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

Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Otros dispositivos compatibles que utilicen la tecnología inalámbrica Bluetooth ® Smart (p. ej. máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca).

- El tipo de zona de frecuencia cardíaca de las sesiones de entrenamiento que has creado en el servicio web Polar Flow y transferido a tu A370.

Movimientos y Feedback

- Feedback por vibración

GPS y altitud

- Selecciona la velocidad de grabación de GPS.

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deporte, haz clic en **GUARDAR**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu A370.

SINCRONIZ.

Puedes transferir los datos de tu A370 a través del puerto USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart® con la app Polar Flow. Para poder sincronizar los datos entre tu A370 y el servicio web y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar y el software FlowSync. Ya habrás creado la cuenta y descargado el software, si has configurado tu A370 en flow.polar.com/start. Si has realizado la configuración rápida al comenzar a utilizar tu A370, ve a flow.polar.com/start para realizar la configuración completa. Descarga la app Polar Flow a tu móvil desde App Store o Google Play.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu A370, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

SINCRONIZAR CON LA APP MÓVIL POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y el modo avión no está activado.
- Has vinculado el A370 con tu móvil. Para más información, consulta la app Polar Flow.

Sincronizar tus datos manualmente:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow y pulsa y mantén pulsado el botón en tu A370.
2. Se muestra **Buscando, Conectando** seguido de **Sincronizando**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Completo**.

Polar A370 tu dispositivo de seguimiento de forma física se sincroniza cada hora con la app Polar Flow sin tener que iniciarlo. Además, después de cada sesión de entrenamiento, alerta de inactividad, objetivo de actividad logrado o Fitness Test realizado, los datos se sincronizan con la app en segundo plano.

Cuando sincronices tu A370 con la app Polar Flow, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita support.polar.com/es/ayuda/Flow_app

SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/start, descárgalo e instálalo antes de intentar sincronizar.

1. Conecta tu A370 a tu ordenador con el cable USB. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas el A370 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instalas.

Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu A370 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu A370.

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

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

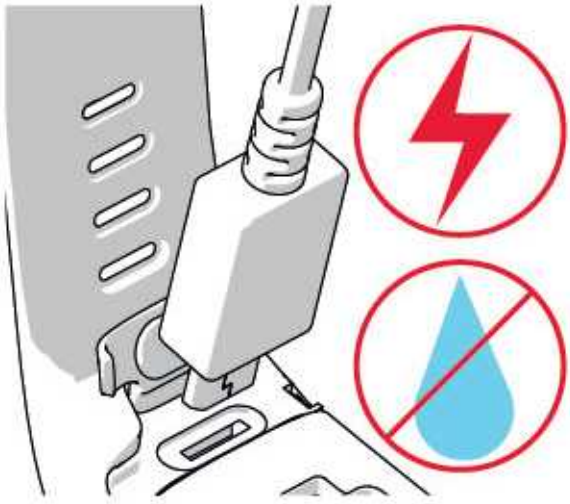
INFORMACIÓN IMPORTANTE

CUIDADOS DE TU A370

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar A370 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

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

No cargues el dispositivo cuando su puerto USB está mojado. Deja que el puerto USB se seque dejando deja la tapa abierta durante un rato antes de cargar. De esta forma, asegurarás una carga y sincronización fluidas.



Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento.

- Te recomendamos que laves el dispositivo y la correa de silicona después de cada sesión de entrenamiento con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. Retira el dispositivo de la correa y lávalos por separado. Sécalos con un paño suave.

Es esencial que laves el dispositivo y la correa si los llevas en una piscina, donde se utiliza cloro para mantener la piscina limpia.

- Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo. No lo guardes en dentro de materiales no transpirables ni en un ambiente húmedo, p. ej., una bolsa de plástico o una bolsa de deporte.
- Sécalo con un paño suave si es necesario. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el

dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

- Cuando conectes tu A370 a un ordenador o a un cargador, comprueba siempre que no haya humedad, pelos, polvo ni suciedad en el conector USB del A370. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No utilices ninguna herramienta en la limpieza para evitar arañazos.

La temperatura de funcionamiento es de -10 a +50 °C / +14 a +122 °F.

ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico o de deporte) ni envueltos en un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, como dejarlo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta.

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.

Secar y guardar el elástico y el sensor por separado, para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Mantener el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

SERVICIO TÉCNICO

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

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita support.polar.com y las páginas web específicas de tu país.

BATERÍAS Y PILAS

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 DEL A370

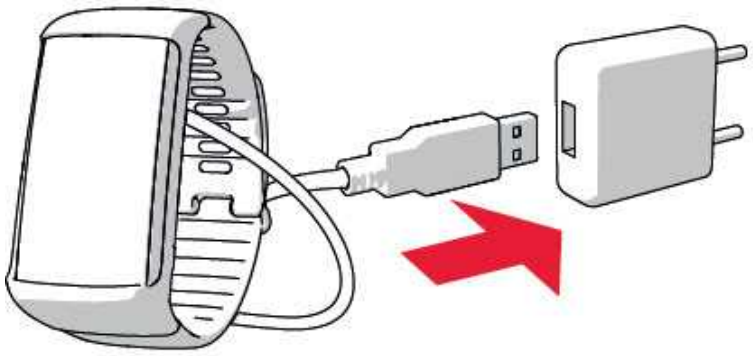
El A370 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de

su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.

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

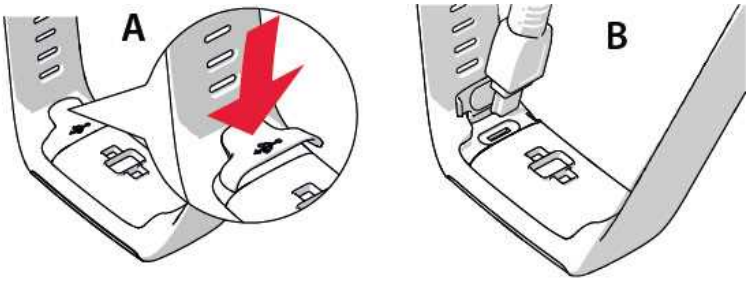
Puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador tenga la indicación "output 5Vdc" 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”).

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

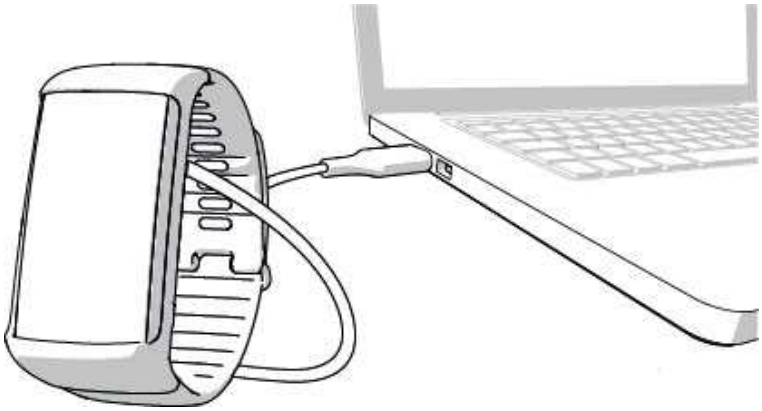


Para cargar con tu ordenador solo tienes que conectar tu A370 a tu ordenador y a la vez puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Presiona la parte superior (A) de la tapa del USB que se encuentra en la parte interior de la pulsera para acceder al puerto micro USB y conecta el cable USB suministrado (B).



2. Enchufa el otro extremo del cable en el puerto USB de tu ordenador. Asegúrate de que el puerto USB esté seco antes de conectarlo al ordenador. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un par de minutos en iniciarse.



3. Tras sincronizar, la animación del icono de batería de color verde comienza a ocupar la pantalla.
4. Cuando el icono de batería de color verde está lleno, el A370 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.

AUTONOMÍA DE LA BATERÍA

El tiempo de funcionamiento de la batería es de hasta 4 días con seguimiento de actividad 24/7, seguimiento continuo de FC y entrenamiento de 1h/día sin activar las notificaciones inteligentes. La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu A370, las funciones que se utilizan, cuánto se enciende la pantalla y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el A370 debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

Batería baja. Cargar

La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el A370.
Cargar antes del entrenamiento. La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento. Es necesario cargar el A370 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

Si la pantalla no se activa con un movimiento de la muñeca o al pulsar el botón, la batería está descargada y el A370 pasa al modo de reposo. Carga tu A370. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

PRECAUCIONES

El Polar A370 está diseñado para medir la frecuencia cardíaca e indicar tu actividad. No debe utilizarse con otros fines.

El dispositivo de entrenamiento no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

El Polar A370 no es un dispositivo médico para medir tu frecuencia cardíaca.

Te recomendamos que de vez en cuando laves el dispositivo y la correa para evitar cualquier problema en la piel que pueda generar una pulsera que no está limpia.

INTERFERENCIAS

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca. Encontrarás más información en support.polar.com.

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, desfibrilador 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, como desfibriladores, 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 aplicas perfume, crema bronceadora/solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entren en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni el sensor de frecuencia cardíaca. Evita la ropa cuyos tintes puedan transferirse al dispositivo de entrenamiento con el contacto (especialmente en dispositivos de entrenamiento con colores claros/brillantes).

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

A370

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 100 mAh
Autonomía:	El tiempo de funcionamiento de la

	batería es de hasta 4 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1h/día sin activar las notificaciones inteligentes.
Tiempo de funcionamiento en modo de entrenamiento:	Hasta 13 horas con el GPS móvil activado. Hasta 32 horas con el GPS móvil desactivado.
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tiempo de carga:	Hasta dos horas.
Temperatura de carga:	0 °C a +40 °C/ 32 °F a 104 °F
Materiales del dispositivo de seguimiento de forma física:	Dispositivo: Poliuretano termoplásticoacrilonitrilo butadieno estireno, fibra de vidrio, policarbonato, acero inoxidable, vidrio Correa: silicona, acero inoxidable, tereftalato de polibutileno, fibra de vidrio
Precisión del reloj:	Superior a ± 0,5 segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	30-240 ppm
Resistencia al agua:	30 m
Capacidad de memoria:	60 h de entrenamiento con frecuencia cardíaca dependiendo de tu configuración de idioma

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

Tu A370 es compatible también con los siguientes sensores de frecuencia cardíaca de Polar: Polar H6, H7, H10 y OH1.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
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 enérgico 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.

Los dispositivos Polar con medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca son aptos para nadar y bañarse. Recopilarán tus datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, descubrimos que la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no recomendamos la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca para natación.

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

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

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

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.

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.

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.

1.0 ES 05/2017