POLAR UNITE

MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDOS

Contenidos 2
Manual de usuario del Polar Unite 6
Introducción 6
Aprovecha al máximo tu Polar Unite 8
Servicio web Polar Flow 8
Primeros pasos 9
Configuración de tu reloj 9
Opción A: Configurar con un teléfono y la app Polar Flow 11
Opción B: configurarlo con un ordenador 11
Opción B: Configurar en el reloj 11
Cómo llevar el reloj Polar Unite 12
Funciones de los botones y pantalla táctil 13
Pantalla táctil en color 13
Ver notificaciones 14
Movimiento de activación de retroiluminación 14
Aspectos del reloj 14
Cambiar el color de la esfera del reloj. 18
Activación de la retroiluminación 18
Movimiento de activación de retroiluminación 18
Función No molestar 19
Retroiluminación siempre activa durante el entrenamiento 19
Menú 19
Ajustes rápidos 21
Vinculación de un teléfono con tu reloj 22
Antes de vincular un teléfono: 22
Para vincular un teléfono: 22
Eliminar una vinculación 23
Actualización del firmware 23
Con teléfono o tablet 23
Con ordenador 23
Ajustes 25
Ajustes generales 25
Vincular y sincronizar 25
Registro cont. de FC 25
Modo avión 25
No molestar 25
Notificaciones móvil 25
Unidades 26
Idioma 26
Alerta de inactividad 26
Acerca de tu reloj 26
Ajustes físicos 26
Peso 26
Altura 27
Fecha de nacimiento 27
Sexo 27
Nivel de entrenamiento 27
Objetivo de la actividad 27

Tiempo de sueño deseado ... 28
Frecuencia cardíaca máxima ... 28
Frecuencia cardíaca en reposo ... 28
VO2máx ... 29
Ajustes de reloj ... 29
Alarma ... 29
Aspecto del reloj ... 29
Hora ... 30
Fecha ... 30
Primer día de la semana ... 30
Iconos de pantalla ... 30
Reinicio y restablecimiento ... 31
Para reiniciar el reloj ... 31
Para restablecer el reloj a sus ajustes de fábrica. ... 31
Entrenamiento ... 33
Medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca ... 33
Llevar el reloj cuando se mide la frecuencia cardíaca en la muñeca o se controla el sueño ... 33
Llevar tu reloj sin medir la frecuencia cardíaca en la muñeca ni controlar el sueño/Nightly Recharge ... 34
Iniciar una sesión de entrenamiento ... 34
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada ... 35
Menú rápido ... 36
Durante el entrenamiento ... 38
Desplazarte por las vistas de entrenamiento ... 38
Ajustar cronómetros ... 39
Cronómetro de intervalos ... 39
Cronómetro de cuenta atrás ... 40
Entrenamiento con un objetivo ... 40
Cambiar de fase durante una sesión por fases ... 41
Notificaciones ... 41
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento ... 42
Resumen de entrenamiento ... 42
Después del entrenamiento ... 42
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow ... 44
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow ... 44
Funciones ... 45
GPS vía móvil ... 45
Para activar el GPS a través del teléfono móvil ... 46
Smart Coaching ... 46
Nightly Recharge™ mide tu nivel de recuperación ... 47
Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow ... 50
Detalles de la carga de sueño en Polar Flow ... 50
Para el ejercicio ... 50
Para dormir ... 51
Para regular los niveles de energía ... 51
Registro del sueño Sleep Plus Stages™ ... 52
Guía de entrenamiento diario FitSpark™ ... 57
Durante el entrenamiento ... 59
Ejercicio respiratorio guiado Serene™ ... 61
Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca ... 63
Antes de la prueba ... 64
Realizar el test ... 64
Resultados del test ... 64

Clases de nivel de forma física ... 65
Hombres ... 65
Mujeres ... 65
VO2máx ... 66
Programa Running de Polar ... 66
Crear un Programa Running de Polar ... 66
Iniciar un objetivo de entrenamiento ... 67
Seguir tus progresos ... 67
Carga cardiovascular ... 67
Training Benefit ... 68
Smart Calories ... 69
Frecuencia cardíaca continua ... 70
Frecuencia cardíaca continua en tu reloj ... 70
24/7, registro de la actividad ... 71
Objetivo de actividad ... 71
Datos de actividad en tu reloj ... 72
Alerta de inactividad ... 72
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow ... 73
Activity Benefit ... 73
Perfiles de deportes ... 73
Zonas de frecuencia cardíaca ... 74
Zonas de velocidad ... 74
Ajustes de zonas de velocidad ... 74
Objetivo de entrenamiento con zonas de velocidad ... 75
Durante el entrenamiento ... 75
Después del entrenamiento ... 75
Velocidad y distancia en la muñeca ... 75
Notificaciones móvil ... 75
Activar las notificaciones del móvil ... 76
No molestar ... 76
Ver notificaciones ... 76
Correas intercambiables ... 76
Cambio de correa ... 76
Sensores compatibles ... 77
sensor de pulso óptico Polar OH1 ... 77
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 ... 78
Sensor de frecuencia cardíaca Polar H9 ... 78
Vincular sensores con tu reloj ... 78
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu reloj ... 78
Polar Flow ... 80
App Polar Flow ... 80
Datos de entrenamiento ... 80
Datos de actividad ... 80
Datos de sueño ... 80
Perfiles de deportes ... 80
Compartir imágenes ... 80
Comenzar a utilizar la app Polar Flow ... 81
Servicio web Polar Flow ... 81
Agenda ... 81
Informes ... 81
Programas ... 82
Perfiles de deporte en Polar Flow ... 82

Añadir un perfil de deporte ... 82
Editar un perfil de deportes ... 83
Planificación de tu entrenamiento ... 85
Crea un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow ... 85
Objetivo rápido ... 86
Objetivo con fases ... 86
Favoritos ... 86
Sincroniza los cambios con tu reloj ... 87
Favoritos ... 87
Añadir un objetivo del entrenamiento a Favoritos: ... 87
Editar un favorito ... 87
Eliminar un favorito ... 87
Sincronización ... 88
Sincronizar con la app móvil Flow ... 88
Sincronizar con el servicio web Flow a través de FlowSync ... 88
Información importante ... 90
Batería ... 90
Duración de la batería y tiempo de funcionamiento ... 90
Carga de la batería ... 90
Estado de la batería y notificaciones ... 92
Símbolo de estado de la batería ... 92
Notificaciones de la batería ... 92
Cuidados de tu reloj ... 92
Mantén limpio el reloj. ... 93
Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico ... 93
Almacenamiento ... 93
Servicio técnico ... 93
Precauciones ... 94
Interferencias durante el entrenamiento ... 94
Salud y entrenamiento ... 94
Advertencia - Mantén las pilas fuera del alcance de los niños ... 95
Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura ... 96
Especificaciones técnicas ... 96
Polar Unite ... 96
Software Polar FlowSync ... 98
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow ... 98
La impermeabilidad al agua de los productos Polar. ... 98
Información regulatoria ... 99
Garantía internacional limitada de Polar ... 99
Limitación de responsabilidades ... 100

MANUAL DE USUARIO DEL POLAR UNITE

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

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Unite!

El fitness watch Polar Unite te ayuda a mantener un equilibrio entre el entrenamiento, la recuperación y la vida diaria. Polar Unite te motiva a ser constante en tu entrenamiento y, gracias a funciones inteligentes, hace que mantenerte en forma y saludable sea una parte natural de tu vida diaria. Incluye registro avanzado de la FC en la muñeca. La función Sleep Plus Stages™ registra y evalúa las fases de tu sueño (REM, ligero y profundo) y te ofrece feedback y una puntuación del sueño. Nightly Recharge™ controla tu recuperación nocturna y la guía de entrenamiento FitSpark™ te ofrece planes de entrenamiento personalizados según tu disposición. Polar Unite te ayuda a relajarte y mitigar el estrés con los ejercicios guiados de respiración Serene™ y, además, puedes conectarlo a tu teléfono para utilizar el GPS. Personaliza Polar Unite con correas y esferas de distintos colores. También puedes usar tu Unite durante las clases de Polar Club para enviar tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club.

Sleep Plus Stages controla automáticamente la **cantidad** y **calidad** de tu sueño y muestra cuánto tiempo ha transcurrido en cada fase del sueño. Recopila tu tiempo de sueño y los componentes que determinan la calidad del sueño en una sola cifra: **la puntuación del sueño**. La puntuación del sueño te indica cómo dormiste en comparación con los indicadores de una buena noche de sueño según los estudios más recientes de la ciencia del sueño. Comparar los componentes de la puntuación del sueño con tu propio nivel habitual te ayuda a reconocer qué aspectos de tu rutina diaria pueden afectar a tu sueño y es necesario ajustar.

Nightly Recharge™ es una función que mide la recuperación nocturna y te muestra qué tan bien se recupera tu cuerpo de las actividades y del estrés diarios. Tu estado de **Nightly Recharge** se basa en dos componentes: cómo has dormido (**carga de sueño**) y cuánto se relajó tu sistema nervioso autónomo (SNA) durante las primeras horas de sueño (**carga del SNA**). Ambos componentes se obtienen comparando tu última noche con los niveles habituales de los últimos 28 días. Tu reloj mide automáticamente tanto la carga de sueño como la carga del SNA durante la noche. En función de los datos medidos, obtienes consejos diarios personalizados sobre el ejercicio en la app Polar Flow, así como consejos sobre el sueño y cómo regular tus niveles de energía en esos días particularmente difíciles.

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

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

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

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

APROVECHA AL MÁXIMO TU POLAR UNITE

Puedes usar tu reloj nada más sacarlo de la caja, pero para tener una experiencia Polar completa, conecta tu reloj a Polar Flow, nuestra app gratuita y servicio web.

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

SERVICIO WEB POLAR FLOW

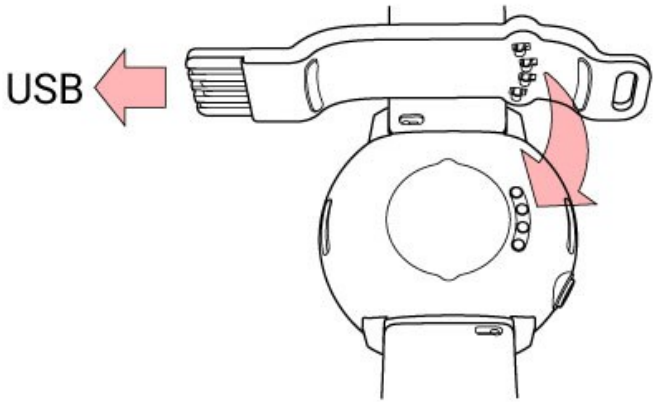
Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento,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

Encontrarás todo esto en flow.polar.com.

PRIMEROS PASOS

CONFIGURACIÓN DE TU RELOJ

Para activar y cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con el adaptador de carga USB que se suministra en la caja. Alinea los pines del adaptador de carga USB con los pines del reloj y encaja el adaptador en su lugar. Asegúrate también de que conectas el adaptador de carga USB de la forma correcta, **es decir que los contactos del adaptador de carga USB del Polar Unite deben estar enfrentados al puerto USB del ordenador o del cargador USB**. Ten en cuenta que es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu reloj. Consulta Batería para obtener información detallada acerca de cómo cargar la batería.



Conecta el adaptador de carga USB al reloj **antes** de conectar el adaptador a la toma de corriente. No dejes el adaptador de carga USB conectado a la toma de corriente **sin** el reloj.

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

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

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

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

C. **En tu reloj**: Si no tienes un dispositivo móvil compatible y no tienes cerca un ordenador con conexión a Internet, puedes empezar desde el reloj.**Recuerda que al realizar la configuración desde el reloj, este no está conectado todavía con la web Polar Flow. Es importante hacer la configuración después a través de la opción A o B para obtener las actualizaciones de firmware más recientes para tu Polar Unite.** En Flow también puedes ver un análisis más detallado de tus datos de entrenamiento, actividad y sueño.

Polar Unite no tiene GPS integrado, pero puedes grabar las rutas, la velocidad y la distancia de las sesiones de entrenamiento al aire libre usando el GPS de tu teléfono móvil. Para poder usar el GPS vía móvil, tienes que configurar el teléfono (A).

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

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

1. Mantén tu reloj y el teléfono cerca entre sí durante la configuración.
2. Asegúrate de que tu teléfono está conectado a Internet y tienes activado el Bluetooth.
3. Descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play en tu teléfono.
4. Abre la app Polar Flow en tu teléfono.
5. La app Flow reconoce tu nuevo reloj cerca y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón **Inicio** en la app Polar Flow.
6. Cuando aparezca en tu teléfono el mensaje de confirmación **Solicitud de vinculación de Bluetooth**, comprueba que el código mostrado en tu teléfono coincide con el código mostrado en tu reloj.
7. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono.
8. Confirma el código de pin en tu reloj tocando la pantalla.
9. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.
10. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app.

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

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

OPCIÓN B: CONFIGURARLO CON UN ORDENADOR

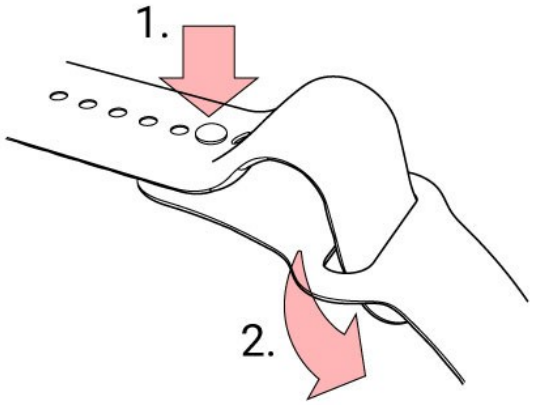
1. Ve a flow.polar.com/start y descarga e instala el software de transferencia de datos Polar FlowSync en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Conecta el reloj al puerto USB del ordenador con el adaptador de carga USB que se suministra en la caja. Ahora te guiaremos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

OPCIÓN B: CONFIGURAR EN EL RELOJ

Configura los ajustes deslizando la pantalla y toca para confirmar tu selección. Si en algún punto quieres volver y cambiar un ajuste, pulsa ATRÁS hasta que llegues al ajuste que quieres cambiar.

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

CÓMO LLEVAR EL RELOJ POLAR UNITE



1. Presiona la clavija en el agujero.
2. Desliza el exceso de correa por debajo.

Para medir con precisión la frecuencia cardíaca en la muñeca durante el entrenamiento o cuando controlas el sueño, asegúrate de que llevas bien puesto el reloj.

Encontrarás instrucciones detalladas para cambiar la correa en la sección Cambio de correa.

FUNCIONES DE LOS BOTONES Y PANTALLA TÁCTIL

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

Vista de hora	Menú	Modo de preentrenamiento	Durante el entrenamiento
Entrar al menú Pulsa y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización Iluminar la pantalla Mantén pulsado durante 10 segundos para reiniciar el reloj	Retroceder al nivel anterior Deja los ajustes sin cambiar Cancelar selecciones Iluminar la pantalla	Volver a la vista de hora Iluminar la pantalla	Poner en pausa el entrenamiento pulsando una vez Toca la pantalla para continuar. Para detener la sesión, pulsa y mantén pulsado cuando esté en pausa. Iluminar la pantalla

PANTALLA TÁCTIL EN COLOR

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

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

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

El usuario no puede ajustar el brillo de la pantalla.

VER NOTIFICACIONES

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

MOVIMIENTO DE ACTIVACIÓN DE RETROILUMINACIÓN

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

ASPECTOS DEL RELOJ

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

Puedes elegir entre pantalla analógica y digital en Ajustes de reloj.

Debes tener en cuenta que las esferas del reloj y su contenido no se pueden editar, salvo el color de la esfera del reloj.

Hora	
	Aspecto de reloj básico con hora y fecha
Actividad	

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

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

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

Para obtener más información, consulta Registro de la actividad 24/7.

Frecuencia cardíaca

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

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

Para obtener más información, consulta la función Frecuencia cardíaca continua.

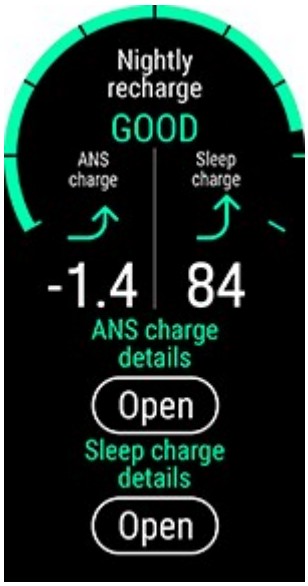
Aunque no utilices la función **Frecuencia cardíaca continua**, puedes revisar rápidamente tu frecuencia cardíaca actual sin iniciar una sesión de entrenamiento. Aprieta la correa, selecciona este aspecto de reloj y verás tu frecuencia cardíaca actual al tocar la pantalla. Para volver al aspecto del reloj de frecuencia cardíaca pulsa ATRÁS.

Últimas sesión de entrenamiento

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

Además, al abrir los detalles, puedes ver los resúmenes de tus sesión de entrenamiento de los últimos 14 días. Desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver con el botón arriba/abajo y toca la pantalla para abrir el resumen. Para más información, consulta Resumen del entrenamiento.

Aspecto del reloj para Nightly Recharge



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

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

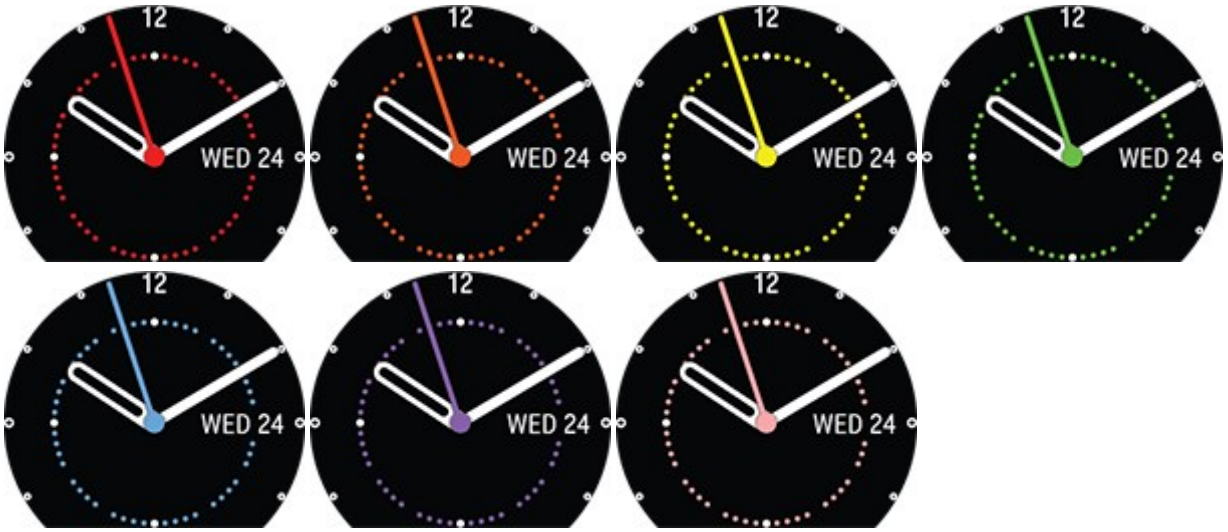
Aspecto del reloj para FitSpark

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

Para más información, consulte Guía de entrenamiento diario FitSpark.

CAMBIAR EL COLOR DE LA ESFERA DEL RELOJ.

Elige diferentes colores para la esfera del reloj entre una serie de opciones predeterminadas para personalizar tu Polar Unite. Los colores disponibles son rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado y rosa.



Para cambiar el color de la esfera de la pantalla del reloj, ve a **Ajustes** > **Ajustes del reloj** > **Esfera del reloj** > **Digital/Analógico** > **Color tema**.

Debes tener en cuenta que las esferas del reloj y su contenido no se pueden editar salvo el color de la esfera del reloj.

ACTIVACIÓN DE LA RETROILUMINACIÓN

MOVIMIENTO DE ACTIVACIÓN DE RETROILUMINACIÓN

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

FUNCIÓN NO MOLESTAR

Si el modo No molestar está activado, el movimiento de activación de la retroiluminación se **desactiva**. Para activar la retroiluminación cuando el modo No molestar está activado, pulsa el botón. Consulta Ajustes rápidos para obtener más información.

RETROILUMINACIÓN SIEMPRE ACTIVA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Para tener la retroiluminación siempre activada durante el entrenamiento: desliza la pantalla hacia abajo hasta el menú Ajustes rápidos. Toca el icono de retroiluminación para seleccionar **Siempre activada** o **Automática**. Si seleccionas que siempre esté activada, la pantalla del reloj permanecerá iluminada durante toda la sesión de entrenamiento. De forma predeterminada, el ajuste de la retroiluminación volverá a ser Automática una vez que hayas finalizado la sesión de entrenamiento.

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

MENÚ

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

Iniciar entrenamiento

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

Para obtener más detalles, consulta Iniciar una sesión de entrenamiento.

Ajustes

Puedes editar los siguientes ajustes en tu reloj:

- Ajustes físicos
- Ajustes generales
- Ajustes de reloj

Para más información, consulta Ajustes.

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

Cronómetros

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

Cronómetro

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

Cronómetro de cuenta atrás

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

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

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

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

Ejercicios respiratorios guiados Serene

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

Para más información, consulta ejercicio respiratorio Serene™.

Fitness Test

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

Para obtener más información, consulta Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca.

AJUSTES RÁPIDOS

Menú Ajustes rápidos

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

- **Alarma**: Toca el icono de la alarma para configurar la alarma.
- **Bloqueo de pantalla**: Toca el bloqueo de pantalla para activar el bloqueo de pantalla. Pulsa el botón ATRÁS durante 2 segundos para desbloquear la pantalla.
- **No molestar** Toca el icono de no molestar para activarlo y toca de nuevo para desactivarlo. Cuando la opción No molestar está activa, no recibirás ninguna notificación ni alerta de llamada. Además, el gesto de activación de retroiluminación también se desactiva.
- **Modo avión**: Toca el icono de modo avión para activarlo y toca de nuevo para desactivarlo. El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del reloj. Puedes seguir utilizándolo, pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizar ningún accesorio inalámbrico.

El icono de estad de batería muestra cuánta carga le queda a la batería.

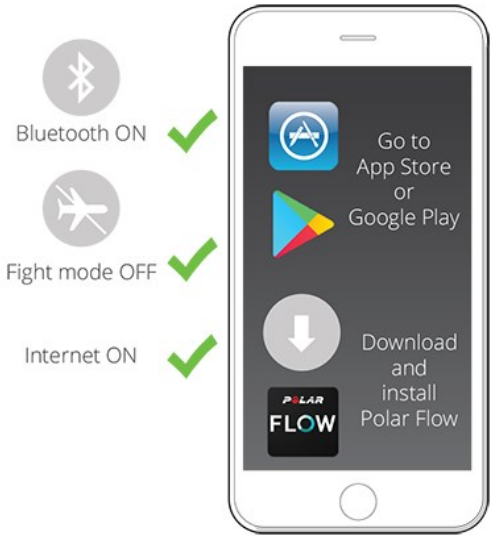
Durante el entrenamiento

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

VINCULACIÓN DE UN TELÉFONO CON TU RELOJ

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

ANTES DE VINCULAR UN TELÉFONO:



- Descarga la app Polar Flow desde la App Store o Google Play.
- Asegúrate de que tu teléfono tiene Bluetooth activado y que el modo avión está desactivado.
- **Usuarios de Android:** asegúrate de que la ubicación esté habilitada para la app Polar Flow en los ajustes de la aplicación del teléfono.

PARA VINCULAR UN TELÉFONO:

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

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

2. En tu reloj, pulsa y mantén pulsado ATRÁS en el modo de hora **O** ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular y sincronizar teléfono** y toca la pantalla.
3. **Abre la app Flow y acerca tu reloj al teléfono** se muestra en el reloj.
4. Cuando aparezca en tu teléfono el mensaje de confirmación **Solicitud de vinculación de Bluetooth**, comprueba que el código mostrado en tu teléfono coincide con el código mostrado en tu reloj.

5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono.
6. Confirma el código de pin en tu reloj.
7. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.

ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

Para eliminar una vinculación con un teléfono:

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

ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

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

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

CON TELÉFONO O TABLET

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

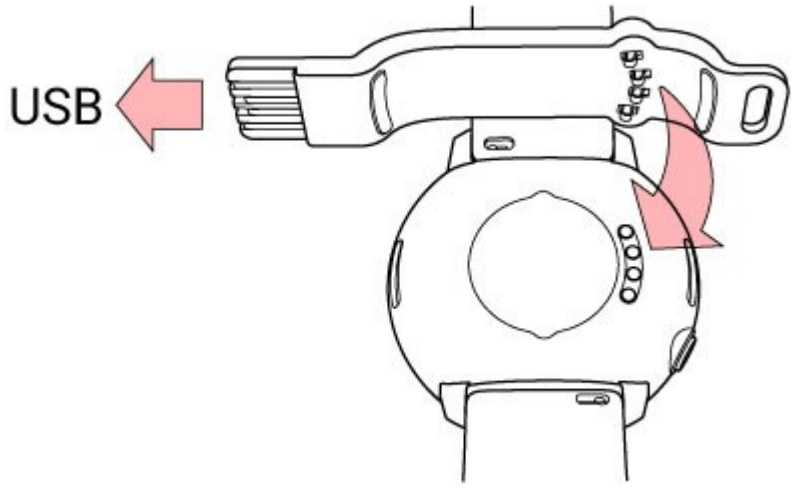
La actualización inalámbrica del firmware puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.

CON ORDENADOR

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

Para actualizar el firmware:

1. Conecta el reloj al ordenador con el cable adaptador de carga USB que se suministra en la caja. Alinea los pines del adaptador de carga USB con los pines del reloj y encaja el adaptador en su lugar. Asegúrate también de conectar el adaptador de carga USB de manera correcta, es decir, **los cuatro pines del adaptador de carga USB del Polar Unite deben estar enfrentados a los cuatro pines del puerto USB de tu ordenador o en el cargador 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 tardar hasta 10 minutos) y el reloj se reinicia. Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el reloj de tu ordenador.

AJUSTES

AJUSTES GENERALES

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

En **Ajustes generales** encontrarás:

- **Vincular y sincronizar**
- **Registro cont. de FC**
- **Modo avión**
- **No molestar**
- **Notificaciones móvil**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Alerta de inactividad**
- **Acerca de tu reloj**

VINCULAR Y SINCRONIZAR

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

REGISTRO CONT. DE FC

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

MODO AVIÓN

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

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

NO MOLESTAR

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

NOTIFICACIONES MÓVIL

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

UNIDADES

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

IDIOMA

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

ALERTA DE INACTIVIDAD

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

ACERCA DE TU RELOJ

Consulta el ID de dispositivo de tu reloj, así como la versión de firmware, el modelo de HW y las etiquetas de regulaciones específicas del Polar Unite.

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

AJUSTES FÍSICOS

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

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**
- **Fecha de nacimiento**
- **Sexo**
- **Nivel de entrenamiento**
- **Objetivo de la actividad**
- **Tiempo de sueño deseado**
- **Frecuencia cardíaca máxima**
- **Frecuencia cardíaca en reposo**
- **$VO_{2máx}$**

PESO

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

ALTURA

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

FECHA DE NACIMIENTO

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

SEXO

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

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

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

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

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

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

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

Nivel 1

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

Nivel 2

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

Nivel 3

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

TIEMPO DE SUEÑO DESEADO

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

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

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

FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

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

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

Para medir tu frecuencia cardíaca en reposo:

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

$VO_{2MÁX}$

Establece tu $VO_{2máx}$.

El $VO_{2máx}$ (consumo máximo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el ritmo máximo al que el cuerpo puede utilizar el oxígeno durante el ejercicio de intensidad máxima; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos. El $VO_{2máx}$ puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de esfuerzo máximo y pruebas de esfuerzo submáximo). Puedes utilizar el Polar Fitness Test con la función de registro de frecuencia cardíaca en la muñeca para calcular tu $VO2_{máx}$ y actualizarlo según tus ajustes físicos.

AJUSTES DE RELOJ

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

En **Ajustes del reloj** encontrarás:

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

ALARMA

Establecer la repetición de la alarma: **Apagada, Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**. Si seleccionas, **Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**, también tienes que configurar la hora para la alarma. También puedes acceder a la configuración de la alarma desde el menú Ajustes rápidos.

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

ASPECTO DEL RELOJ

Elige el aspecto de la pantalla del reloj:

- Analógica
- Digital

Para cambiar el color de la pantalla del reloj, pulsa en **Color de la esfera del reloj**.

Debes tener en cuenta que las esferas del reloj y su contenido no se pueden editar salvo el tema de color de la esfera del reloj.

HORA

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

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

FECHA

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

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

PRIMER DÍA DE LA SEMANA

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

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

ICONOS DE PANTALLA

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

El modo no molestar está activado. Cuando la opción No molestar está activa, no recibirás ninguna notificación ni alerta de llamada. Además, el gesto de activación de retroiluminación también se desactiva.

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

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

El bloqueo de pantalla está activado. Pulsa el botón ATRÁS durante 2 segundos para desbloquear la pantalla.

REINICIO Y RESTABLECIMIENTO

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

PARA REINICIAR EL RELOJ

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

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

PARA RESTABLECER EL RELOJ A SUS AJUSTES DE FÁBRICA.

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

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

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

Si no tienes ningún ordenador en uso o el restablecimiento por ordenador no funciona, también puedes restablecer el reloj desde el mismo dispositivo: Mantén pulsado el botón del reloj durante 10 segundos hasta que se muestre el logo de Polar. Espera a que se reinicie el reloj y repite este proceso 15 veces. Al completarse el restablecimiento de los valores de fábrica, el reloj te pedirá que selecciones tu idioma.

ENTRENAMIENTO

MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA BASADA EN MUÑECA

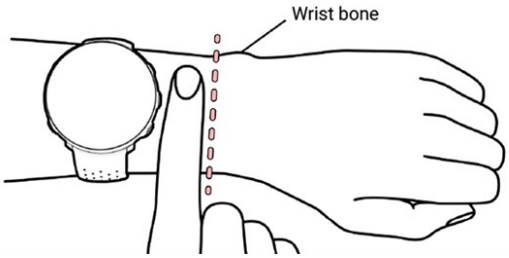
Tu reloj mide tu frecuencia cardíaca en la muñeca con la nueva tecnología de sensores **Polar Precision Prime™**. Esta innovación de frecuencia cardíaca combina el registro óptico de la frecuencia cardíaca con la medición por contacto con la piel para descartar cualquier interferencia que pueda perturbar la señal de frecuencia cardíaca. Registra tu frecuencia cardíaca de forma exacta incluso en las condiciones y sesiones de entrenamiento más exigentes.

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

LLEVAR EL RELOJ CUANDO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA O SE CONTROLA EL SUEÑO

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

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



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

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

En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que ha presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con elástico torácico (Polar H10 o H9) o un sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar OH1 que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o en la sien. Los sensores de frecuencia cardíaca Polar H10 y H9 responden mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que también son la opción ideal para los entrenamientos a intervalos con sprints rápidos y proporcionan máxima precisión en tu entrenamiento. Polar OH1 es un sensor óptico de frecuencia cardíaca que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es muy versátil y constituye una opción fantástica ante los elásticos torácicos de frecuencia cardíaca y los dispositivos de registro de frecuencia cardíaca en la muñeca. Consulta Sensores compatibles para obtener más información.

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

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

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

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

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Para acceder al modo de preentrenamiento, pulsa ATRÁS para acceder al menú principal y selecciona **Iniciar entrenamiento**.

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

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

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

3. Localiza tu deporte preferido.
4. Permanece en el modo de preentrenamiento hasta que el reloj haya detectado tu frecuencia cardíaca y las señales del satélite GPS (si procede para tu deporte) para asegurarte de que los datos de entrenamiento sean precisos.

5. Para captar las señales del satélite GPS:
   - Sal al exterior con tu teléfono móvil y el reloj y aléjate de edificios altos y árboles.
   - Abre la app Polar Flow y mantén el teléfono móvil cerca de tu reloj.
   - Mantén el reloj quieto y evita tocar el reloj durante el proceso de búsqueda de la señal de GPS.

> Polar Unite no tiene GPS integrado, pero puedes grabar las rutas, la velocidad, el ritmo y la distancia de las sesiones de entrenamiento al aire libre usando el GPS de tu teléfono móvil. Ve a GPS vía móvil para saber cómo activar el GPS a través del teléfono móvil.

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

El círculo alrededor del icono de GPS vía móvil se volverá verde cuando el GPS esté preparado. El reloj te lo notifica con una vibración

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

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

6. Cuando se detecten todas las señales, toca la pantalla para iniciar la grabación de entrenamiento.

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

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PLANIFICADA

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

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

1. Entra en el modo de preentrenamiento pulsando el botón ATRÁS y tocando después **Iniciar entrenamiento**.
2. Se te pedirá que inicies un objetivo de entrenamiento que tengas planificado para el día.

3. Toca para ver la información de destino.
4. Toca **Empezar** para volver al modo de preentrenamiento y elige el perfil de deporte que quieras usar.
5. Cuando el reloj haya detectado todas las señales, toca la pantalla. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Tu reloj te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento. Consulta Durante el entrenamiento para obtener más información.

Tus objetivos de entrenamiento planificados también se incluirán en las sugerencias de entrenamiento de FitSpark.

MENÚ RÁPIDO

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

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

Sugerencias de entrenamiento:

Sugerencias de entrenamiento muestran las sugerencias de entrenamiento diarias de FitSpark.

Favoritos:

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

Para más información, consulta Favoritos.

Cronómetro de intervalos:

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

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

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

Para más información, consulta Durante el entrenamiento.

Cronómetro de cuenta atrás:

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

Para más información, consulta Durante el entrenamiento.

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

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

DESPLAZARTE POR LAS VISTAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Distancia

Duración

Ritmo/velocidad

Tu frecuencia cardíaca y ZonePointer de frecuencia cardíaca

Duración

Calorías

Frecuencia cardíaca máxima

Gráfico de frecuencia cardíaca y frecuencia cardíaca actual

Frecuencia cardíaca media

Hora del día

Duración

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

AJUSTAR CRONÓMETROS

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

Para más información, consulta Perfiles de deportes en Polar Flow.

CRONÓMETRO DE INTERVALOS

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

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

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

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

CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

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

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

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

ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

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

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

O

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

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

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

Tus objetivos de entrenamiento planificados también se incluirán en las sugerencias de entrenamiento de FitSpark.

Consulta Planificación de tu entrenamiento para ver instrucciones acerca de cómo crear objetivos de entrenamiento.

CAMBIAR DE FASE DURANTE UNA SESIÓN POR FASES

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

NOTIFICACIONES

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

PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Pulsa ATRÁS para poner en pausa tu sesión de entrenamiento.

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

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

RESUMEN DE ENTRENAMIENTO

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

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

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

Hora y fecha de inicio

Duración de la sesión

Distancia recorrida en la sesión

Frecuencia cardíaca

Tu frecuencia cardíaca media y máxima durante la sesión.

Tu carga cardiovascular en la sesión

Zonas de frecuencia cardíaca

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

Calorías

Calorías quemadas durante la sesión

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

Ritmo/velocidad

Ritmo/velocidad promedio y máximos de la sesión.

Zonas de velocidad

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

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

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

Puedes ver los resúmenes de tus sesiones de entrenamiento de los últimos 14 días. Desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver deslizando hacia arriba o hacia abajo y toca la sesión de entrenamiento para abrir el resumen. Tu reloj puede contener un máximo de 20 resúmenes de entrenamiento.

DATOS DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

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

Para más información, consulta la app Polar Flow.

DATOS DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

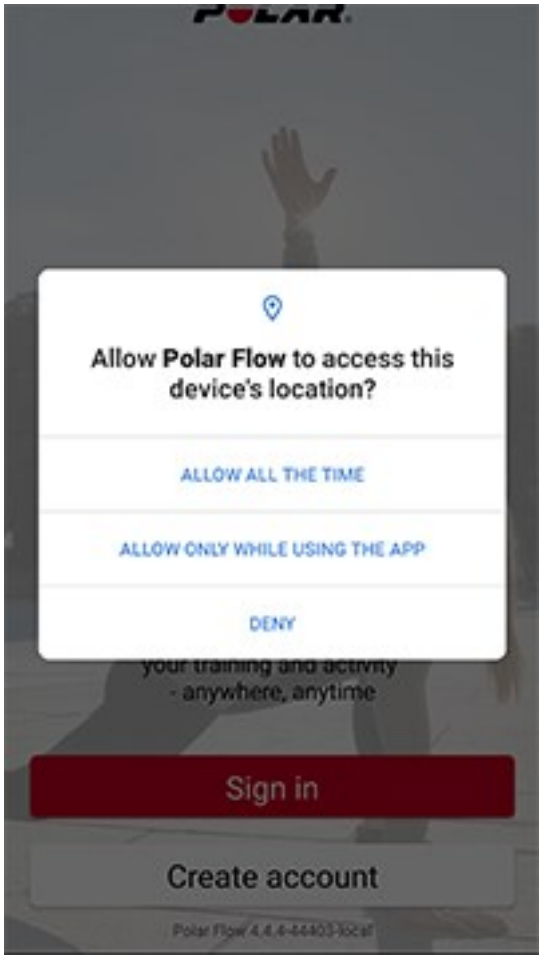
Para más información, consulta el servicio web Polar Flow.

FUNCIONES

GPS VÍA MÓVIL

Puedes registrar las rutas, la velocidad, el ritmo y la distancia de las sesiones de entrenamiento al aire libre con tu Polar Unite usando el GPS de tu teléfono móvil. Es necesario que tu teléfono móvil tenga instalada la app Polar Flow, esté vinculado con tu reloj y que des permiso a la app Flow para utilizar la ubicación de tu teléfono. Solo tienes que hacer todo esto una vez, la primera vez que lo utilices. En las siguientes sesiones de entrenamiento, no será necesario que vuelvas a dar permiso, basta con que lleves el teléfono móvil contigo.

Al abrir la app Polar Flow por primera vez, esta te pedirá permiso para usar la ubicación de tu teléfono móvil. Selecciona **Seguir siempre** en un teléfono iOS o **Permitir siempre** en un teléfono Android.



Si tienes que ajustar los permisos de ubicación más tarde, puedes acceder a ellos desde:

iOS: Ajustes > Privacidad > Servicios de ubicación > Polar Flow

Android: Ve a Ajustes y busca los permisos de la aplicación. Concede el permiso de ubicación a la app Polar Flow. En algunos teléfonos Android la ruta es Ajustes > Aplicaciones y notificaciones > Permisos.

PARA ACTIVAR EL GPS A TRAVÉS DEL TELÉFONO MÓVIL

1. Sal al exterior con tu teléfono móvil y el reloj.
2. Abre la app Polar Flow y mantén el teléfono móvil cerca de tu reloj.
3. Pulsa el botón ATRÁS para entrar en el menú principal, toca **Empezar entrenamiento** y busca un deporte de exteriores.
4. El círculo alrededor del icono GPS conectado cambiará a verde cuando el GPS esté preparado y tu reloj también te notificará con una vibración.
5. Toca la pantalla para iniciar la grabación del entrenamiento.

Necesitas tener tu dispositivo móvil contigo durante las sesiones de entrenamiento.

Recuerda que la precisión de la ubicación grabada depende de la precisión del GPS de tu teléfono móvil. Puede variar en función del dispositivo móvil que utilices.

SMART COACHING

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

Tu reloj incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

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

NIGHTLY RECHARGE™ MIDE TU NIVEL DE RECUPERACIÓN

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

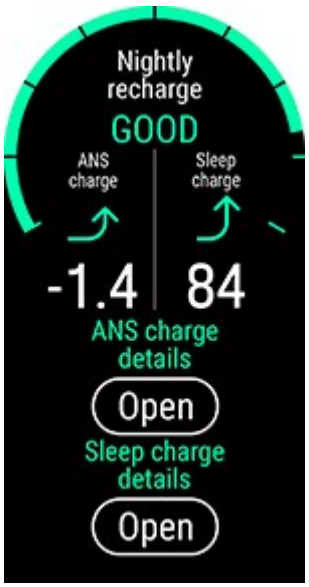
Puedes consultar tu estado de Nightly Recharge en tu reloj y en la app Polar Flow. En función de los datos medidos, obtienes consejos diarios personalizados en la app Polar Flow sobre el ejercicio, así como consejos sobre el sueño y cómo regular tus niveles de energía en esos días particularmente difíciles.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

¿Cómo empezar a utilizar Nightly Recharge?

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

Nightly Recharge en tu reloj

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



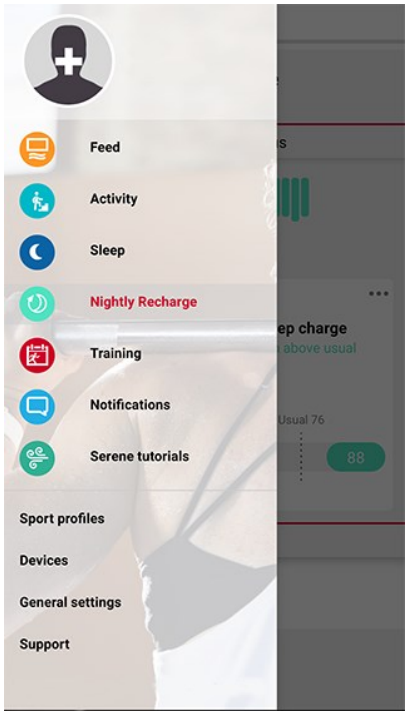
Toca el aspecto de reloj Nightly Recharge para ver más información acerca de tu **carga del SNA** y tu **carga de sueño**.

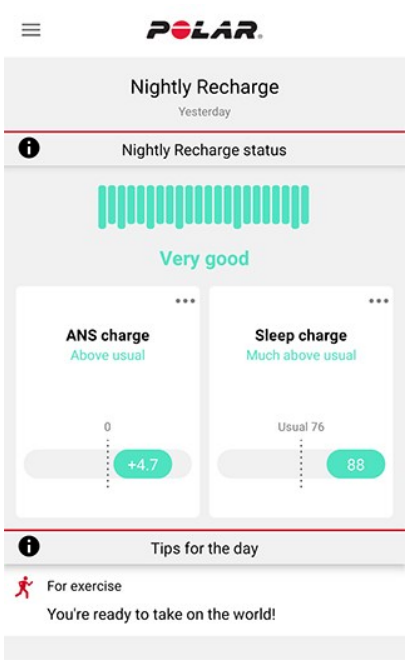
1. **Gráfico de estado de Nightly Recharge**
2. **Estado de Nightly Recharge** Escala: muy mala – mala – insuficiente – regular – buena – muy buena.
3. **Gráfico de la carga del SNA**

4. **Carga del SNA** La escala es de -10 a +10. Tu nivel habitual se encuentra alrededor de cero.
5. **Estado de la carga del SNA**Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
6. **Frecuencia cardíaca ppm (4 h de media)**
7. **Intervalo entre latidos ms (4 h de media)**
8. **Variabilidad de la frecuencia cardíaca ms (4 h de media)**
9. **Frecuencia respiratoria res./min (4 h de media)**
10. **Gráfico de puntuación del sueño**
11. **Puntuación del sueño (1-100)** una puntuación que resume el tiempo de sueño y la calidad de sueño en un solo número.
12. **Estado de carga de sueño** = Puntuación del sueño comparada con tu nivel habitual. Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
13. **Detalles de datos de sueño.** Consulta "Datos del sueño en tu reloj" en la página53 para obtener información más detallada.

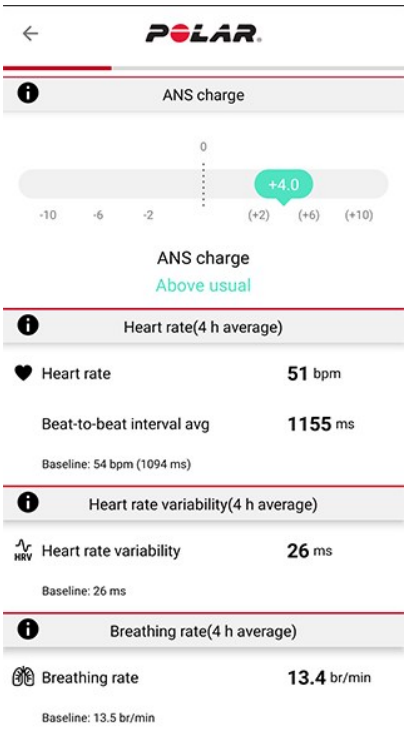
Nightly Recharge en la app Polar Flow

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





Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow



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

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

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

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

Detalles de la carga de sueño en Polar Flow

Para obtener información de la carga de sueño en la app Polar Flow, consulta "Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow" en la página54.

Consejos personalizados en la app Polar Flow

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

Para el ejercicio

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

- Estado de Nightly Recharge
- Carga del SNA

- Carga de sueño
- Estado de la Carga cardiovascular

Si deseas obtener sugerencias más detalladas sobre el entrenamiento, consulta la guía de entrenamiento diario de FitSpark™.

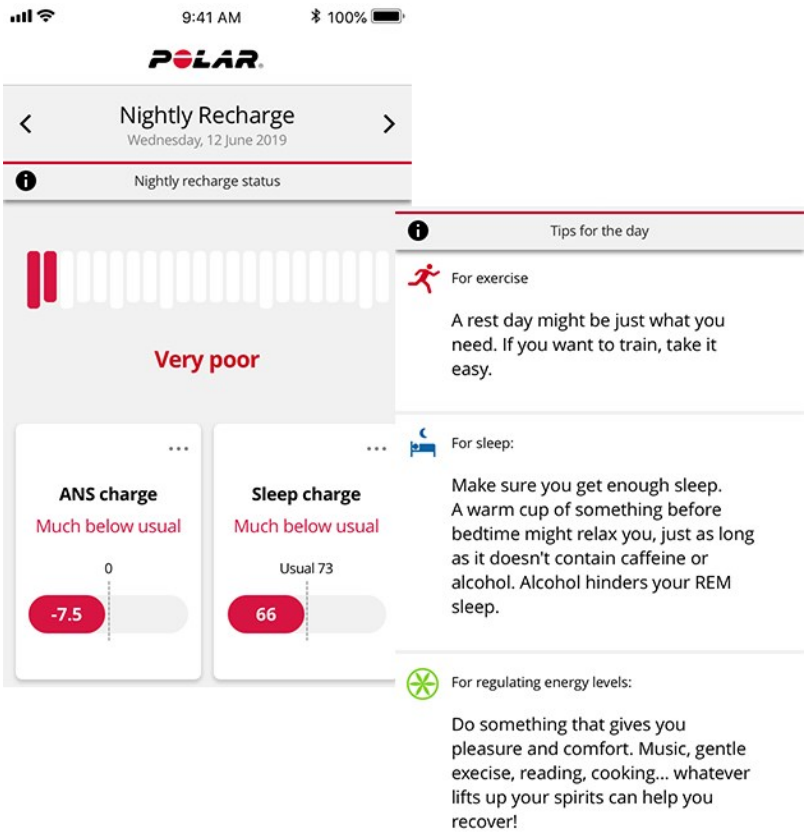
Para dormir

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

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

Para regular los niveles de energía

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



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

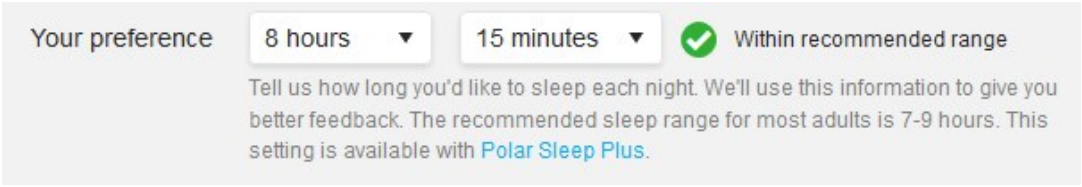
REGISTRO DEL SUEÑO SLEEP PLUS STAGES™

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

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

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

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

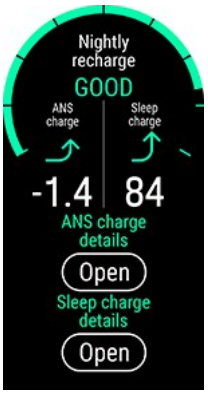


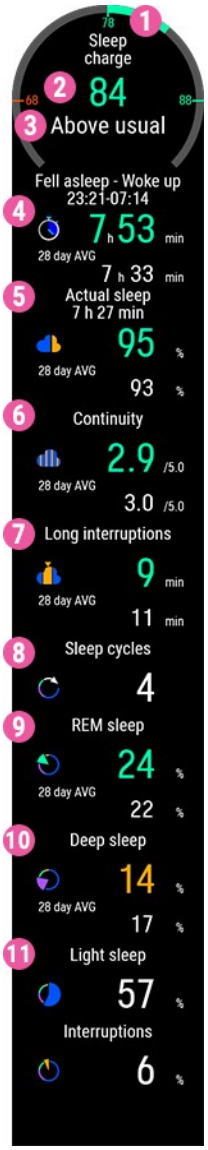
   Preferencia de horas de sueño es la cantidad de sueño que quieres para cada noche. De forma predeterminada, está definido con la recomendación media para tu grupo de edad (ocho horas para adultos de 18 a 64 años). Si crees que ocho horas de sueño es demasiado o poco para ti, te recomendamos que ajustes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

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

5. Puedes registrar tu propia percepción de la calidad de tu sueño por la mañana calificándolo en tu reloj y en la app Polar Flow. Tu propia calificación no se tiene en cuenta en el cálculo de carga de sueño, pero puedes registrar tu propia percepción y compararla con la evaluación de carga de sueño que obtienes.

Datos del sueño en tu reloj





Cuando te despiertes puedes acceder a tus datos de sueño en el aspecto de reloj Nightly Recharge. Toca la pantalla para abrir los detalles de estado de Nightly Recharge y, a continuación, toca **Abrir** dentro de **Detalles de la carga de sueño**.

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

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

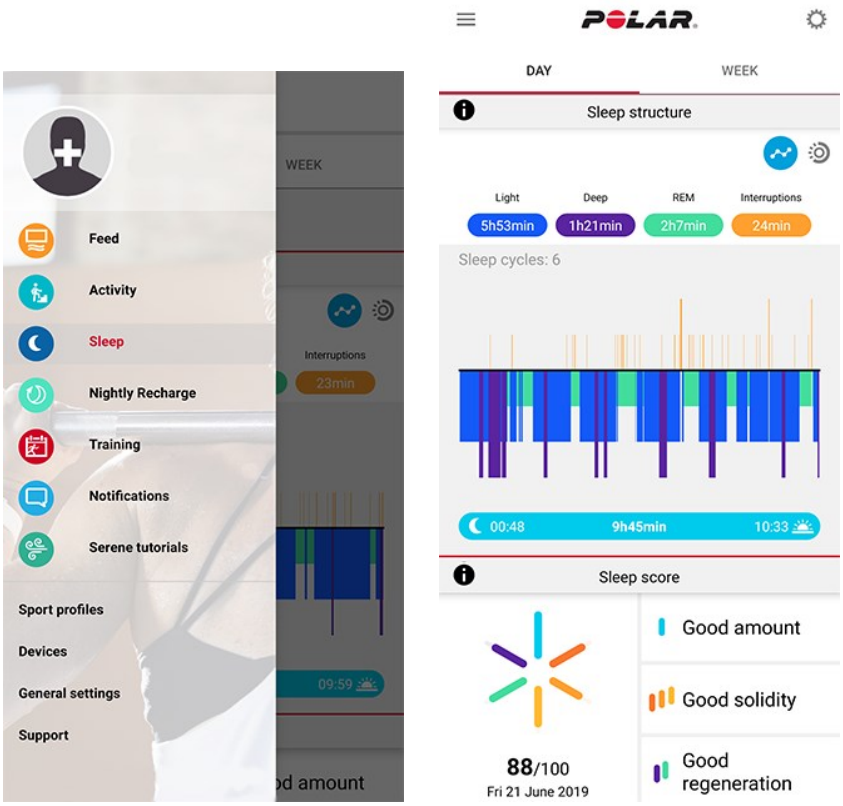
1. **Gráfico de estado de puntuación del sueño**
2. **Puntuación del sueño (1-100)** una puntuación que resume el tiempo de sueño y la calidad de sueño en un solo número.
3. **Carga de sueño** = Puntuación del sueño comparada con tu nivel habitual. Escala: muy inferior al habitual – inferior al habitual – habitual – superior al habitual – muy superior al habitual.
4. **Horas de sueño** te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas.
5. **Sueño real (%)** indica el tiempo que has dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido.
6. **Continuidad (1-5)**: La continuidad en el sueño valora en qué medida tu tiempo de sueño ha sido continuo. La continuidad en el sueño se evalúa en una escala de uno a cinco: fragmentado – bastante fragmentado – bastante continuo – continuo – muy continuo
7. **Interrupciones largas (min)** te indica cuánto tiempo has estado despierto durante las interrupciones de más de un minuto. Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como largas, en las que te despiertas. El hecho de que recuerdes estas interrupciones o no depende de la duración de las mismas. Normalmente no recordamos las más cortas. Podemos recordar las más largas, por ejemplo, si nos levantamos a beber agua. Las interrupciones se muestran como barras de color amarillo en la línea temporal de sueño.

8. **Ciclos de sueño**: Un durmiente normal suele pasar por 4-5 ciclos de sueño durante una noche. Esto equivale a un tiempo de sueño de unas 8 horas.
9. **Sueño REM %**: REM son las siglas de las palabras inglesas "rapid eye movement" (movimiento rápido de ojos). El sueño REM también se denomina sueño paradójico ya que el cerebro está activo, pero los músculos están inactivos para no afectar a tus sueños. Al igual que el sueño profundo repara el cuerpo, el sueño REM repara la mente y mejora la memoria y el aprendizaje.
10. **Sueño profundo %**: El sueño profundo es la fase del sueño en la que es difícil despertarse porque el cuerpo es menos receptivo a los estímulos ambientales. La mayor parte del sueño profundo se produce durante la primera mitad de la noche. Esta fase del sueño restaura el cuerpo y ayuda al sistema inmune. También afecta a ciertos aspectos de la memoria y el aprendizaje. La fase de sueño profundo también se denomina sueño de ondas lentas.
11. **Sueño ligero %**: El sueño ligero sirve como fase de transición entre el despertar y las fases más profundas del sueño. Puedes despertarte fácilmente cuando tu sueño es ligero porque la receptividad a los estímulos ambientales sigue siendo alta. El sueño ligero también fomenta la recuperación mental y física, aunque REM y sueño profundo son las fases del sueño más importantes en ese sentido.

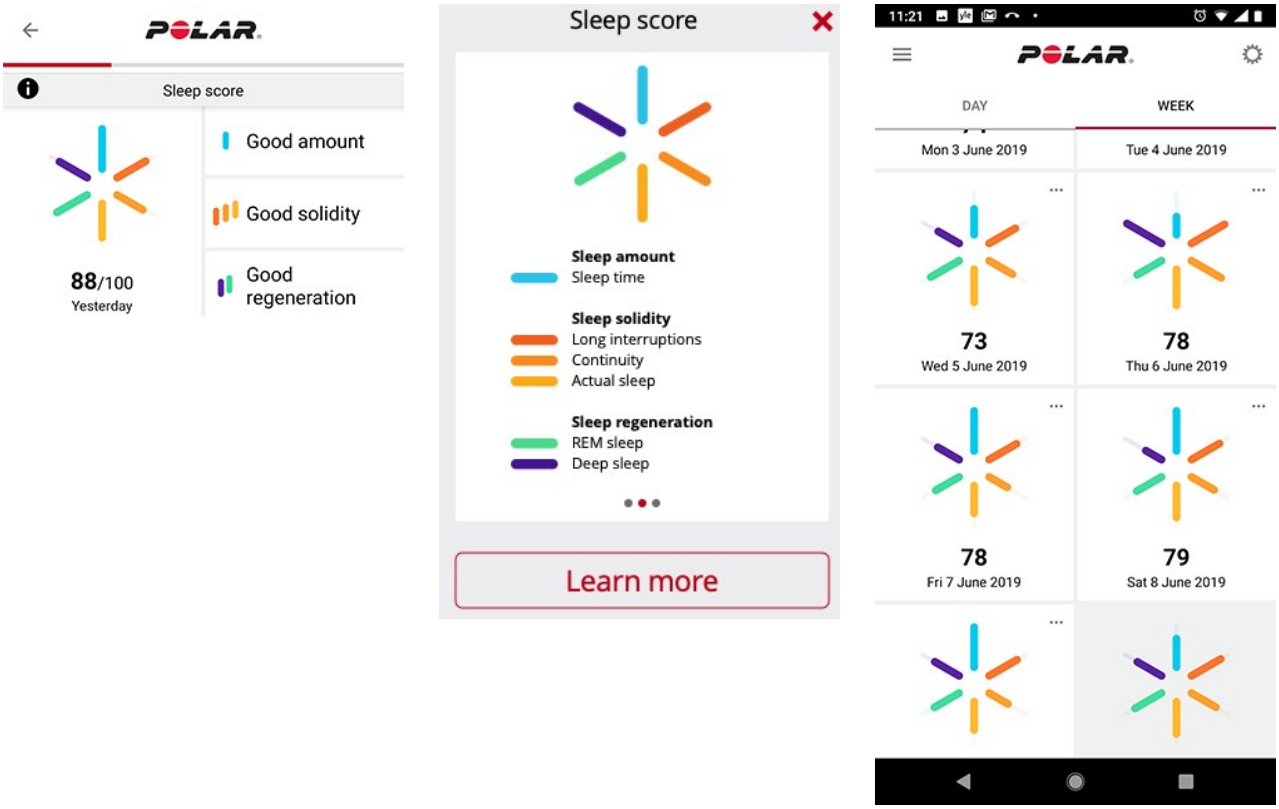
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow

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

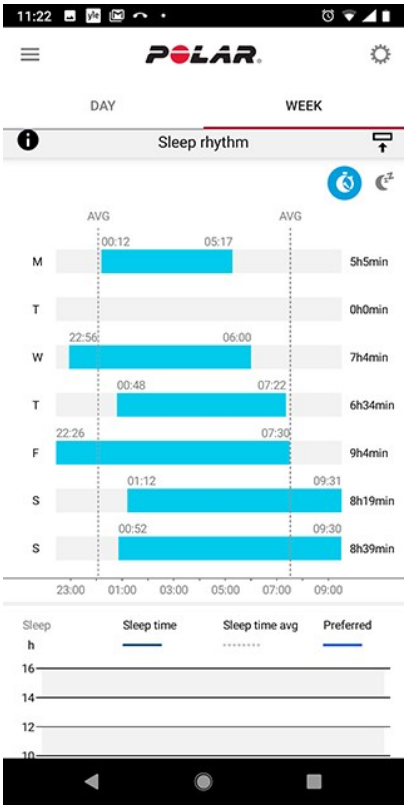
Selecciona **Sueño** en la app Polar Flow para ver tus datos de sueño. En la vista de Estructuración del sueño verás cómo ha progresado tu sueño por las diferentes fases del sueño (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM) y las interrupciones en tu sueño. Los ciclos de sueño normalmente van del sueño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

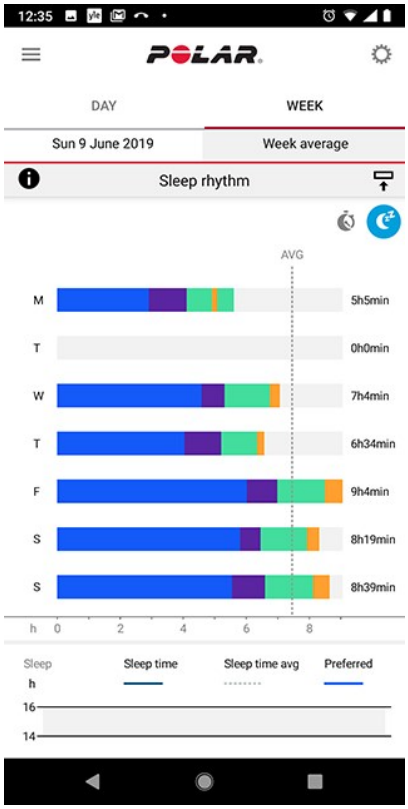


Los seis componentes de la puntuación del sueño se agrupan en tres temas: cantidad (tiempo de sueño), estabilidad (interrupciones largas, continuidad y sueño real) y regeneración (sueño REM y sueño profundo). Cada una de las barras del gráfico representa la puntuación de cada componente. La puntuación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



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





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

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

Consulta más información acerca del Polar Sleep Plus Stages en esta guía detallada.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO DIARIO FITSPARK™

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

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

¿Cómo se determina tu nivel de forma física?

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

- Historial de entrenamiento (realización de zona de frecuencia cardíaca semanal media de los 28 días anteriores)

- VO2máx (del Fitness test en tu reloj)
- Nivel de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

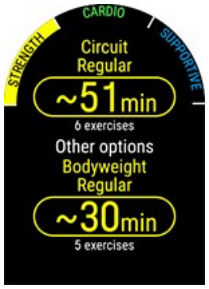
FitSpark en tu reloj

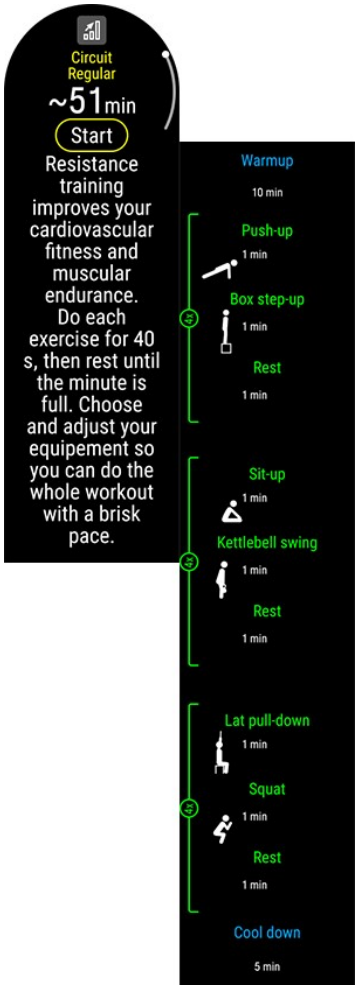
En la vista de hora, desliza hacia la izquierda o la derecha para ir al aspecto de reloj **FitSpark**.

El aspecto de reloj **Fitspark** incluye las siguientes vistas para las diferentes categorías de entrenamiento:

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

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





Durante el entrenamiento

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

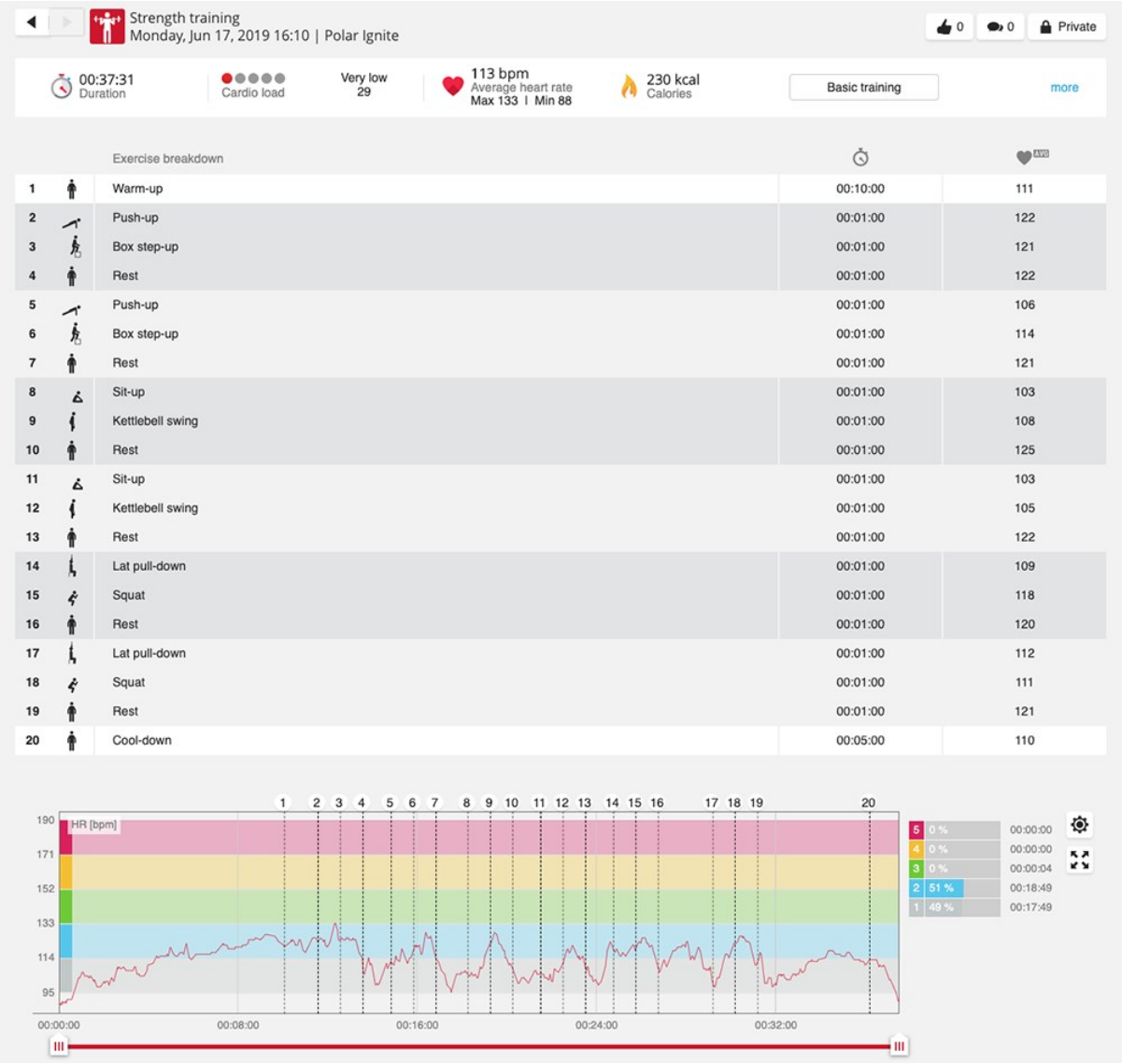
Las sesiones de entrenamiento de fuerza y complementario se basan en planes de entrenamiento preparados con animaciones e indicaciones detalladas en tiempo real para los ejercicios. Todas las sesiones incluyen temporizadores y vibraciones que te indican cuándo es el momento da cambiar a la siguiente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

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

Resultados de entrenamiento en tu reloj y en Polar Flow

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

ejercicio. Se muestran como una lista y cada ejercicio se muestra también en la curva de frecuencia cardíaca.



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

EJERCICIO RESPIRATORIO GUIADO SERENE™

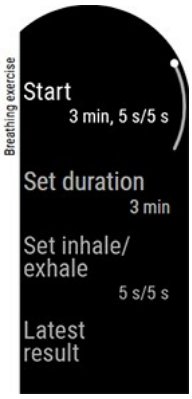
Serene™ es un **ejercicio guiado de respiración profunda** que te ayuda a relajar cuerpo y mente, y a gestionar el estrés. Serene te guía mientras adoptas una respiración lenta y regular: **seis respiraciones por minuto**, que es la frecuencia respiratoria óptima para **aliviar el estrés**. Al respirar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

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

Ejercicio respiratorio Serene en tu reloj

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

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



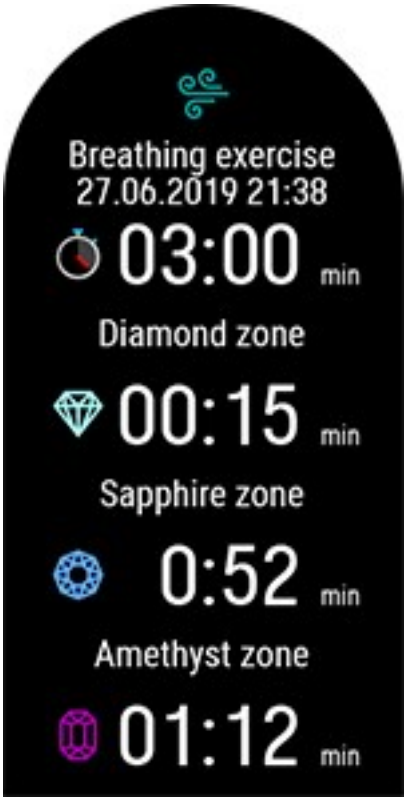
Comprueba que tu posición permite que estén relajados los brazos y las manos durante todo el ejercicio respiratorio. Esto te permite relajarte correctamente y garantiza que tu reloj Polar pueda medir con precisión los efectos de la sesión.

1. Ponte el reloj ajustado detrás de la muñeca.
2. Siéntate o túmbate cómodamente.
3. Pulsa el botón ATRÁS para entrar en el menú principal y desliza para buscar el ejercicio respiratorio **Serene**.
4. Toca primero **Serene** y después toca **Iniciar ejercicio** para iniciar el ejercicio respiratorio. El ejercicio comienza con una fase de preparación de 15 segundos.
5. Sigue las indicaciones de respiración en la pantalla o con las vibraciones.
6. Puedes terminar el ejercicio pulsando el botón ATRÁS en cualquier momento.
7. El elemento de guía principal en la animación **cambia de color** en función de en qué zona de serenidad te encuentres.
8. Tras el ejercicio, verás los resultados en tu reloj con el tiempo que has estado en las diferentes zonas de serenidad.

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

Resultado del ejercicio respiratorio

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



Más información sobre los Ejercicio respiratorio guiado Serene™ en esta guía detallada.

FITNESS TEST CON REGISTRO DE FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

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

La forma aeróbica está relacionada con la eficiencia con la que el sistema cardiovascular transporta oxígeno a tu organismo. Cuanto mejor es tu forma aeróbica, más fuerte y eficiente es tu corazón. Una buena forma aeróbica tiene

muchos beneficios para la salud. Por ejemplo, ayuda a disminuir el riesgo de hipertensión y de enfermedades y accidentes cardiovasculares. Si quieres mejorar tu forma aeróbica necesitarás, de media, seis semanas de entrenamiento regular para ver un cambio apreciable en tu OwnIndex. Las personas que están menos en forma pueden ver los progresos incluso antes. Cuanto mayor sea tu forma aeróbica de inicio, menores son las mejoras de tu OwnIndex.

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

Para asegurarte de que los resultados del test son fiables, aplica los siguientes requisitos básicos:

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

ANTES DE LA PRUEBA

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

Lleva el reloj ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. El sensor de frecuencia cardíaca de la parte posterior del reloj debe estar en contacto constante con la piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada para no impedir el flujo sanguíneo.

REALIZAR EL TEST

Para hacer el fitness test, pulsa el botón ATRÁS y desliza para encontrar el **Fitness Test**. En primer lugar, toca **Fitness Test** y a continuación en **Relájate e inicia la prueba**.

- Cuando detecta tu frecuencia cardíaca, la muestra junto al mensaje **Túmbate y relájate** en la pantalla. Mantén la relajación y limita los movimientos corporales y la comunicación con otras personas.
- Puedes interrumpir el test en cualquier fase si pulsas ATRÁS. Se muestra **Test cancelado**.

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

RESULTADOS DEL TEST

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

Se muestra **¿Actualizar el $VO2_{2máx}$ en los ajustes físicos?**.

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

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

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

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

Clases de nivel de forma física

Hombres

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

Mujeres

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

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

$VO_{2MÁX}$

Existe una clara relación entre el consumo máximo de oxígeno ($VO_{2máx}$) del cuerpo y la condición cardiorespiratoria porque el suministro de oxígeno a los tejidos depende de la función pulmonar y cardíaca. El $VO_{2máx}$ (consumo máximo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el ritmo máximo al que el cuerpo puede utilizar el oxígeno durante el ejercicio de intensidad máxima; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos. El $VO_{2máx}$ puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de resistencia máxima, pruebas de resistencia submáxima o el Polar Fitness Test). El $VO_{2máx}$ es un buen indicador del estado cardiorespiratorio y es una buena forma de predecir la capacidad de rendimiento en eventos de resistencia como carreras de larga distancia, ciclismo, esquí nórdico y natación.

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

PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

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

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

Primeros pasos

Cómo se utiliza

CREAR UN PROGRAMA RUNNING DE POLAR

1. Inicia una sesión en el servicio web Polar Flow en flow.polar.com.
2. Selecciona **Programas** en las pestañas.
3. Selecciona tu evento, asígnale un nombre, define la fecha del evento y cuándo quieres iniciar el programa.
4. Responde a las preguntas de nivel de actividad física.*

5. Selecciona si quieres incluir ejercicios de apoyo en el programa.
6. Lee y rellena el cuestionario de preparación para la actividad física.
7. Revisa tu programa y ajusta los ajustes si es necesario.
8. Cuando termines, selecciona **Iniciar programa**.

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

INICIAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

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

Para iniciar una sesión de entrenamiento programada para ese día:

1. Entra en el modo de preentrenamiento pulsando primero el botón ATRÁS y tocando después **Iniciar entrenamiento**.
2. Se te pedirá que inicies un objetivo de entrenamiento que tengas planificado para el día.

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

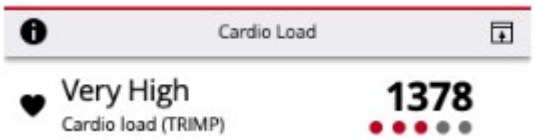
SEGUIR TUS PROGRESOS

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

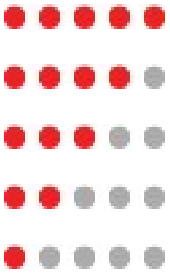
CARGA CARDIOVASCULAR

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

La carga cardiovascular de una sola sesión se muestra en el resumen de tu sesión de entrenamiento en tu reloj, en la app Polar Flow y en el servicio web Polar Flow. Cuanto mayor sea la carga cardiovascular, más tensión habrá causado a tu cuerpo. Además, verás una interpretación de escala visual y una descripción verbal de la dureza de tu carga cardiovascular para la sesión comparada con la carga cardiovascular media de los últimos 90 días.



La escala y las descripciones verbales se adaptan en función de tu progreso: cuanto más entrenas, más carga toleras. Al mejorar tu condición física y la tolerancia al entrenamiento, una carga cardiovascular de 3 (media) hace un par de meses podría ser de 2 (baja) más adelante. Esta escala adaptativa demuestra cómo el mismo tipo de sesión de entrenamiento puede impactar de diferente manera en tu cuerpo en función de tu estado actual.



TRAINING BENEFIT

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

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

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

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

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

SMART CALORIES

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

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

- La intensidad de tu entrenamiento o actividad.
- Consumo máximo de oxígeno individual ($VO2_{máx}$)

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

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

FRECUENCIA CARDÍACA CONTINUA

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

Frecuencia cardíaca continua en tu reloj

Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua o cambiar a modo solo noche en tu reloj dentro de **Ajustes** > **Ajustes generales** > **Registro cont. FC**.

> La función está **activada** de forma predeterminada en Polar Unite. Si se utiliza el modo solo noche se ampliará la duración de la batería.

En la vista de hora, desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar a la esfera del reloj de Actividad. Toca la pantalla para abrir la vista detallada.

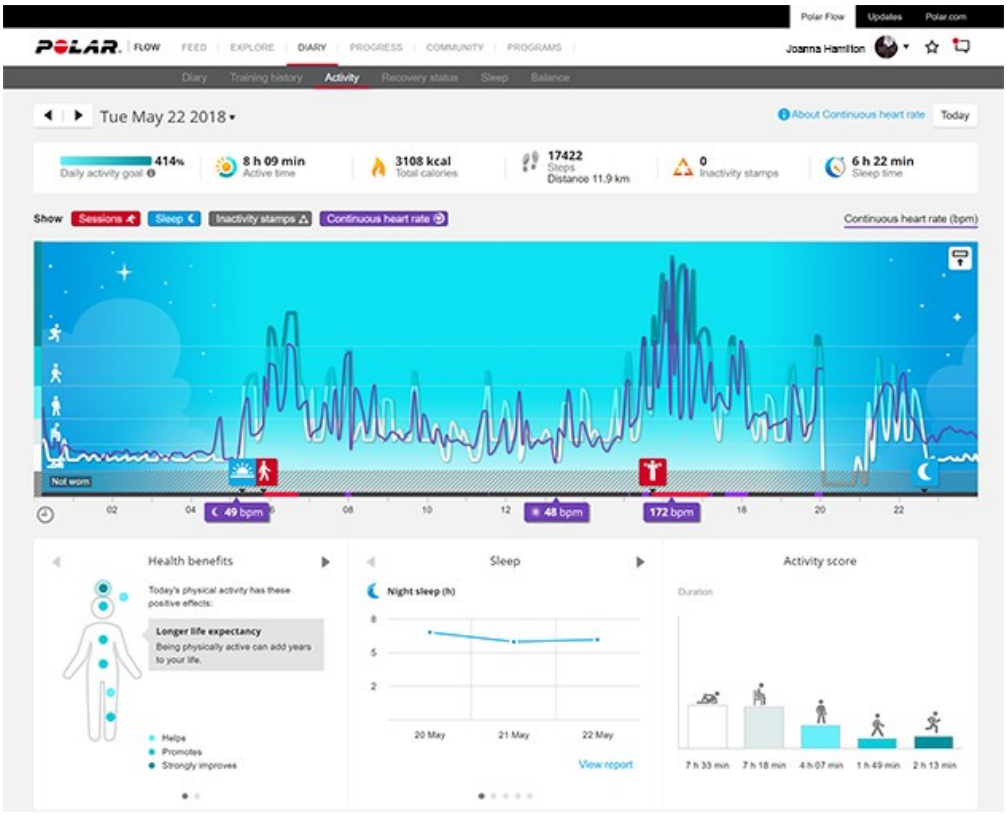
Cuando la función está activada, el reloj mide continuamente tu frecuencia cardíaca y la muestra en la esfera de frecuencia cardíaca del reloj. Al abrir los detalles, puedes revisar tus lecturas de frecuencia cardíaca más altas y más bajas del día y también ver cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca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

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

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

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

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



24/7, REGISTRO DE LA ACTIVIDAD

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

OBJETIVO DE ACTIVIDAD

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

Si quieres cambiar tu objetivo, abre tu app Polar Flow, toca tu nombre/foto de perfil en la vista de menú y desliza hacia abajo para ver **Objetivo de actividad**. O ve a flow.polar.com e inicia una sesión en tu cuenta Polar. Después, haz clic en tu nombre > **Ajustes** > **Objetivo de actividad**. Escoge uno de los tres niveles de actividad que mejor describa tu

día y actividad habituales. Debajo del área de selección, puedes ver cuánta actividad necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario en el nivel seleccionado.

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

DATOS DE ACTIVIDAD EN TU RELOJ

En la vista de hora, desliza hacia la derecha o izquierda para cambiar de esfera del reloj a la de Actividad.

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

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

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

Alerta de inactividad

Es bien sabido que la actividad física es el factor principal para mantenerse sanos. Además de estar activos, es muy importante evitar estar sentados mucho tiempo. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu Polar Unite detecta si llevas demasiado tiempo inactivo durante el día y te ayuda a interrumpir los periodos en los que permaneces sentado para evitar los efectos negativos 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. Da un paseo corto, estira o practica aluna otra actividad ligera. El mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o al pulsar el botón ATRÁS. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow después de sincronizar. Tanto la app Flow como el servicio web Polar Flow te muestran todo el historial de cuántas marcas de inactividad has tenido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

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

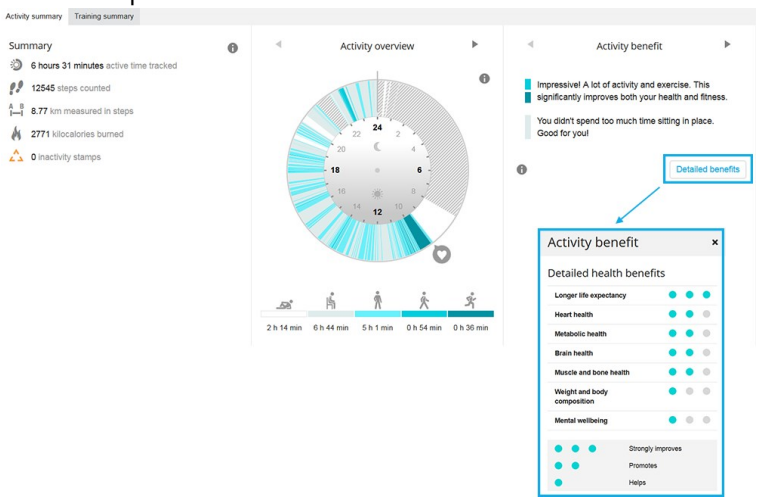
Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y sincronizarlos inalámbricamente desde tu reloj con el servicio web Polar Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad. Con ayuda de los informes de actividad (bajo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

Consulta más información acerca de la función de registro de actividad 24/7 en esta guía detallada.

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit te aporta comentarios sobre los beneficios para la salud que te ha proporcionado ser una persona activa, además de qué tipo de efectos no deseados ha causado en tu salud estar sin levantarte mucho tiempo. Los comentarios están basados en directrices e investigaciones internacionales sobre los efectos de la actividad física y el sedentarismo en la salud. La idea principal es: ¡cuanto más activo seas, más beneficios obtienes!

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



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

PERFILES DE DEPORTES

Los perfiles de deportes son las opciones de deportes que tienes en tu reloj. Hemos creado 12 perfiles de deporte predeterminados para tu reloj, pero puedes añadir nuevos perfiles de deporte en el servicio web y la app Polar Flow y sincronizarlos con tu reloj; de esta manera crearás una lista de todos tus deportes favoritos.

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

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

Para más información, consulta Perfiles de deportes en Flow.

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

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

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

ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

Consulta más información acerca del Zonas de frecuencia cardíaca: ¿Qué son las zonas de frecuencia cardíaca?

ZONAS DE VELOCIDAD

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

AJUSTES DE ZONAS DE VELOCIDAD

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

Predeterminada

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

Libre

Si seleccionas **Libre**, todos los límites pueden modificarse. Por ejemplo, si has medido tus umbrales reales, como los umbrales aeróbico y anaeróbico, o los umbrales de lactato superiores e inferiores, puedes ajustar las zonas en base a

tus umbrales individuales de velocidad o ritmo. Te recomendamos que definas tu velocidad y ritmo de umbral anaeróbico con el mínimo para la zona 5. Si utilizas además el umbral aeróbico, defínelo con el mínimo de la zona 3.

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO CON ZONAS DE VELOCIDAD

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

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

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

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

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

VELOCIDAD Y DISTANCIA EN LA MUÑECA

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

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

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

NOTIFICACIONES MÓVIL

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

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

ACTIVAR LAS NOTIFICACIONES DEL MÓVIL

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

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

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

NO MOLESTAR

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

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

VER NOTIFICACIONES

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

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

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

CORREAS INTERCAMBIABLES

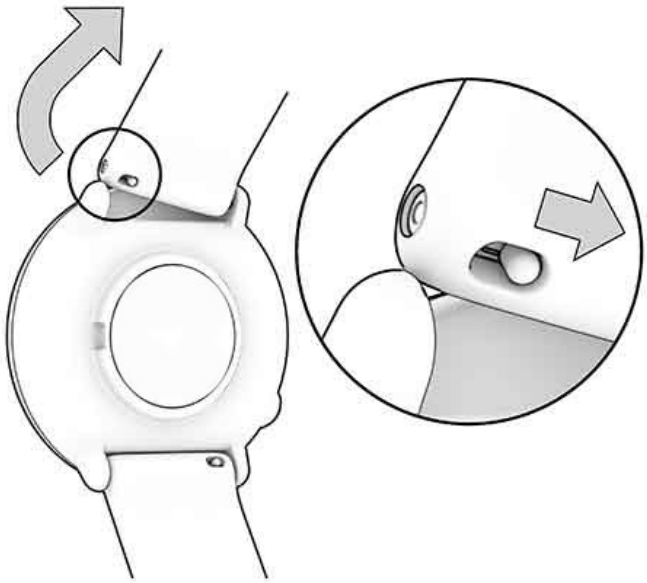
Las correas intercambiables te permiten personalizar tu reloj para que se adapte a todas las situaciones y estilos de forma que lo puedas usar en cualquier momento y aproveches al máximo su registro de la actividad 24/7, la medición continua de frecuencia cardíaca y el registro del sueño.

El Polar Unite es compatible con todas las correas de 20 mm. Puedes elegir tu correa favorita entre la selección de Polar o puedes utilizar cualquier otra correa de reloj que utilice pasadores de 20 mm. Asegúrate de que el ancho de la correa sea del tamaño correcto antes de comprar la nueva correa.

CAMBIO DE CORREA

Cambiar la correa de tu reloj es rápido y sencillo.

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



SENSORES COMPATIBLES

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

Ver una lista completa de sensores y accesorios Polar compatibles

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

SENSOR DE PULSO ÓPTICO POLAR OH1

Polar OH1 es un sensor de pulso óptico compacto que mide la frecuencia cardíaca en el brazo o la sien. Es muy versátil y una opción fantástica alternativa a las bandas pectorales de frecuencia cardíaca y los dispositivos con registro de

pulsaciones en la muñeca. Con Polar OH1 puedes transmitir tu frecuencia cardíaca en tiempo real a tu sports watch, Smart watch, a la app Polar Beat, o a cualquier otra app de fitness via Bluetooth, y simultáneamente a dispositivos ANT+. Polar OH1 dispone de memoria interna para que puedas entrenar únicamente con OH1 y transferir más tarde los datos de entrenamiento a tu teléfono. Incluye un brazalete que se puede lavar en la lavadora y un clip para ajustarlo en las gafas de natación (en el pack de producto Polar OH1 +).

También puede utilizarse con las aplicaciones Polar Club, Polar GoFit y Polar Team.

SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR H10

Registra tu frecuencia cardíaca con la máxima precisión con el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 con un elástico pectoral.

Aunque Polar Precision Prime sea la tecnología de medición de frecuencia cardíaca óptica más precisa que hay y funciona en cualquier lugar, en los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que hay presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, el sensor de frecuencia cardíaca Polar 10 te brinda la mejor precisión de frecuencia cardíaca. El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 responde mejor a la frecuencia cardíaca que aumenta o disminuye rápidamente, de forma que es la opción ideal también para el tipo de entrenamiento en intervalos con sprints rápidos.

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

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

SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR H9

Polar H9 es un sensor de frecuencia cardíaca de alta calidad ideal para tus sesiones deportivas cotidianas. Incluye la Polar Soft Strap y registra con precisión tu frecuencia cardíaca. Polar H9 funciona a la perfección con Polar Beat y otras apps de terceros: puedes convertir tu teléfono en un pulsómetro de entrenamiento fácilmente. Además, las tecnologías de Bluetooth®, ANT+™ and 5 kHz te permite conectarlo con multitud de dispositivos deportivos y máquinas de gimnasio. Gracias a la medición de la banda pectoral, Polar H9 reacciona al instante a lo que ocurre en tu cuerpo y te indica tu consumo calórico exacto.

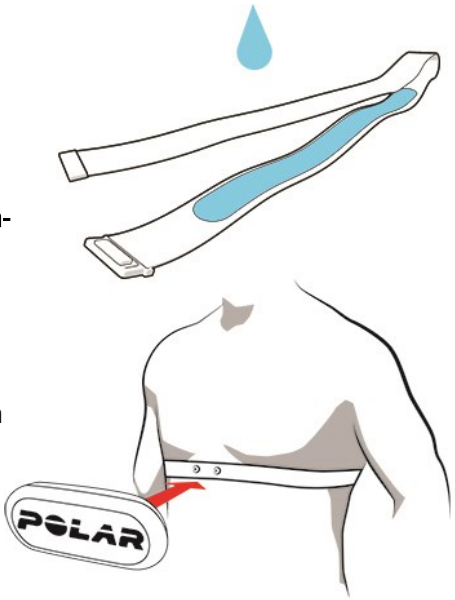
Encontrarás la última versión de este manual de usuario y tutoriales en vídeo en support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

VINCULAR SENSORES CON TU RELOJ

VINCULAR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TU RELOJ

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

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



POLAR FLOW

APP POLAR FLOW

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

DATOS DE ENTRENAMIENTO

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

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

DATOS DE ACTIVIDAD

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

DATOS DE SUEÑO

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

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

PERFILES DE DEPORTES

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

Para obtener más información, consulta Perfiles de deporte en Polar Flow.

COMPARTIR IMÁGENES

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

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

App Polar Flow | Compartir los resultados del entrenamiento con una foto

COMENZAR A UTILIZAR LA APP POLAR FLOW

Puedes configurar tu reloj utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow.

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

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

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

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

SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

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

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

AGENDA

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

INFORMES

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

Los informes de entrenamiento son una forma cómoda de ver tu evolución a lo largo de periodos más largos. En los informes semanales, mensuales y anuales puedes elegir el deporte del informe. En periodos personalizados, puedes

elegir tanto el periodo como el deporte. Elige el periodo de tiempo y el deporte del informe en la lista desplegable y pulsa el icono de la rueda para elegir qué datos quieres ver en la gráfica.

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

PROGRAMAS

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

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

PERFILES DE DEPORTE EN POLAR FLOW

Hay 12 perfiles de deporte predeterminados en tu reloj. En la app o el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes y editar sus ajustes. Tu reloj puede contener un máximo de 20 resúmenes de perfiles de deporte. Si tienes más de 20 perfiles de deporte en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar.

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

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

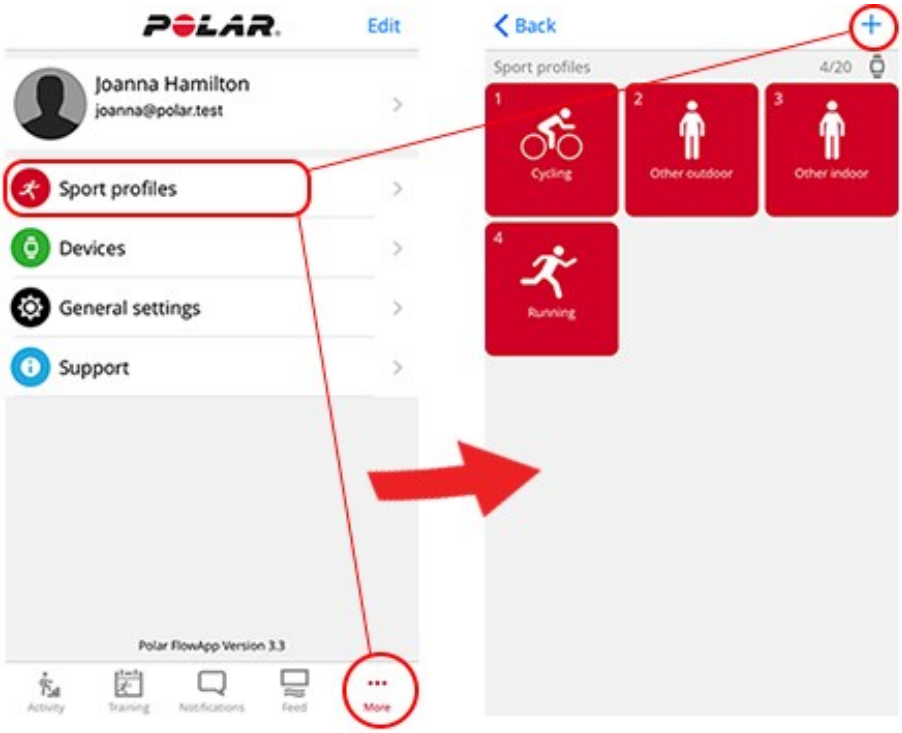
App Polar Flow | Edición de perfiles de deporte

Servicio web Polar Flow | Perfiles de deportes

AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En la app móvil Polar Flow.

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



En el servicio web Polar Flow:

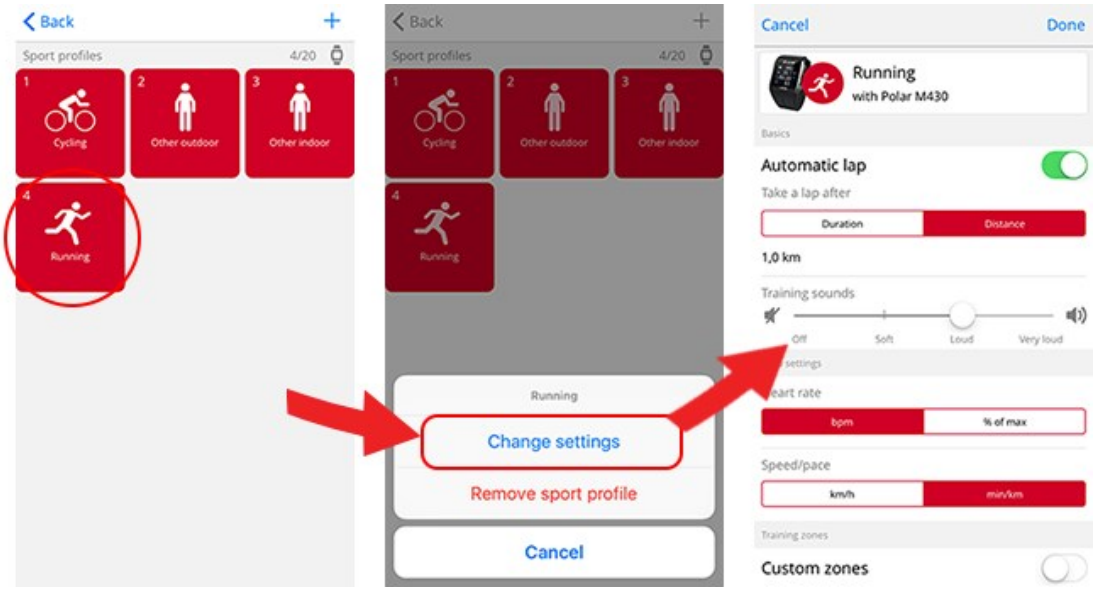
1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Perfiles de deportes** y elige el deporte de la lista.
4. El deporte se añade a tu lista de deportes.

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

EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

En la app móvil Polar Flow.

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



En el servicio web Polar Flow:

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

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

Conceptos básicos

- Lap automático (se puede ajustar a duración o distancia o apagar. Nota: no disponible para Polar Unite)

Frecuencia cardíaca

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

Ajustes de velocidad/ritmo

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

Vistas de entrenamiento

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

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

Movimientos y feedback

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

GPS y altitud

- Elige la frecuencia de grabación del GPS (se puede apagar o ajustar a **alta precisión**, lo que significa que la grabación GPS está activada)

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

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

PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO

Planifica tu entrenamiento y crea objetivos de entrenamiento personales en la app Polar Flow o el servicio web Polar Flow. Ten en cuenta que los objetivos de entrenamiento tienen que sincronizarse con tu reloj con FlowSync o a través de la app Polar Flow antes de usarlos. Tu reloj te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

- **Objetivo rápido**: Selecciona la duración o el objetivo de calorías para el entrenamiento. Por ejemplo, puedes elegir quemar 500 kcal, correr 10 km o nadar durante 30 minutos.
- **Objetivo con fases**: Puedes dividir tu sesión de entrenamiento en fases y ajustar una duración e intensidad diferentes para cada una de ellas. Este, por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos**: Puedes usar tus favoritos como objetivos programados en tu reloj o como plantillas para objetivos de entrenamiento.

CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir** > **Objetivo de entrenamiento**.
2. En la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, selecciona **Rápido** o **Con 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. Rellena la **Duración**, **Distancia** o **Calorías**. Sólo puedes introducir uno de los valores.
4. Haz clic en el icono de Favoritos ☆ para añadir el objetivo a tus **Favoritos**.
5. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

OBJETIVO CON FASES

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

FAVORITOS

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

1. En tu **Agenda**, haz clic en **+Añadir** en el día que quieras usar un favorito como objetivo programado.
2. Haz clic en **Objetivo favorito** para abrir una lista de tus favoritos.
3. Haz clic en el Favorito que quieras usar.
4. El Favorito se añade a tu agenda como un objetivo programado para el día. La hora programada determinada para el entrenamiento objetivo es a las 18:00/6 p. m. Si quieres cambiar la información del objetivo del entrenamiento, haz clic en objetivo en tu **Agenda** y modifícalo como quieras. Haz clic en **Guardar** para actualizar los cambios.

Si quieres usar un Favorito existente como plantilla para un objetivo del entrenamiento, haz lo siguiente:

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

SINCRONIZA LOS CAMBIOS CON TU RELOJ

Recuerda sincronizar el objetivo del entrenamiento con tu reloj desde el Servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Polar Flow. Si no los sincronizas, solo serán visibles en la Agenda del servicio web Polar Flow o tu lista de Favoritos.

Para obtener más detalles sobre cómo empezar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta Iniciar una sesión de entrenamiento.

FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y gestionar tus objetivos del entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow y la app móvil Polar Flow. Puedes usar tus favoritos como objetivos programados en tu reloj. Para obtener más información, consulta Planifica tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow.

Puedes ver el número máximo de tu reloj. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no es limitado. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu reloj al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos mediante la función de arrastrar y soltar. Elige el favorito que quieres mover y arrástralo adonde quieras para incluirlo en la lista.

AÑADIR UN OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO A FAVORITOS:

1. Crea un objetivo del entrenamiento.
2. Haz clic en el icono Favoritos ☆ en la esquina inferior derecha de la pantalla.
3. Objetivo añadido a tus Favoritos

o bien

1. Abre un objetivo existente de tu **Agenda**.
2. Haz clic en el icono Favoritos ☆ en la esquina inferior derecha de la pantalla.
3. Objetivo añadido a tus Favoritos

EDITAR UN FAVORITO

1. Haz clic en el icono Favoritos ☆ en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se mostrarán todos tus objetivos favoritos.
2. Haz clic en el favorito que quieres editar, luego haz clic en **Editar**.
3. Puedes cambiar el deporte, el nombre del objetivo y añadir notas. Puedes modificar la información del entrenamiento del objetivo en **Rápido** o **Con fases**. (Para obtener más información, consulta el capítulo sobre la planificación del entrenamiento). Cuando hayas terminado de hacer los cambios necesarios, haz clic en **Actualizar cambios**.

ELIMINAR UN FAVORITO

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

SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir datos de tu reloj a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth. O, puedes sincronizar tu reloj con el servicio web Polar Flow utilizando un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu reloj y la app Polar Flow, necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar los datos directamente en tu reloj con el servicio web, además de una cuenta Polar, necesitas el software FlowSync. Si has configurado tu reloj, has creado una cuenta Polar. Si configuras tu reloj con un ordenador, tienes el software FlowSync en él.

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

SINCRONIZAR CON LA APP MÓVIL FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

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

Sincronizar tus datos:

1. Inicia sesión en la app Polar Flow y mantén pulsado el botón ATRÁS de tu reloj hasta que aparezca **Conectando con el teléfono** en tu reloj.
2. Se mostrará **Conectando a app Polar Flow** en tu reloj.
3. Al finalizar el proceso, se mostrará **Sincronización completada** en tu reloj.

Tu reloj se sincroniza automáticamente con la app Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando tu reloj se sincroniza con la app Polar Flow, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.

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

SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/start y descarga e instala el software antes de intentar la sincronización.

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

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

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

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

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE

BATERÍA

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

DURACIÓN DE LA BATERÍA Y TIEMPO DE FUNCIONAMIENTO

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

El tiempo de autonomía de la batería es:

- Hasta 50 horas en modo entrenamiento con frecuencia cardíaca óptica y GPS vía móvil, o
- Hasta 4 días en modo reloj con medición continua de la frecuencia cardíaca.

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

El registro continuo de frecuencia cardíaca está **activado de forma predeterminada** en Polar Unite. Mantener activada la función de registro continuo de frecuencia cardíaca en tu reloj consumirá más rápido la batería. Si se utiliza el **modo solo noche** se ampliará la duración de la batería. Puedes activar y desactivar la función de registro continuo de frecuencia cardíaca o cambiar a modo solo noche en tu reloj en **Ajustes > Ajustes generales > Registro continuo de FC**.

La retroiluminación siempre activa durante el entrenamiento: Cuando la opción Siempre activado, la pantalla del reloj estará iluminada durante tu sesión de entrenamiento. El ajuste de retroiluminación volverá de forma predeterminada a automático tras finalizar tu sesión de entrenamiento. Recuerda que si seleccionas Siempre activado se gastará mucho más rápido la batería.

CARGA DE LA BATERÍA

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

No cargues la batería en temperaturas bajo 0 °C o superiores a 40 °C o cuando el puerto USB esté húmedo.
Conecta el adaptador de carga USB al reloj **antes** de conectar el adaptador a la toma de corriente.
No dejes el adaptador de carga USB conectado a la toma de corriente **sin** el reloj.

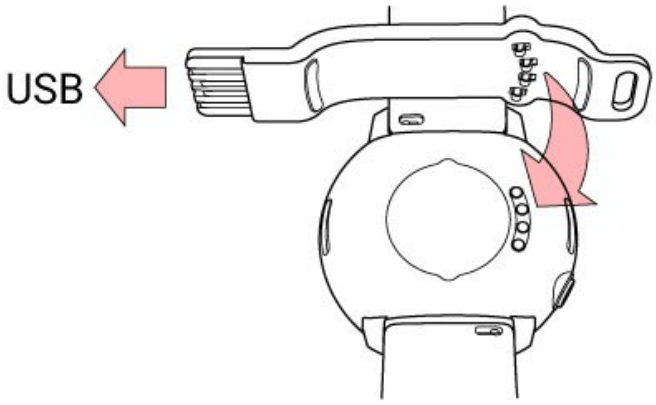
Utiliza el adaptador de carga USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador. También puedes cargar la batería por medio de una toma de corriente de pared. Al cargar por medio de un enchufe de pared, utiliza un adaptador de corriente USB) no incluido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

Puedes cargar la batería 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 cargarlo con el ordenador, basta con conectar el reloj al ordenador, y al mismo tiempo, puedes tenerlo sincronizado con FlowSync.

1. Para cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con el adaptador de carga USB que viene en la caja. Alinea los pines del adaptador de carga USB con los pines del reloj y encaja el adaptador en su lugar. Asegúrate también de que conectas el adaptador de carga USB de manera correcta, es decir, **los cuatro pines del adaptador de carga USB del Polar Unite deben estar enfrentados a los cuatro pines del puerto USB de tu ordenador o en el cargador USB**.



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

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

ESTADO DE LA BATERÍA Y NOTIFICACIONES

SÍMBOLO DE ESTADO DE LA BATERÍA

El símbolo del estado de la batería se muestra cuando giras la muñeca para mirar el reloj o vuelves a la vista de la hora desde el menú. También hay un icono de estado de batería en el menú Ajustes rápidos, que muestra cuánta carga queda en la batería como porcentaje.

NOTIFICACIONES DE LA BATERÍA

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

Notificaciones de batería baja durante el entrenamiento:

- Se muestra **Batería baja** cuando la carga de la batería se está acabando. La notificación se repite si la carga es demasiado baja para medir la frecuencia cardíaca y los datos GPS y la medición de frecuencia cardíaca y el GPS se apagan.
- Cuando queda muy poca batería se muestra **Grabación finalizada**. Tu reloj detiene la grabación del entrenamiento y guarda los datos de entrenamiento.

Cuando la pantalla esté en blanco, la batería se ha agotado y tu reloj está en modo de suspensión. Carga tu reloj. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

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

CUIDADOS DE TU RELOJ

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

MANTÉN LIMPIO EL RELOJ.

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

Mantén limpios los contactos de carga de tu reloj y el adaptador de carga USB para garantizar la carga y sincronización continuas.

Antes de cargarlos, asegúrate de que no hay humedad, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el adaptador de carga USB. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado o tenga sudor**.

Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu reloj de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpios los contactos de carga es enjuagar el reloj con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El reloj es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos.

TRATA CON CUIDADO EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTICO

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

Evita aplicar perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la zona donde llevas puesto el reloj. Si el reloj entra en contacto con estos u otros productos químicos, lávalo con una solución de agua y jabón suave, y enjuágalo bien con agua del grifo.

ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Evita exponer el dispositivo al frío extremo (por debajo de –10 °C/14 °F) y al calor extremo (por encima de 50 °C/120 °F) o a la luz solar directa.

SERVICIO TÉCNICO

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

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

PRECAUCIONES

Los productos Polar (dispositivo de entrenamiento, dispositivos de actividad y accesorios) están diseñados para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la recuperación durante y después de una sesión de entrenamiento. Los dispositivos de entrenamiento y de actividad Polar miden la frecuencia cardíaca y te indican tu actividad. Los dispositivos de entrenamiento Polar con GPS integrado muestran la velocidad, distancia y ubicación. Consulta www.-polar.com/en/products/accessories para ver una lista completa de accesorios compatibles. Los dispositivos de entrenamiento Polar con un sensor de presión barométrico miden la altura y otras variables. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieren precisión profesional o industrial.

INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

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

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

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

SALUD Y ENTRENAMIENTO

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

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

- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

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

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

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

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

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

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

ADVERTENCIA - MANTÉN LAS PILAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

Los sensores de frecuencia cardíaca Polar (como el H10 y H9) contienen una pila de botón. Tragarse una pila de este tipo puede causar graves quemaduras internas en tan solo 2 horas e incluso provocar la muerte. **Mantén las pilas nuevas y usadas lejos de los niños.** Si el compartimento de las pilas no cierra bien, deja de utilizar el producto y mantenlo alejado de los niños. **Si crees que es posible que un niño se haya tragado una pila o se la haya introducido en el cuerpo de cualquier otro modo, solicita atención médica inmediata.**

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

CÓMO UTILIZAR TU PRODUCTO POLAR DE FORMA SEGURA

Las actualizaciones de seguridad de datos se realizan dos años después de la fecha de vencimiento anunciada de un producto. Debes actualizar tu producto Polar de forma periódica y tan pronto como la aplicación móvil Polar Flow o el software del sistema Polar FlowSync te informe sobre la disponibilidad de una nueva versión de firmware.

Los datos de las sesiones de entrenamiento y otros datos que se guardan en tu dispositivo Polar incluyen información confidencial sobre ti, como tu nombre, condición física, estado general de salud y ubicación. Los datos de ubicación se pueden utilizar para seguirte la pista cuando estés entrenando y para averiguar cuáles son tus rutas habituales. Es por ello que debes ser especialmente cauteloso al guardar tu dispositivo cuando no lo utilices.

Si utilizas notificaciones del móvil en tu dispositivo de muñeca, ten en cuenta que los mensajes de ciertas aplicaciones se mostrarán en la pantalla del dispositivo. Tus últimos mensajes también se pueden ver desde el menú del dispositivo. Para garantizar la confidencialidad de sus mensajes privados, abstente de utilizar la función de notificaciones del móvil.

Antes de entregar el dispositivo a un tercero para que lo pruebe o antes de venderlo, debes realizar un restablecimiento de fábrica en el dispositivo y eliminarlo de tu cuenta Polar Flow. El restablecimiento de fábrica se puede realizar con el software FlowSync del ordenador. Con el restablecimiento de fábrica borrarás la memoria del dispositivo y este ya no se podrá vincular a tus datos. Para eliminar el dispositivo de tu cuenta Polar Flow, inicia sesión en el servicio web Polar Flow, selecciona los productos y haz clic en el botón "Eliminar" que aparece junto al producto que desees eliminar.

Las sesiones de entrenamiento también se guardan en tu dispositivo móvil con la app Polar Flow. Para mayor seguridad, puedes habilitar varias opciones de mejora de la seguridad en tu dispositivo móvil, como la autenticación fuerte y el cifrado de dispositivos. Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para obtener instrucciones sobre cómo habilitar estas opciones.

Cuando utilices el servicio web Polar Flow, te recomendamos que utilices una contraseña de 12 caracteres como mínimo. Si utilizas el servicio web Polar Flow desde un ordenador público, no te olvides de borrar la memoria caché y el historial de navegación para evitar que otras personas puedan acceder a tu cuenta. Asimismo, no permitas que el navegador del ordenador guarde o recuerde tu contraseña para el servicio web Polar Flow, a menos que sea tu ordenador personal.

Si tienes cualquier problema de seguridad, puedes notificarlo a security(a)polar.com o al servicio de Atención al cliente de Polar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

POLAR UNITE

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 174 mAh
Autonomía:	**En uso continuo:**

	Hasta 50 horas en modo entrenamiento con frecuencia cardíaca óptica y GPS vía móvil Hasta 4 días en modo reloj con registro continuo de la frecuencia cardíaca
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material del reloj:	Dispositivo: ABS+10GF, CRISTAL, PMMA, ACERO INOXIDABLE Correa: SILICONA, Pin: PA+50GF
Materiales de los accesorios de la correa:	**Correas textiles** Correa: hilo PET reciclado Sección elástica: 50 % poliéster, 50 % goma natural **Correas de piel** Correa: cuero Revestimiento: alcántara Sección elástica: 50 % poliéster, 50 % goma natural
Materiales del adaptador de carga USB:	ABS+PC, CHAPADO EN ORO ACERO INOXIDABLE
Impermeabilidad:	30 m (ISO 22810, apto para natación)
Capacidad de memoria:	Hasta 90 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tus ajustes de idioma.
Pantalla	Pantalla táctil a color (IPS TFT) con sensor de luz ambiental (ALS), resolución: 240 x 204
Potencia máxima	5 mW
Frecuencia	2,402 - 2,480 GHz

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Consulta en support.polar.com información de última hora sobre la compatibilidad.

COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

Consulta en support.polar.com información de última hora sobre la compatibilidad.

LA IMPERMEABILIDAD AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR.

La mayoría de los productos Polar pueden usarse mientras nadas. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. 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 un alto contenido de cloro y el agua del mar tienen una gran conductividad. Los electrodos del sensor de frecuencia cardíaca podrían cortocircuitarse, lo que evitaría que el sensor de frecuencia cardíaca detecte las señales de ECG.
- Saltar al agua o un movimiento muscular enérgico durante la natación de competición pueden desplazar el sensor de frecuencia cardíaca hasta un lugar del cuerpo donde las señales de ECG no se detecten.
- La intensidad de la señal de ECG es individual y puede variar en función de la composición de tejidos de cada persona. Se producen problemas con más frecuencia al medir la frecuencia cardíaca en el agua.

En la industria relojera, la resistencia al agua generalmente se indica en metros, que se refieren a la presión de agua estática de esa profundidad. Polar utiliza esta mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según las normas internacionales ISO 22810 o IEC60529. Todos los dispositivos Polar que tienen una indicación se han probado antes de la entrega para soportar la presión del agua.

Los productos Polar se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Cuando realices cualquier actividad bajo el agua, la presión dinámica generada por el movimiento en el agua es mayor a la presión estática. Esto significa que mover el producto bajo el agua lo somete a una presión mayor que si el producto estuviera sin moverse.

Marca en la parte de atrás del producto	Salpicaduras de agua, sudor, lluvia, etc.	Baño y nadar.	Buceo son esnórquel (sin botellas de aire)	Submarinismo SCUBA (con botellas de aire)	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protegido frente a salpicaduras, lluvia, etc. Norma de referencia: IEC60529.

Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistente al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Norma de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en el agua pero no para submarinismo. Norma de referencia: ISO22810.

INFORMACIÓN REGULATORIA

CE	Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La Declaración de conformidad correspondiente y otra información reguladora de los productos está disponible en www.-polar.com/es/informacion_reguladora.
	Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

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

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.

- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.

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

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

© 2020 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 incluido en este manual es solo para fines informativos. Los productos que describe están sujetos a cambios sin aviso previo debido al continuo programa de desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no ofrece declaraciones ni garantías en relación con este manual o los productos aquí descritos.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

1.0 ES 05/2020