

POLAR® LOOP



MANUAL DEL USUARIO

Índice

Índice	2
Manual del usuario de Polar Loop	5
Introducción	5
Contenido del pack	6
Primeros pasos	7
Cambio de correa	7
Para quitar la correa	7
Para colocar la correa	7
Configuración de tu Polar Loop	8
Paso 1: Descargar la app Polar Flow	8
Paso 2: Carga	8
Paso 3: Configuración	9
Colocación de Polar Loop	9
Coloca el dispositivo correctamente	9
Ajuste	10
Limpieza	10
LED de Polar Loop	11
Ajustes	12
Ajustes en la app Polar Flow	12
Llevo mi producto en	12
Notificaciones de la batería	12
Alerta de inactividad	13
Seguimiento automático del entrenamiento	13
Sincronizar	13
Apagar	13
Restablecimiento de fábrica	13
Actualización del firmware	13
Reinicio y restablecimiento	13
Para restablecer los ajustes de fábrica de Polar Loop	14
Una vez realizado el restablecimiento de fábrica:	14
Vinculación con un teléfono	15
Antes de vincular tu Polar Loop con un nuevo teléfono	15
Para vincular un nuevo teléfono	16
Entrenamiento	17
Entrenar con Polar Loop	17
Grabación manual del entrenamiento	17
Detección automática de entrenamiento	17
Grabación manual del entrenamiento	18
Primeros pasos	18
Grabación de sesiones de entrenamiento con el teléfono	20
Grabación de sesiones de entrenamiento con tu dispositivo	21
Detección automática de entrenamiento	22
Activar o desactivar la detección automática de entrenamiento	22
Intensidades de entrenamiento:	23
Funcionamiento de la detección automática de entrenamiento	23
Al iniciar una sesión de entrenamiento	24

Durante la sesión de entrenamiento	24
Tras la sesión de entrenamiento	25
Cómo garantizar la precisión de la detección de entrenamiento	26
Análisis del entrenamiento en la app Polar Flow	26
Funciones	28
Registro de la actividad 24/7	28
Objetivo de la actividad	28
Guía de actividad	28
Beneficio de la actividad	28
Alerta de inactividad	28
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow	29
Frecuencia cardíaca continua	29
Nightly Recharge™ mide tu nivel de recuperación	31
Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow	33
Detalles de la carga de sueño en Polar Flow	33
Registro del sueño Sleep Plus Stages™	35
Guía de Sleepwise™ sobre el estado de alerta diurno	38
Zonas de frecuencia cardíaca	38
Smart Calories	38
Training Benefit	39
Training Load Pro	40
Carga cardiovascular	41
Carga percibida	41
Carga de entrenamiento de una sola sesión	41
Esfuerzo y tolerancia	42
Estado de la Carga cardiovascular	42
Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow	42
Indicaciones por voz	44
Fitness Test en la app Polar Flow	45
Polar Flow	47
App Polar Flow	47
Agenda	47
Datos de sueño	47
Datos de actividad	47
Datos de entrenamiento	47
Compartir imágenes	47
Comenzar a utilizar la app Polar Flow	47
Servicio web Polar Flow	48
Agenda	48
Informes	48
Sincronización	48
Sincronización automática	48
Sincronización manual	49
Información importante	50
Batería	50
Carga de la batería	50
Estado de la batería en la app Polar Flow	52
Cuidados de tu Polar Loop	52
Mantén limpio tu Polar Loop	52
Almacenamiento	53

Precauciones	53
Interferencias durante el entrenamiento	53
Salud y entrenamiento	53
Advertencia	54
Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura	54
Especificaciones técnicas	55
Polar Loop	55
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow	56
Impermeabilidad al agua de los productos Polar	56
Garantía internacional limitada de Polar	57
Información regulatoria	57
Descargo de responsabilidad	58

Manual del usuario de Polar Loop

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo dispositivo Polar. Para ver los tutoriales en vídeo y las preguntas frecuentes, ve a support.polar.com/es/polar-loop.

Introducción

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar Loop!

Polar Loop es un wearable sin pantalla ni suscripción que te ayuda a dormir mejor, recuperarte mejor y llevar un estilo de vida activo, sin distracciones. Diseñado para llevarlo puesto todo el día, te ayuda a registrar el sueño, la frecuencia cardíaca y el movimiento sin esfuerzo, y te ofrece información para ayudarte a mejorar tu bienestar, fitness y rendimiento diario, sin pantallas ni cuotas ocultas. Junto con la app y el servicio web Polar Flow, Polar Loop te ayuda a comprender cómo tus hábitos afectan a tu bienestar.

Polar Loop proporciona un análisis completo de la recuperación nocturna de tu cuerpo y una previsión de tu energía y estado de alerta para el día que empieza. La función [Sleep Plus Stages™](#) registra y evalúa las fases del sueño (REM, ligero y profundo) y te ofrece información y una puntuación del sueño. [Nightly Recharge™](#) es una función que mide la recuperación nocturna y te muestra en qué medida se recupera tu cuerpo de las actividades y el estrés diarios. La función [Sleepwise™](#) te ayuda a comprender cómo el sueño contribuye a mejorar tu estado de alerta durante el día y tu disposición para rendir.

Polar Loop ofrece varias opciones para el [seguimiento de tus sesiones de entrenamiento](#), y te permite elegir la que mejor se adapte a tu actividad y tus preferencias. Puedes realizar el seguimiento de tus sesiones manualmente, tanto con la app Polar Flow como con el dispositivo (utilizando la app Polar Flow para iniciar y detener la sesión), o utilizar el seguimiento automático directamente en el dispositivo. La función de [registro de la actividad 24/7](#) realiza un seguimiento de tu actividad a lo largo del día y te proporciona un objetivo de actividad diario basado en tus datos personales y en tu nivel de actividad.

Descarga la [app Polar Flow](#) de la App Store® o Google Play™. En la app Polar Flow puedes ver tu actividad durante el día, cómo se ha recuperado tu cuerpo del entrenamiento y el esfuerzo durante la noche y cómo has dormido. Polar Loop [sincroniza automáticamente](#) tus datos con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del alcance de Bluetooth y tienes la app Polar Flow abierta, al menos en segundo plano. También puedes sincronizarlo manualmente a través de la app. El [servicio web Polar Flow](#) te ofrece una visión detallada de tu información de actividad y sueño. En el servicio web Polar Flow también puedes planificar y analizar detalladamente tu entrenamiento y aprender más de tu rendimiento.



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



Para conseguir un registro preciso de la frecuencia cardíaca y la actividad, colócate el dispositivo correctamente. Consulta la sección [Colocación del Polar Loop](#) para ver indicaciones detalladas.

Contenido del pack



- Correa (incluye dos tamaños de correa: S-M y M-L)



Polar Loop viene con una correa de tamaño S-M. Para cambiar de talla o cambiarla por una correa accesoria, sigue las instrucciones de la sección [Cambio de correa](#).

- Dispositivo Polar Loop
- Hebilla de la correa
- Cable de carga Polar Charge 2.0
- Guía de primeros pasos y nota informativa importante

Primeros pasos

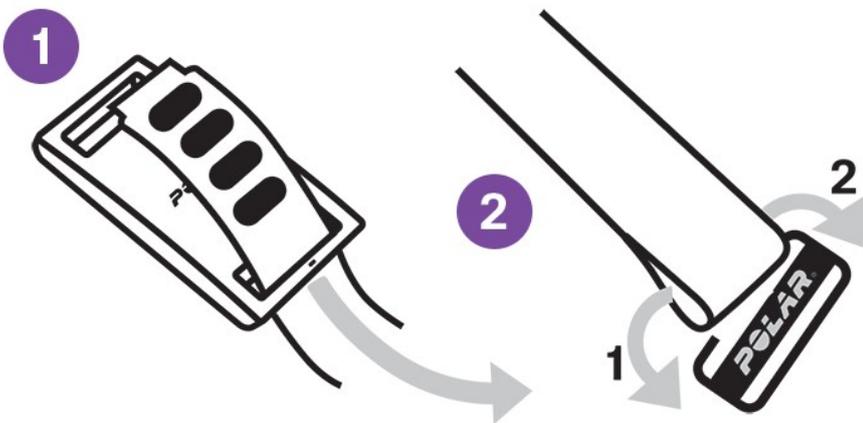
Cambio de correa



Polar Loop viene con una correa de tamaño S-M. Para cambiar de talla o cambiarla por una correa accesorio, sigue las instrucciones de esta sección.

Para quitar la correa

1. Pasa suavemente la correa a través de las ranuras del dispositivo.
2. Separa la hebilla del bucle de la correa.

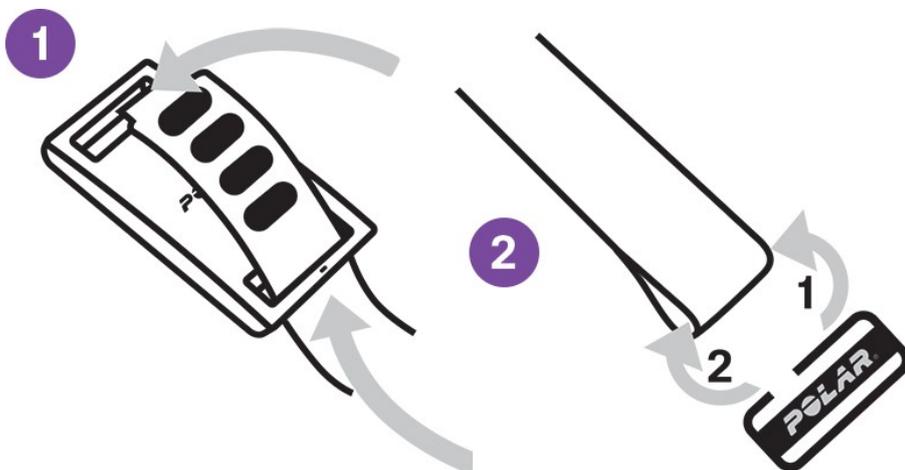


Para colocar la correa

1. Con los cierres hacia arriba, pasa la correa por las ranuras del dispositivo.
2. Fija la hebilla al bucle de la correa.
3. Ajústala para que quede ceñida y cómoda, y fíjala con los cierres.



Desliza el dispositivo para que quede cerca de la hebilla para un ajuste óptimo.





Puedes adquirir correas en diferentes colores en la tienda online de [Polar](#).

Configuración de tu Polar Loop

Antes de empezar a utilizar tu Polar Loop, **tienes que vincularlo y configurarlo con la app Polar Flow**. El Polar Loop se encenderá automáticamente cuando lo enchufes para cargarlo. Una vez conectado, puedes configurarlo con la app Polar Flow.

Después de la configuración, ya puedes utilizar tu Polar Loop. Cuando lo lleves puesto, el dispositivo realizará automáticamente un seguimiento de tu frecuencia cardíaca, actividad y sueño. También sincronizará automáticamente tus datos con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del alcance de Bluetooth y tienes la app Polar Flow abierta, al menos en segundo plano.



El dispositivo se conecta a tu teléfono a través de Bluetooth. Bluetooth se activa automáticamente cuando enchufas el dispositivo para cargarlo y permanece activado a menos que se agote la batería o se apague el dispositivo en los ajustes de la app Flow.

Paso 1: Descargar la app Polar Flow

Descarga la app Polar Flow de la App Store® o Google Play™. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva.

Paso 2: Carga

Para cargar tu Polar Loop, conéctalo a un puerto USB con alimentación eléctrica o a un cargador USB utilizando el cable específico incluido en la caja.



Durante la carga, los LED indican el progreso: si los cuatro LED rojos giran hacia la derecha, indican que la carga está en curso; cuando la batería está totalmente cargada, los LED rojos permanecen encendidos de forma continua.



Si la batería está completamente vacía, pueden pasar varios minutos antes de que comience la carga. Consulta el apartado [Baterías](#) para obtener información detallada sobre cómo cargar la batería.

Paso 3: Configuración



Asegúrate de que tu teléfono está conectado a Internet y tienes activado el Bluetooth.



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

1. Después de enchufar tu Polar Loop para cargarlo, abre la app Polar Flow para iniciar la configuración.
2. La app Polar Flow reconocerá automáticamente tu Polar Loop y te indicará que inicies la vinculación.
3. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. **Vinculación terminada** se muestra cuando se completa la vinculación.
4. Te mostraremos cómo realizar la configuración dentro de la app. Mantén tu Polar Loop cerca de tu teléfono durante la configuración. Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** para sincronizar los ajustes con el dispositivo.



Para mantener actualizado el dispositivo, actualiza el firmware siempre que haya una nueva versión disponible. Recibirás una notificación a través de la app Polar Flow cuando haya una nueva versión disponible.



Si desconectas el Polar Loop del cargador antes de que esté configurado y vinculado con un teléfono, seguirá buscando una conexión con un teléfono durante 30 minutos antes de apagarse. Esta búsqueda se indica mediante cuatro LED rojos que giran en el sentido de las agujas del reloj, se encienden de uno en uno y giran más rápido que durante la carga. Para reiniciar la búsqueda, vuelve a conectar el dispositivo al cargador.

Colocación de Polar Loop

Para hacer un seguimiento preciso de la frecuencia cardíaca, la actividad y el sueño, y disfrutar de un ajuste seguro y cómodo, sigue las instrucciones de esta sección.



Polar Loop viene con una correa de tamaño S-M. Para cambiar de talla o cambiarla por una correa accesoria, sigue las instrucciones de la sección [Cambio de correa](#).

Coloca el dispositivo correctamente

- Asegúrate de que has definido correctamente en los [ajustes del dispositivo](#) en qué mano quieres llevarlo.
- Debes llevar el dispositivo Polar en la parte superior de la muñeca, como mínimo un dedo más arriba del hueso de la muñeca.

- Comprueba que la **marca ovalada** del marco esté orientada hacia el **lado del pulgar** de la muñeca:



Ajuste

- Ajusta la correa para que quede ceñida y cómoda, y fíjala con los cierres. El sensor óptico de frecuencia cardíaca de la parte posterior debe estar en contacto constante con la piel.
- Puedes comprobar que la correa esté bien ajustada empujándola suavemente hacia arriba desde ambos lados. Si el sensor se levanta o ves que la luz LED brilla, aprieta ligeramente la correa.

Limpieza



El dispositivo es totalmente resistente al agua y la correa se puede lavar. Puedes limpiar ambos sin problemas con una solución suave de agua y jabón, y enjuagarlos bajo el grifo.

- Debes lavar regularmente el dispositivo, la correa y la piel del brazo, especialmente después de sudar.
- Utiliza una solución de jabón suave y agua corriente. No utilices alcohol, desinfectante ni otros productos químicos.
- Para ver instrucciones detalladas de cuidado, consulta [Cuidados de tu Polar Loop](#).



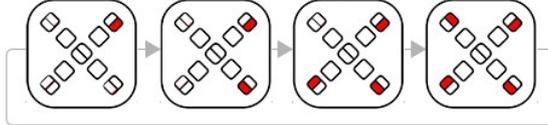
De vez en cuando, viene bien dar un respiro a tu muñeca, especialmente si tienes una piel sensible. Afloja la correa, por ejemplo, cuando tu actividad es baja, para evitar irritaciones de la piel. También puedes variar un poco la posición del dispositivo en la muñeca. De vez en cuando, quítate de la muñeca el dispositivo Polar.

LED de Polar Loop

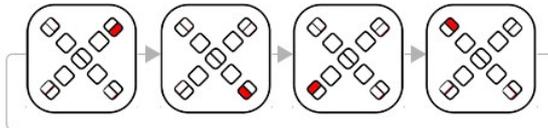


Cuando el dispositivo se está cargando, está buscando conexión o actualizando el firmware

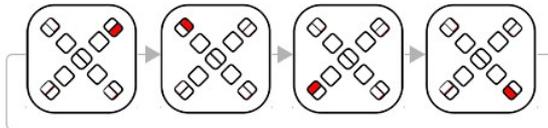
- La carga se indica mediante **cuatro LED rojos que giran en el sentido de las agujas del reloj**. Cuando la batería está completamente cargada, los LED rojos permanecen continuamente encendidos.



- Si desconectas el Polar Loop del cargador antes de que esté configurado y vinculado con un teléfono, seguirá buscando una conexión con un teléfono durante 30 minutos antes de apagarse. Esta búsqueda se indica mediante **cuatro LED rojos que giran en el sentido de las agujas del reloj**, se encienden de uno en uno y giran más rápido que durante la carga. Para reiniciar la búsqueda, vuelve a conectar el dispositivo al cargador.



- La actualización del firmware se indica mediante **cuatro LED rojos que giran en sentido contrario a las agujas del reloj**.



Cuando el dispositivo está encendido, pero no lo llevas puesto

Estos LED se encienden cuando el dispositivo está encendido y listo para medir tu frecuencia cardíaca, pero el sensor óptico de frecuencia cardíaca no está en contacto con tu piel.



Cuando el dispositivo mide tu frecuencia cardíaca

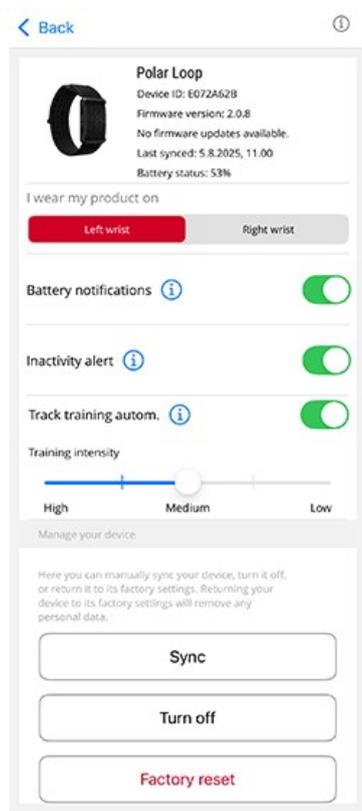
Estos LED se encienden cuando llevas puesto el dispositivo y este mide tu frecuencia cardíaca.

Ajustes

Ajustes en la app Polar Flow

En la app Polar Flow, abre los ajustes del dispositivo tocando la tarjeta del dispositivo en **Agenda**. También puedes ir a **Dispositivos** y seleccionar Polar Loop en caso de tener más de un dispositivo Polar.

En la parte superior de la página del dispositivo verás información sobre el mismo, como la versión de firmware actual y si hay una actualización disponible, así como el estado de la batería del dispositivo y cuándo se sincronizó por última vez.



En la página del dispositivo puedes editar los siguientes ajustes:

Llevo mi producto en

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

Para que la medición y el seguimiento sean precisos, es importante que el dispositivo esté bien colocado en la muñeca: el lado con la marca ovalada debe mirar hacia el lado del pulgar de la muñeca. Para más información, consulta [Colocación de Polar Loop](#).

Notificaciones de la batería

Si quieres recibir notificaciones en tu teléfono sobre el estado de la batería del dispositivo, activa las **Notificaciones de batería**.



Para recibir notificaciones de la batería, debes permitir las notificaciones de la app Polar Flow en los ajustes del teléfono.

Alerta de inactividad

Activa o desactiva las alertas de inactividad. Para recibir alertas de inactividad, debes permitir las notificaciones de la app Polar Flow en los ajustes del teléfono, y la aplicación debe estar en funcionamiento, al menos en segundo plano. Para obtener más información, consulta [Registro de la actividad 24/7](#).

Seguimiento automático del entrenamiento

Activa o desactiva la detección automática de entrenamiento y ajusta su sensibilidad. Para obtener más información, consulta [Detección automática de entrenamiento](#).

Sincronizar

Selecciona **Sincronizar** para sincronizar manualmente tu dispositivo con la app Polar Flow. Para obtener más información, consulta [Sincronización](#).

Apagar

Puedes apagar el dispositivo a través de los ajustes de la app Polar Flow, por ejemplo durante un vuelo. Cuando el dispositivo está apagado, Bluetooth también se desactiva. Para volver a encender el dispositivo, conéctalo para cargarlo.

Restablecimiento de fábrica

Si tienes problemas con tu dispositivo, puedes restablecerlo a los valores de fábrica. Recuerda que el restablecimiento del dispositivo a los ajustes de fábrica vacía todos los datos personales y ajustes del dispositivo, y tendrás que configurarlo de nuevo para tu uso personal. Todos los datos que tenías sincronizados en tu dispositivo están seguros en tu cuenta Flow. Para más información, consulta [Reinicio y restablecimiento](#).

Actualización del firmware

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

Puedes actualizar el firmware con tu teléfono mediante la app Polar Flow. La app te avisará si hay alguna actualización disponible y te guiará para instalarla. Te recomendamos que conectes el dispositivo a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta. La actualización del firmware puede tardar hasta 7 minutos, dependiendo de tu conexión.



No perderás datos por la actualización de firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu dispositivo se sincronizan con tu cuenta Flow.

Reinicio y restablecimiento

Si tienes problemas con tu dispositivo, prueba a reiniciarlo. Reiniciar el dispositivo no eliminará ninguno de tus datos personales del dispositivo. Sin embargo, al reiniciar, los ajustes de fecha y hora del dispositivo volverán a ser los predeterminados, y cualquier proceso en curso (como el cálculo del sueño) finalizará. Para asegurarte de que tus datos de sueño y actividad se acumulan correctamente, sincroniza el dispositivo con la app Polar Flow después de reiniciarlo para obtener los ajustes correctos de fecha y hora en el dispositivo.

El botón de reinicio/restablecimiento se encuentra en la parte superior del dispositivo, debajo de la correa. Para reiniciar el dispositivo, pulsa el botón con un alfiler cuando el dispositivo NO se esté cargando.



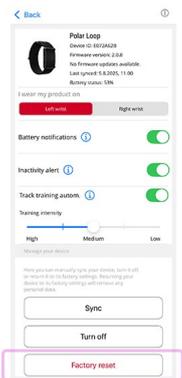
Para restablecer los ajustes de fábrica de Polar Loop

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

El restablecimiento de fábrica se puede hacer de dos maneras:

- A través de los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow.
- Pulsando el botón de reinicio/restablecimiento del dispositivo con un alfiler cuando el dispositivo se está cargando.

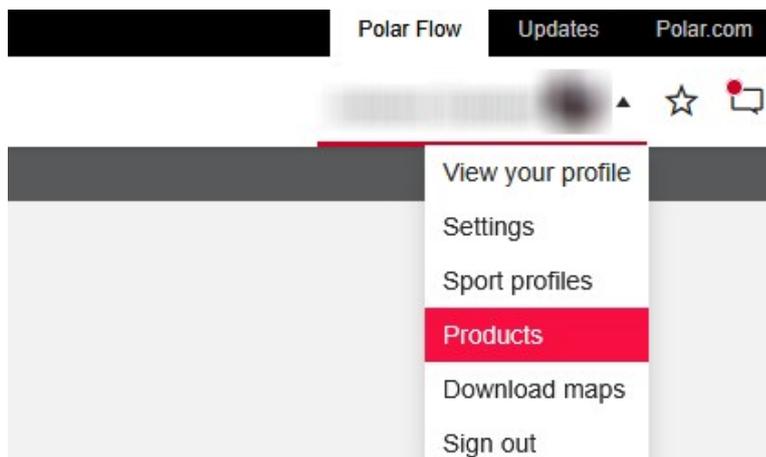
Para restablecer los valores de fábrica de tu dispositivo mediante la app Polar Flow, ve a **Dispositivos** en la app Polar Flow y selecciona Polar Loop en caso de tener más de un dispositivo Polar. A continuación, selecciona **Restablecer valores de fábrica**.



Una vez realizado el restablecimiento de fábrica:

Cuando realizas un restablecimiento de fábrica, Polar Loop se desvincula de tu teléfono, pero es posible que siga apareciendo en la lista de dispositivos Bluetooth vinculados de tu teléfono y en tu cuenta Polar Flow. Antes de volver a configurarlo, elimínalo de ambos siguiendo estos pasos:

1. Ve a flow.polar.com e inicia sesión.
2. Haz clic en tu nombre en la esquina superior derecha y selecciona **Productos**.



3. Busca el producto en la lista y haz clic en el icono de eliminar (X). Confirma haciendo clic en **Eliminar**.
4. Revisa la lista de dispositivos Bluetooth vinculados de tu teléfono y elimina tu Polar Loop de la lista si aparece en ella.
 - iOS: Ajustes > Bluetooth > toca en "i" junto a Polar Loop > Olvidar este dispositivo.
 - Android: Ajustes > Bluetooth > toca en el icono de rueda dentada junto a Polar Loop y luego pulsa OLVIDAR.

Vuelve a [configurar tu Polar Loop](#). Recuerda que en la configuración debes utilizar la misma cuenta Polar que utilizaste antes del restablecimiento.

Vinculación con un teléfono

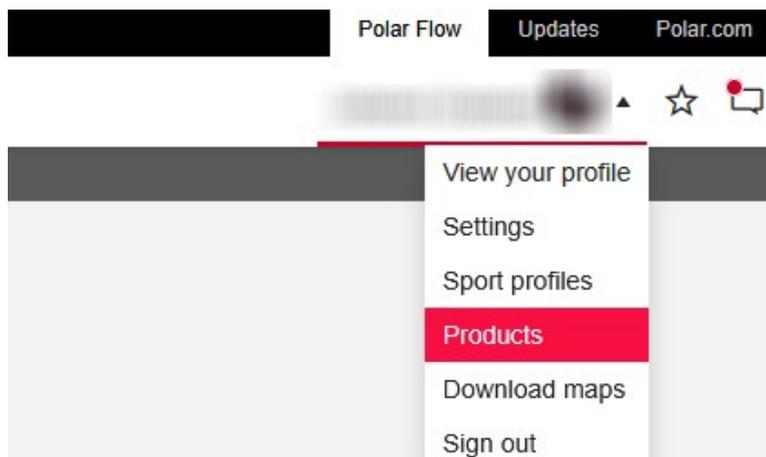
Si has configurado tu Polar Loop con la app Polar Flow como se indica en la sección [Configuración de tu Polar Loop](#), el dispositivo ya estará vinculado con tu teléfono. Si tienes un teléfono nuevo y quieres vincular tu dispositivo con él, puedes hacerlo siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

Antes de vincular tu Polar Loop con un nuevo teléfono

Polar Loop solo puede vincularse con un teléfono a la vez. Una vez que esté vinculado, solo será visible para ese teléfono. Antes de vincularlo con un nuevo teléfono, deberás **realizar un restablecimiento de fábrica** para eliminar la vinculación existente. Consulta [Reinicio y restablecimiento](#) para ver indicaciones detalladas.

Cuando realizas un restablecimiento de fábrica, Polar Loop se desvincula de tu teléfono, pero es posible que siga apareciendo en tu cuenta Flow y en la lista de dispositivos Bluetooth vinculados de tu teléfono. Si deseas eliminarlo de ambos, sigue estos pasos:

1. Ve a flow.polar.com e inicia sesión.
2. Haz clic en tu nombre en la esquina superior derecha y selecciona **Productos**.



3. Busca el producto en la lista y haz clic en el icono de eliminar (X). Confirma haciendo clic en **Eliminar**.
4. Revisa la lista de dispositivos Bluetooth vinculados de tu teléfono y elimina tu Polar Loop de la lista si aparece en ella.
 - iOS: Ajustes > Bluetooth > toca en "i" junto a Polar Loop > Olvidar este dispositivo.
 - Android: Ajustes > Bluetooth > toca en el icono de rueda dentada junto a Polar Loop y luego pulsa OLVIDAR.

Para vincular un nuevo teléfono

Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y **NO en los ajustes de Bluetooth de tu teléfono**. Mantén el dispositivo a menos de un metro de tu teléfono durante la vinculación.

1. Descarga la app Polar Flow desde la App Store o Google Play.
2. Asegúrate de que tu teléfono tiene el 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 en el teléfono.

3. Conecta el dispositivo a un puerto USB con alimentación o a un cargador USB.
4. En tu teléfono, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.



Usuarios de Android: Si estás utilizando varios dispositivos Polar compatibles con la app Polar Flow, asegúrate de que has seleccionado Polar Loop como dispositivo activo en la app Polar Flow. De este modo, la app Polar Flow se conectará con tu dispositivo durante el proceso de vinculación.

5. La app Polar Flow te preguntará automáticamente si quieres vincular tu Polar Loop. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono.

Entrenamiento

Entrenar con Polar Loop

Polar Loop ofrece varias opciones para el seguimiento de tus sesiones de entrenamiento, y te permite elegir la que mejor se adapte a tu actividad y tus preferencias. Puedes realizar el seguimiento de tus sesiones manualmente, tanto con la app Polar Flow como con el dispositivo (utilizando la app Polar Flow para iniciar y detener la sesión), o utilizar el seguimiento automático directamente en el dispositivo.

Grabación manual del entrenamiento

Puedes iniciar y detener manualmente tu sesión de entrenamiento con la app Polar Flow. Antes de iniciar la sesión de entrenamiento, puedes elegir si quieres grabarla con la app Polar Flow o con tu dispositivo.

- **Grabación de sesiones de entrenamiento con la app Polar Flow:**

Al utilizar la app Polar Flow para grabar tu entrenamiento, se registran tanto la frecuencia cardíaca como los datos relacionados con la ubicación, y puedes consultarlos en tiempo real durante la sesión. También puedes recibir una guía por voz y utilizar los objetivos rápidos.

Te recomendamos esta opción para: Entrenamientos planificados, como sesiones en el gimnasio o carreras, en los que es importante realizar un seguimiento preciso del inicio y la finalización, o cuando necesitas registrar datos de GPS (velocidad, distancia, ruta).



Mantén tu teléfono cerca durante la sesión para garantizar la precisión del GPS y un seguimiento ininterrumpido de la frecuencia cardíaca.

- **Grabación de sesiones de entrenamiento con tu dispositivo:**

Si realizas la grabación con el dispositivo, deberás iniciar y detener la sesión manualmente mediante la app Polar Flow, pero no tendrás que llevar el teléfono encima durante el entrenamiento. Una vez iniciada la sesión, el dispositivo se encarga de la grabación. Si utilizas únicamente el dispositivo, solo se registrarán los datos de frecuencia cardíaca.

Te recomendamos esta opción para: Actividades en las que te resulte incómodo llevar el teléfono contigo, o cuando el inicio de tu entrenamiento es de una intensidad suave que no se detecta automáticamente.



Antes de poder grabar manualmente sesiones de entrenamiento con la app Polar Flow o con tu dispositivo, debes vincularlo como sensor de frecuencia cardíaca en la página **Ajustes de entrenamiento** de la app Polar Flow.

Para obtener más información, consulta [Grabación manual del entrenamiento](#).

Detección automática de entrenamiento

La **detección automática de entrenamiento** permite a tu Polar Loop detectar y grabar de manera automática los entrenamientos, sin necesidad de iniciar o detener manualmente una sesión.

Si la activas, tu dispositivo empezará a grabar en cuanto detecte niveles elevados de frecuencia cardíaca y actividad. Los datos se sincronizarán automáticamente con la app Polar Flow cuando el teléfono se encuentre dentro del alcance de Bluetooth. Esta función garantiza el seguimiento de tu entrenamiento incluso si olvidas iniciarlo manualmente, sin necesidad de llevar el teléfono encima durante la sesión. Puedes concentrarte plenamente en tu entrenamiento mientras tu dispositivo se encarga del seguimiento en segundo plano.

Te recomendamos esta opción para: Actividades espontáneas o relajadas, como caminar a paso ligero o montar en bicicleta.

Para obtener más información, consulta [Detección automática de entrenamiento](#).

Grabación manual del entrenamiento

Puedes grabar tus sesiones de entrenamiento manualmente con tu teléfono (a través de la app Polar Flow) o con tu dispositivo.

Al utilizar la app Polar Flow para grabar tu entrenamiento, se registran tanto la frecuencia cardíaca como los datos relacionados con la ubicación, y puedes consultarlos en tiempo real durante la sesión. También puedes recibir una guía por voz y utilizar los objetivos rápidos.

Si realizas la grabación con el dispositivo, deberás iniciar y detener la sesión manualmente mediante la app Polar Flow, pero no tendrás que llevar el teléfono encima durante el entrenamiento. Una vez iniciada la sesión, el dispositivo se encarga de la grabación. Si utilizas únicamente el dispositivo, solo se registrarán los datos de frecuencia cardíaca.



Para poder grabar manualmente sesiones de entrenamiento con la app Polar Flow o con tu dispositivo, deberás vincularlo como sensor de frecuencia cardíaca en la página **Ajustes de entrenamiento** de la app Polar Flow. Consulta la sección *Primeros pasos* para ver indicaciones detalladas.

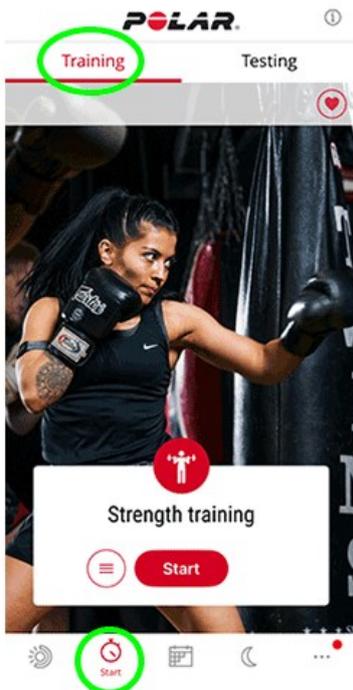
Primeros pasos

1. Ponte tu Polar Loop bien ajustado en la muñeca.



Para que la medición y el seguimiento sean precisos, es importante que el dispositivo esté bien colocado en la muñeca. Consulta las instrucciones en [Colocación del Polar Loop](#). También debes asegurarte de llevar el dispositivo en la muñeca que seleccionaste en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow.

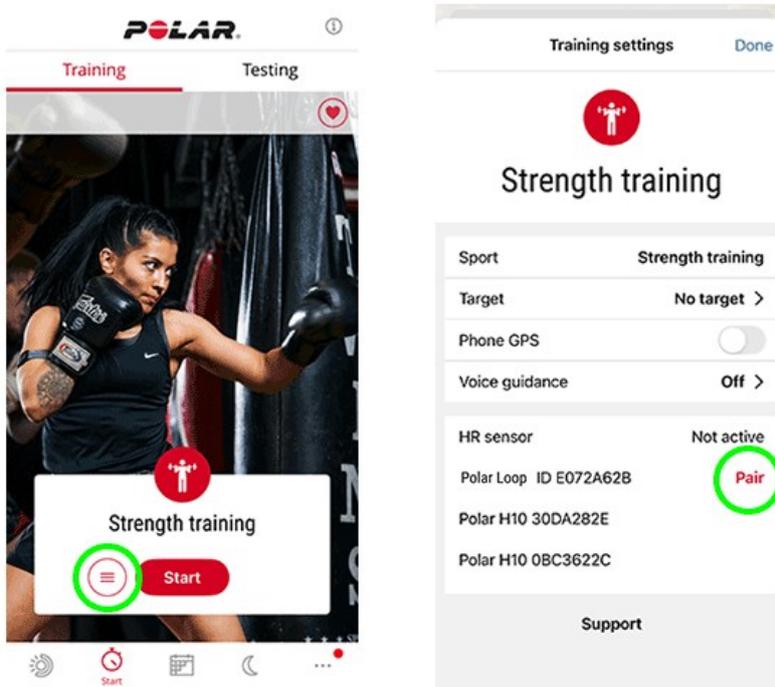
2. En la app Polar Flow, ve a **Iniciar > Entrenamiento**.



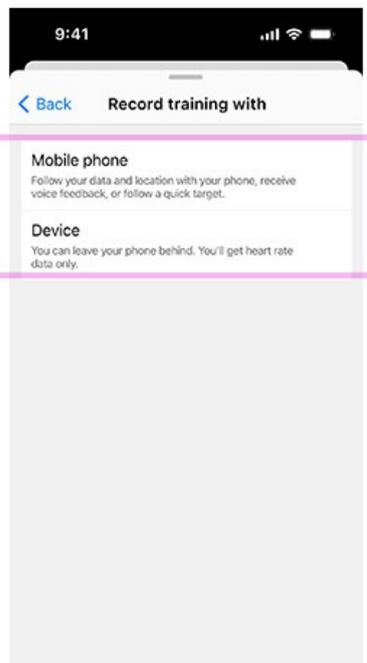
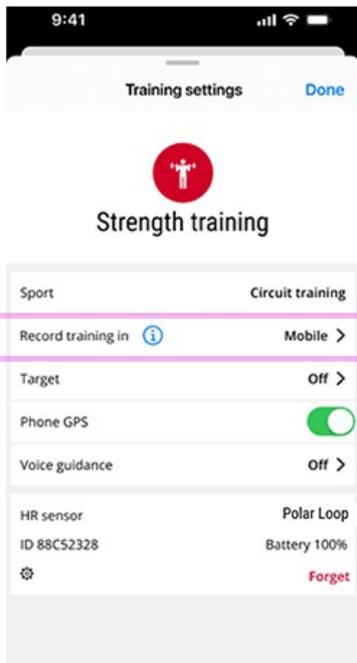


Si la detección automática de entrenamiento está activada y el dispositivo ya ha iniciado la grabación debido a una frecuencia cardíaca y unos niveles de actividad elevados, debes detener la grabación en curso antes de iniciar una sesión de entrenamiento manual. La grabación en curso se muestra en la vista **Inicio**. Para detenerla, mantén pulsado el botón **Detener**. Si deseas eliminar la sesión grabada automáticamente, mantén pulsada la sesión en la vista **Calendario** y selecciona **Eliminar**.

3. Antes de poder grabar manualmente sesiones de entrenamiento con la app Polar Flow o con tu dispositivo, debes vincularlo como sensor de frecuencia cardíaca en la página **Ajustes de entrenamiento** de la app Polar Flow. Pulsa el icono  para abrir la página **Ajustes de entrenamiento**. Busca tu dispositivo en la página y pulsa **Vincular**.



4. En la página **Ajustes de entrenamiento**, puedes elegir si quieres grabar la sesión con el teléfono o con el dispositivo:

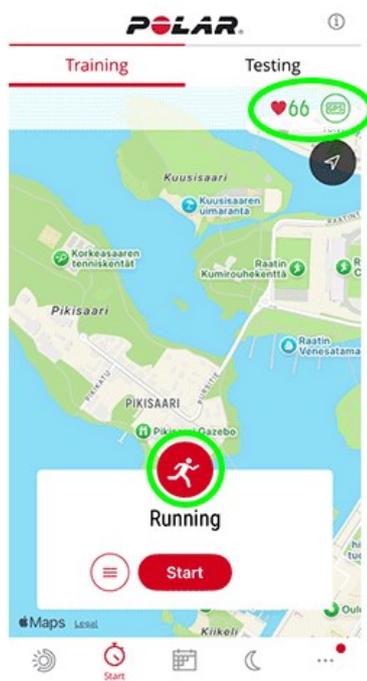
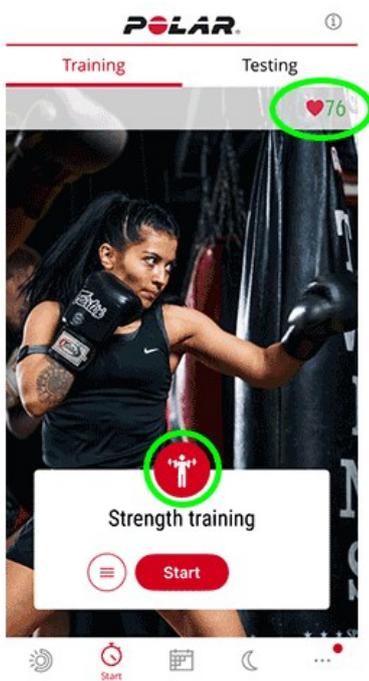


5. Pulsa **Hecho** para volver a la página **Entrenamiento**.

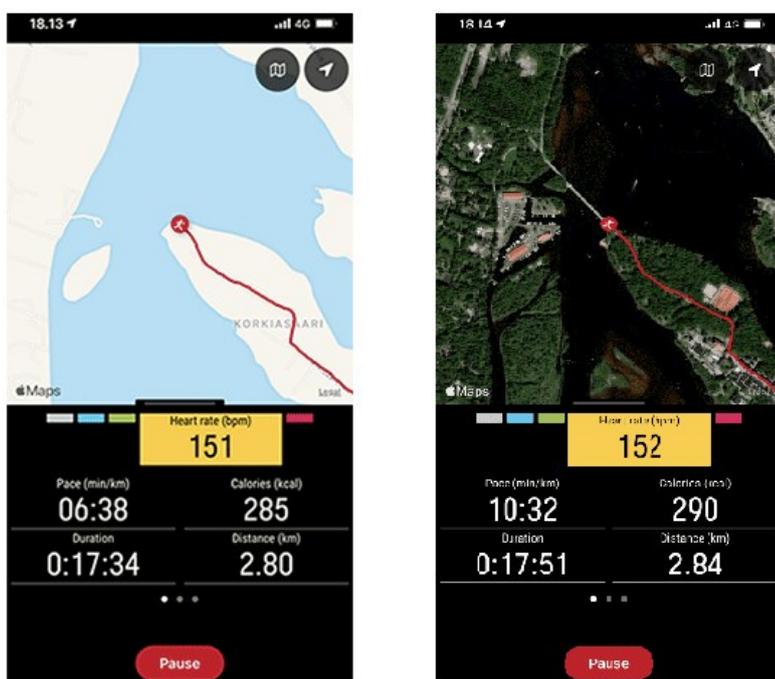
Grabación de sesiones de entrenamiento con el teléfono

Una vez que hayas vinculado tu dispositivo como sensor de frecuencia cardíaca con la app Polar Flow y seleccionado un método de grabación, podrás elegir un perfil de deporte y empezar a entrenar.

En la página **Entrenamiento**, toca el icono de deporte para seleccionar un perfil de deporte. Si has elegido un perfil de deporte al aire libre, el GPS del teléfono se activará para seguir tu ruta de entrenamiento en el mapa. Cuando veas tu frecuencia cardíaca actual y el icono del GPS con un círculo completo, toca **Iniciar** para iniciar la sesión.



Puedes cambiar la vista de mapa tocando el icono  de la parte superior del mapa. También puedes desplazar y ampliar el mapa como quieras mediante el gesto de deslizar y pellizcar. Si quieres centrar el mapa de nuevo a tu ubicación, toca el icono . Desliza el dedo por la parte inferior de la página para cambiar entre las vistas de frecuencia cardíaca y ritmo.



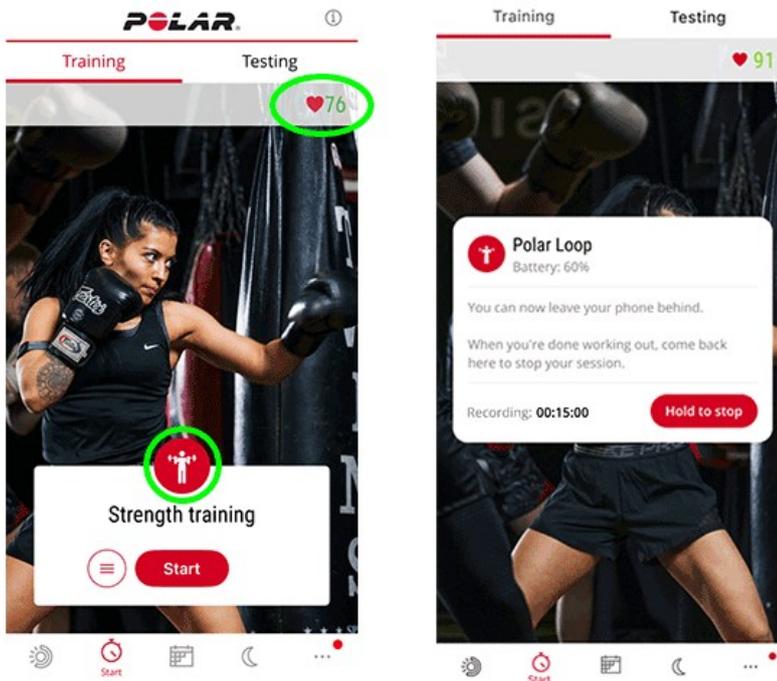
Para finalizar una sesión de entrenamiento:

- Toca **Pausa**.
- Toca y mantén pulsado **Parar** para guardar la sesión y ver el resumen del entrenamiento.

Grabación de sesiones de entrenamiento con tu dispositivo

Una vez que hayas vinculado tu dispositivo como sensor de frecuencia cardíaca con la app Polar Flow y seleccionado un método de grabación, podrás elegir un perfil de deporte y empezar a entrenar.

En la página **Entrenamiento**, toca el icono de deporte para seleccionar un perfil de deporte. Cuando veas tu frecuencia cardíaca actual, toca **Iniciar** para iniciar la sesión.



- La grabación del entrenamiento en curso y su duración actual se muestran en la página de **Inicio** y en la tarjeta del dispositivo en la **Agenda**.
- Para finalizar la sesión de entrenamiento, mantén pulsado el botón **Detener** en cualquiera de esas vistas. El dispositivo sincronizará automáticamente tus datos de entrenamiento con la app Polar Flow una vez finalizada la grabación.
- Tras la sincronización, la sesión de entrenamiento aparecerá en las vistas **Agenda** y **Calendario** de la app Polar Flow. Puedes ver el análisis del entrenamiento si pulsas sobre la sesión.

Detección automática de entrenamiento

La detección automática de entrenamiento permite a tu Polar Loop detectar y grabar automáticamente las sesiones de entrenamiento sin que tengas que iniciar manualmente la grabación a través de la app Polar Flow. Si la activas, tu dispositivo empezará a grabar en cuanto detecte niveles elevados de frecuencia cardíaca y actividad. Esta función garantiza el seguimiento de tu entrenamiento incluso si olvidas iniciarlo manualmente, sin necesidad de llevar el teléfono encima durante la sesión. Puedes concentrarte plenamente en tu entrenamiento mientras tu dispositivo se encarga del seguimiento en segundo plano.



Para que la medición sea precisa, es importante que el dispositivo esté bien colocado en la muñeca. Consulta las instrucciones en [Colocación del Polar Loop](#). También debes asegurarte de llevar el dispositivo en la muñeca que seleccionaste en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow.

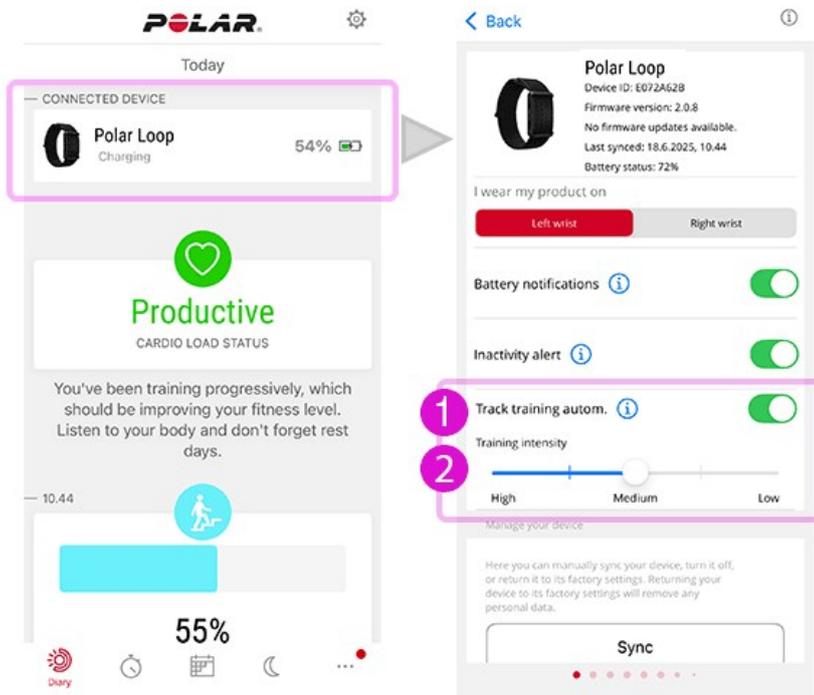
Activar o desactivar la detección automática de entrenamiento



La detección automática de entrenamiento está activada de forma predeterminada. Puedes activarla o desactivarla durante la configuración o más tarde en [los ajustes del dispositivo](#) de la app Polar Flow, donde también puedes ajustar su sensibilidad.

En la app Polar Flow, abre los ajustes del dispositivo tocando la tarjeta del dispositivo en **Agenda**. También puedes ir a **Dispositivos** y seleccionar Polar Loop en caso de tener más de un dispositivo Polar.

1. En los ajustes del dispositivo, utiliza el interruptor **Seguimiento automático del entrenamiento** para activar o desactivar la detección automática de entrenamiento.
2. Ajusta la sensibilidad de la detección automática de entrenamiento moviendo el control deslizante **Intensidad de entrenamiento** hacia las opciones **Baja**, **Media** o **Alta**. Este ajuste determina el nivel de intensidad al que comienza el seguimiento. Cuanto mayor sea la intensidad, más tendrás que esforzarte. Puedes probar diferentes ajustes de intensidad para encontrar el nivel de intensidad óptimo para tu entrenamiento.



Intensidades de entrenamiento:

- **Baja:** Incluso una actividad ligera, como pasear o realizar las tareas domésticas, puede activar el registro del entrenamiento.
- **Media (opción predeterminada):** Actividades como caminar a paso ligero o correr al trote bastan para empezar a grabar.
- **Alta:** El entrenamiento solo se grabará cuando realices actividades intensas, como correr, esquiar u otros deportes de alta intensidad.

Funcionamiento de la detección automática de entrenamiento

Para que una sesión de entrenamiento se grabe automáticamente, debe cumplir ciertos requisitos de duración e intensidad.

Duración: La actividad debe durar al menos 10 minutos para guardarla como entrenamiento.

Intensidad: Tu **frecuencia cardíaca** y tu **actividad** deben alcanzar y mantener determinados niveles:

- Para iniciar el seguimiento, tu frecuencia cardíaca debe superar el 50 % de tu frecuencia cardíaca de reserva (FCR), es decir, la diferencia entre tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca en reposo. Por lo general, esto significa que la actividad debe situarse dentro de la zona de frecuencia cardíaca 1 o una zona superior. Para que se siga registrando, tu frecuencia cardíaca debe mantenerse por encima del 25 % de tu FCR, o bien el dispositivo debe detectar una actividad física elevada y continua a través del acelerómetro.

Ejemplo para una persona con una frecuencia cardíaca máxima de 190 ppm y una frecuencia cardíaca en reposo de 50 ppm:

- Reserva de frecuencia cardíaca (RFC) = $190 - 50 = 140$ ppm
- Umbral inicial (50 % FCR) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ ppm
- Umbral continuo (25 % FCR) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ ppm
- Tu nivel de actividad debe alcanzar un valor MET (una medida de la intensidad del ejercicio) de al menos 6,0 para empezar. El seguimiento se detiene cuando la actividad desciende a 3,0 MET o menos, a no ser que la frecuencia cardíaca se mantenga lo suficientemente alta a pesar del escaso movimiento. Esto puede ocurrir, por ejemplo, al montar en bicicleta, donde la muñeca permanece casi inmóvil mientras se sujeta el manillar.

Ejemplos de MET:

1,0 MET: Sentarse en silencio

2,5 MET: Caminar despacio

5,0 MET: Caminar a paso ligero

9,8 MET: Correr a un ritmo de 6 minutos por kilómetro.

11,0 MET: Correr a 11 km/h (o a unos 5,25 min/km)



Nota: Estos valores de intensidad se aplican al ajuste de intensidad de entrenamiento **Media**, que es la opción predeterminada. Los umbrales son más elevados para la opción **Alta** y más bajos para la opción **Baja**.

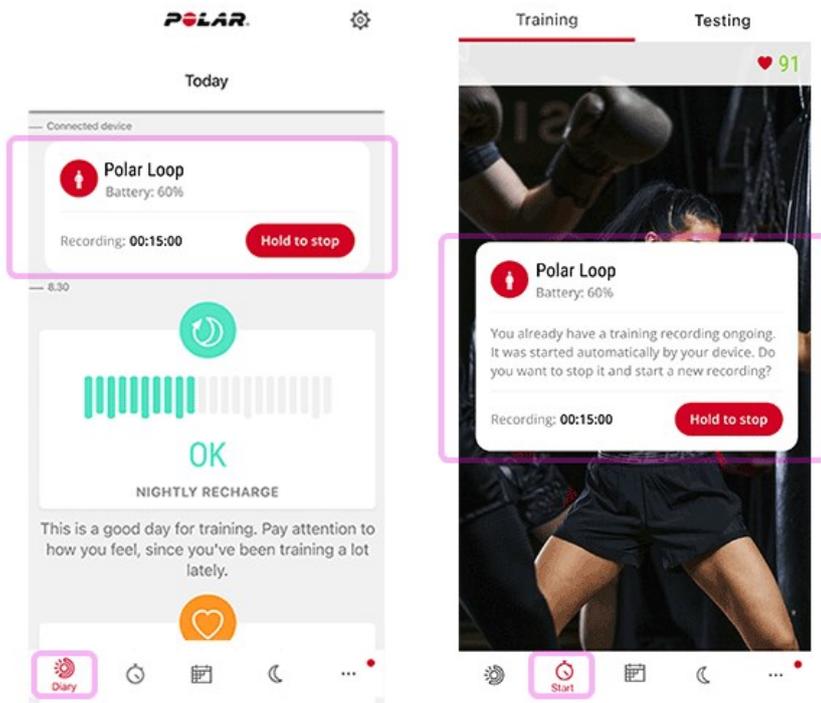
Al iniciar una sesión de entrenamiento

El dispositivo empieza a grabar tu sesión de entrenamiento cuando reconoce que tu frecuencia cardíaca y tu nivel de actividad son lo suficientemente altos.

Durante la sesión de entrenamiento

La grabación del entrenamiento en curso y su duración actual se muestran en la app Polar Flow, en la tarjeta del dispositivo, en la **Agenda** y en la página **Inicio**.

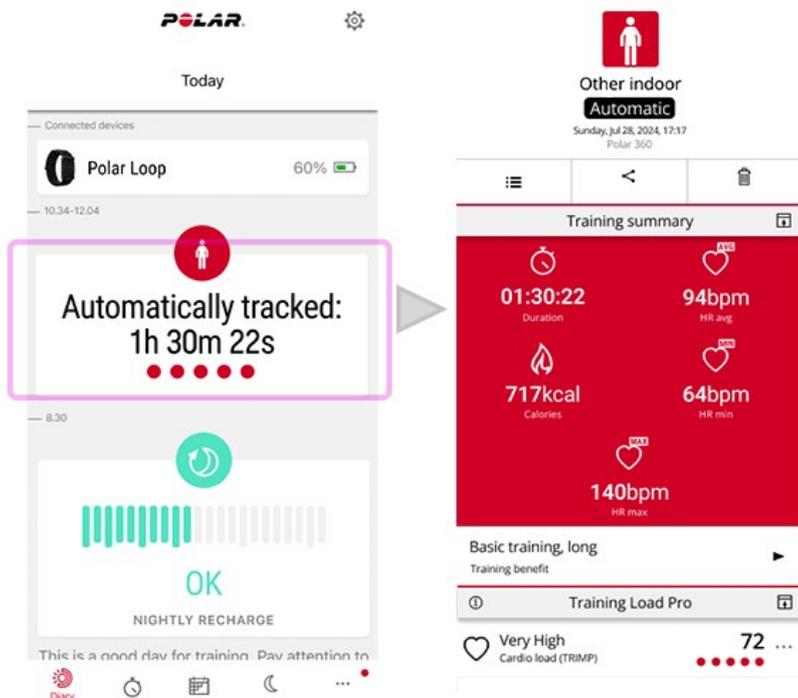
Si lo deseas, puedes detener manualmente la grabación del entrenamiento manteniendo pulsado el botón **Detener**.



Tras la sesión de entrenamiento

La grabación finalizará automáticamente cuando tu frecuencia cardíaca descienda por debajo de los umbrales especificados y no se detecte una actividad física elevada continua. A continuación, el dispositivo sincronizará tus datos de entrenamiento con la app Polar Flow cuando tu teléfono se encuentre dentro del alcance de Bluetooth. Ten en cuenta que la aplicación debe estar ejecutándose al menos en segundo plano para que funcione la sincronización automática.

La sesión de entrenamiento grabada automáticamente aparecerá en las vistas **Agenda** y **Calendario** de la app Polar Flow. Puedes ver el análisis del entrenamiento si pulsas sobre la sesión.



De forma predeterminada, el perfil de deporte **Otro indoor** se utiliza para todas las sesiones de entrenamiento grabadas automáticamente, pero puedes cambiarlo si lo deseas. Si abres la vista de análisis del entrenamiento desde el **Calendario**, se te

pedirá que selecciones el perfil de deporte antes de entrar en la vista de análisis. Toca un perfil de deporte para seleccionarlo, o selecciona **Cancelar** si deseas mantener el perfil **Otro indoor**.



Tras seleccionar un perfil de deporte, se te pedirá que valores la sesión. Puedes hacer una valoración en una escala del 1 al 10, en la que 1 representa muy poco esfuerzo y 10 indica el esfuerzo máximo. Si lo prefieres, puedes desactivar la valoración de futuras sesiones desactivando el control deslizante "Preguntar siempre" en la parte inferior de la página. Tras valorar la sesión, se abrirá la vista de análisis del entrenamiento.

Cómo garantizar la precisión de la detección de entrenamiento

Para que la detección automática de entrenamiento funcione correctamente, debes asegurarte de que los ajustes físicos de la app Polar Flow están actualizados. Para acceder a estos ajustes, ve al menú **Más** y, a continuación, toca la imagen o el nombre de tu perfil en la parte superior de la página.

Tus valores de **frecuencia cardíaca máxima** y **frecuencia cardíaca en reposo** son esenciales para calcular tu frecuencia cardíaca de reserva. Otros datos físicos, como el **sexo**, **fecha de nacimiento**, **altura** y el **peso**, se utilizan para calcular el consumo de calorías.

- **Frecuencia cardíaca máxima:** Ajusta tu frecuencia cardíaca máxima si conoces tu valor de frecuencia cardíaca máxima actual. El valor de la frecuencia cardíaca máxima prevista por edad (220 - edad) se muestra como ajuste predeterminado al ajustar este valor por primera vez.
- **Frecuencia cardíaca en reposo:** Este valor indica tu frecuencia cardíaca más baja cuando estás totalmente relajado y sin distracciones. Si no conoces tu frecuencia cardíaca en reposo, puedes consultar el valor **Frecuencia cardíaca más baja del día** que se muestra en la vista **Actividad**.

Para que la medición sea precisa, es importante que el dispositivo esté bien colocado en la muñeca. Consulta las instrucciones en [Colocación del Polar Loop](#). También debes asegurarte de llevar el dispositivo en la muñeca que seleccionaste en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow.



Si quieres que tus sesiones de entrenamiento empiecen y terminen exactamente a la hora correcta, te recomendamos que utilices la grabación manual en la app Polar Flow. La detección automática puede sufrir ligeros retrasos, como al principio de una sesión si tienes las manos frías y la circulación sanguínea es baja, o al final si tu frecuencia cardíaca sigue siendo elevada tras un entrenamiento intenso.

Análisis del entrenamiento en la app Polar Flow

Polar Loop 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 sincronizarlo manualmente a través de la app. Para obtener más información, consulta [Sincronización](#). Tras la sincronización, la sesión de entrenamiento aparecerá en las vistas **Agenda** y **Calendario** de la app Polar Flow. Para abrir la vista de Análisis del entrenamiento, pulsa la sesión. La información que se muestra en tu resumen del entrenamiento depende del perfil de deporte y los datos recogidos. Por ejemplo, tu resumen del entrenamiento puede incluir la siguiente información:

Resumen del entrenamiento



- Duración de la sesión
- Distancia recorrida en la sesión*
- Frecuencia cardíaca (media, mínima, máxima)
- Calorías
- Velocidad (media, máxima)*

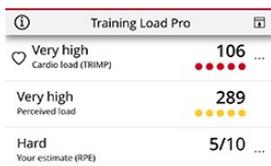
Training Benefit

Steady state & Tempo training
 Training Benefit
 Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.

- Comentarios de texto del efecto de tu sesión de entrenamiento. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las zonas de frecuencia cardíaca, el consumo de calorías y la duración de la sesión.

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

Training Load Pro



- La carga cardiovascular muestra tu respuesta cardíaca a una sesión de entrenamiento.
- Carga percibida describe la dificultad de tu sesión de entrenamiento en función de tu percepción y la duración de la sesión.
- Tu estimación (RPE)

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

Zonas de entrenamiento



- Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de zona de frecuencia cardíaca
- Tiempo de entrenamiento dedicado a las distintas zonas de velocidad*

*La información de velocidad y distancia solo está disponible en los resúmenes de entrenamiento si la sesión se graba con la app Polar Flow y el GPS del teléfono está habilitado en los ajustes de entrenamiento.

Funciones

Registro de la actividad 24/7

Polar Loop 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 tus entrenamientos.



Para que la medición sea precisa, es importante que el dispositivo esté bien colocado en la muñeca. Consulta las instrucciones en [Colocación del Polar Loop](#). También debes asegurarte de llevar el dispositivo en la muñeca que seleccionaste en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow. Para obtener un seguimiento de la actividad más preciso, recomendamos llevar Polar Loop en la mano no dominante.

Objetivo de la actividad

Obtendrás tu objetivo de la actividad personal cuando configures tu dispositivo y crees tu cuenta Polar. El objetivo de la actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

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

El tiempo que necesitas para completar tu objetivo de la 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.

Guía de actividad

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

Beneficio de la actividad

Beneficio de la actividad te informa sobre los beneficios para la salud que te ha proporcionado ser una persona activa, además de qué tipo de efectos no deseados ha causado en tu salud estar sin levantarte mucho tiempo. El feedback se basa en indicaciones e investigaciones internacionales acerca de los efectos en la salud de la actividad física y los hábitos sedentarios. La idea principal es: ¡cuanta más actividad hagas, más beneficios obtienes! Tanto la app como el servicio web Polar Flow muestran el beneficio de la actividad en tu actividad diaria. Puedes ver el beneficio de actividad de forma diaria, semanal y mensual. Con el servicio web Polar Flow también puedes ver información detallada sobre los beneficios para la salud.

Alerta de inactividad

Es bien sabido que la actividad física es fundamental para mantenerse sano. 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 Loop detecta si has estado inactivo durante demasiado tiempo a lo largo del día y te recuerda que debes ponerte en movimiento para ayudar a reducir los efectos negativos de la inactividad prolongada en tu salud. Las alertas de inactividad se envían a través de la app Polar Flow.

Puedes activar o desactivar las alertas de inactividad en los [ajustes del dispositivo](#) en la app Polar Flow. Para recibir estas alertas, asegúrate de permitir las notificaciones de la app Polar Flow en los ajustes del teléfono y de que la aplicación esté en funcionamiento, al menos en segundo plano.

La alerta de inactividad te recuerda que tienes que levantarte si has estado 55 minutos sentado y te ayuda a incorporar descansos activos a tus rutinas diarias. Levántate y encuentra tu propia forma de activarte, andar un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave para beneficiar tu salud. Si en los siguientes cinco minutos sigues sin moverte, recibirás una marca de inactividad. Las marcas de inactividad se muestran en la app y el servicio web Flow, donde puedes seguir tu cantidad diaria de alertas de inactividad.

Además de los numerosos detalles que puedes obtener sobre tu actividad física y todos los beneficios para la salud que esto conlleva, también es bueno ver los periodos de inactividad y cuándo han sido demasiado largos. De esta forma puedes repasar tu rutina diaria y hacer cambios para llevar una vida más activa.

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

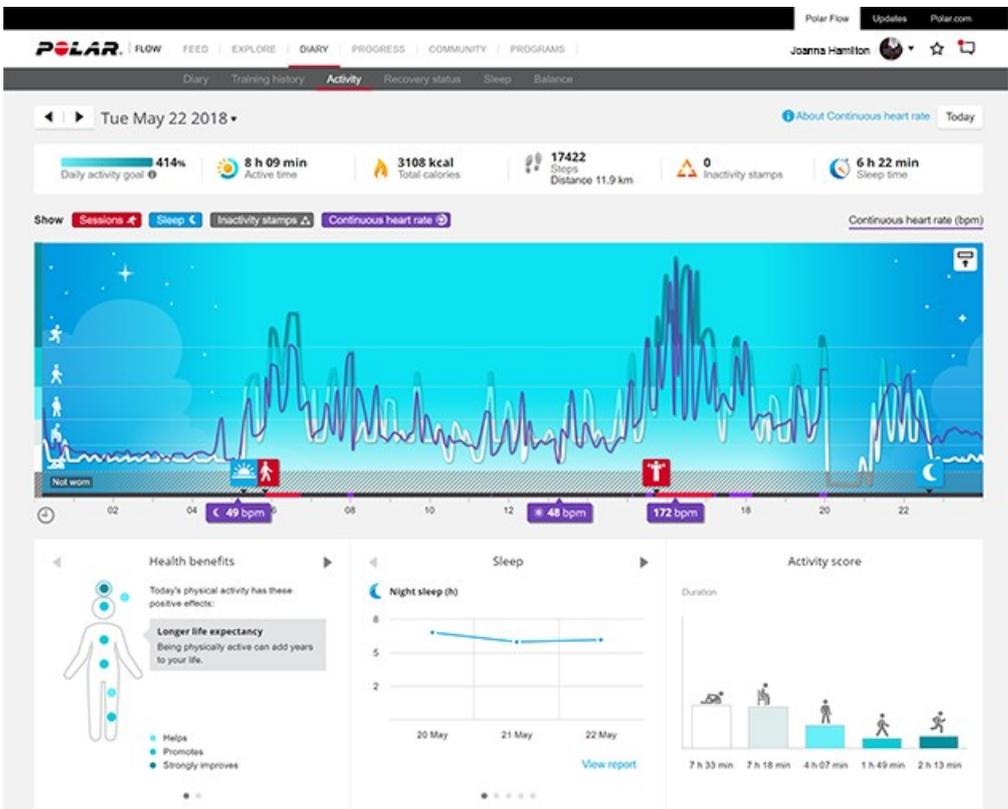
Puedes ver tus datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow. Con la app Polar Flow, puedes ver y analizar tus datos de actividad sobre la marcha. El servicio web Polar Flow te ofrece la información más detallada de tu actividad. Con ayuda de los informes de actividad (bajo la pestaña **INFORMES**), puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria.

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

Frecuencia cardíaca continua

La Frecuencia cardíaca continua es una función que complementa la función de registro de la actividad 24/7 de los dispositivos Polar. Estas funciones juntas controlan automáticamente toda tu actividad física diaria. La función Seguimiento de actividad 24/7 registra tus movimientos de muñeca para seguir tu actividad y la función Frecuencia cardíaca continua controla tu frecuencia cardíaca en todo momento. Permite una medición más precisa del consumo diario de calorías y de toda la actividad porque también registra actividades físicas con muy poco movimiento de muñeca, como el ciclismo. La función Frecuencia cardíaca continua está activada automáticamente en tu Polar Loop.

Puedes ver los datos de frecuencia cardíaca continua en Polar Flow, ya sea en la web o en la app móvil. Consulta más información acerca de la función Frecuencia cardíaca continua en esta [guía detallada](#).



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 Polar Loop mide automáticamente tanto la carga de sueño como la carga del SNA durante la noche. Puedes ver tu estado de Nightly Recharge en la app Polar Flow. En función de los datos medidos, también obtienes consejos diarios personalizados 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. Ajusta bien la correa alrededor de la muñeca y lleva puesto tu dispositivo para dormir. El sensor óptico de frecuencia cardíaca situado en la parte inferior del dispositivo debe estar en contacto constante con la piel. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta [Colocación de Polar Loop](#).

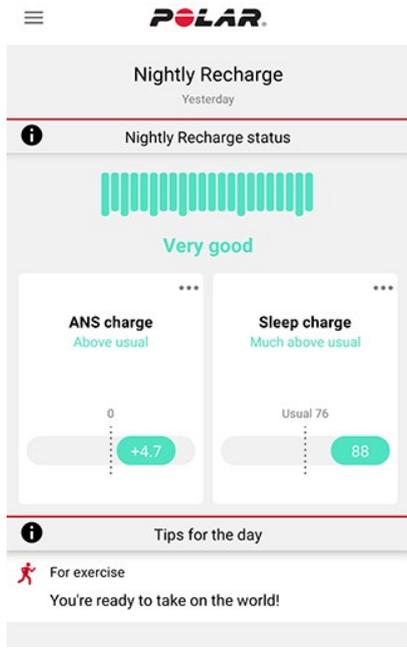
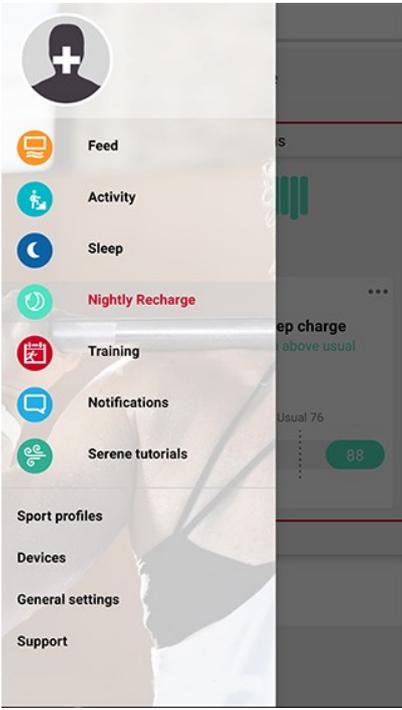


Para conseguir un registro preciso, comprueba que el dispositivo esté bien colocado antes de acostarte.

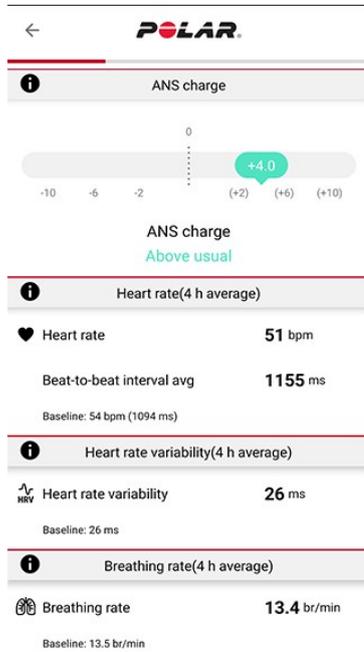
2. Tienes que usar tu dispositivo durante **tres noches** para empezar a ver el estado de Nightly Recharge en la app Polar Flow. Esto es lo que se tarda en establecer tu nivel habitual. Antes de ver los datos de Nightly Recharge, puedes consultar los detalles del sueño y del SNA (frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria). Después de tres mediciones nocturnas correctas, podrás consultar tu estado de Nightly Recharge en la app Polar Flow.

Nightly Recharge en la app Polar Flow

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



Detalles de la carga del SNA en la app Polar Flow



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

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

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

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

Detalles de la carga de sueño en Polar Flow

Para obtener información de la carga de sueño en la app Polar Flow, consulta "Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow" en la página 35.

Consejos personalizados en la app Polar Flow

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

Para el ejercicio

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

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

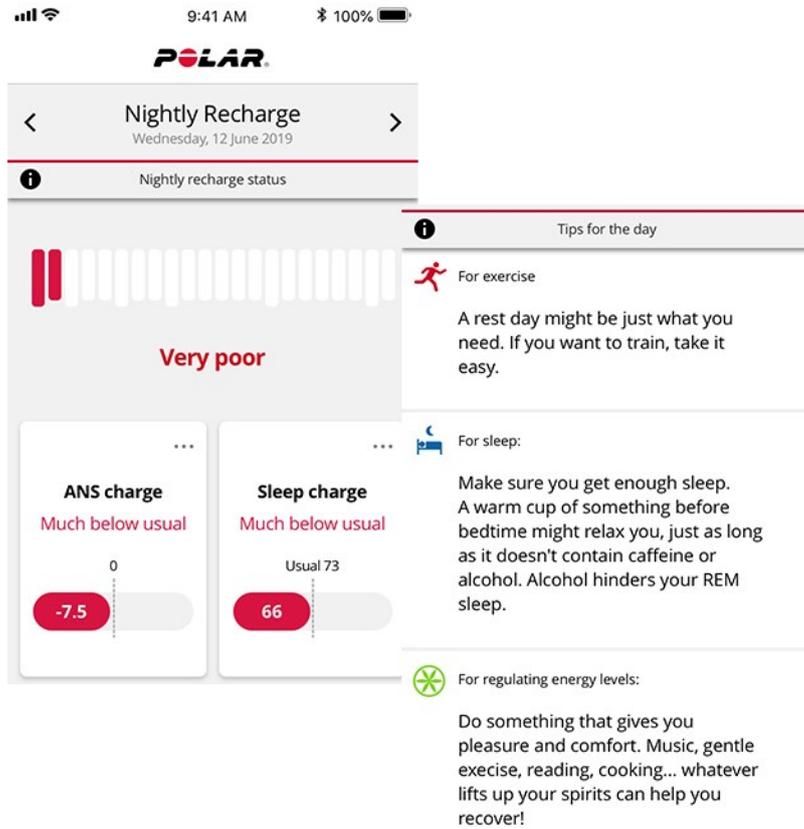
Para dormir

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

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

Para regular los niveles de energía

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



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 sueño están disponibles 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. Asegúrate de que has **definido tu tiempo de sueño deseado** en Polar Flow. En la app Polar Flow, toca en tu perfil y selecciona **Tu tiempo de sueño deseado**. Define tu preferencia y selecciona **Hecho**.

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 tiempo de sueño.

2. Aprieta firmemente la correa alrededor de la muñeca. El sensor óptico de frecuencia cardíaca situado en la parte inferior del dispositivo debe estar en contacto constante con la piel. Para obtener instrucciones más detalladas, consulta [Colocación de Polar Loop](#).



Para un seguimiento preciso, colócate el dispositivo un buen rato antes de acostarte.

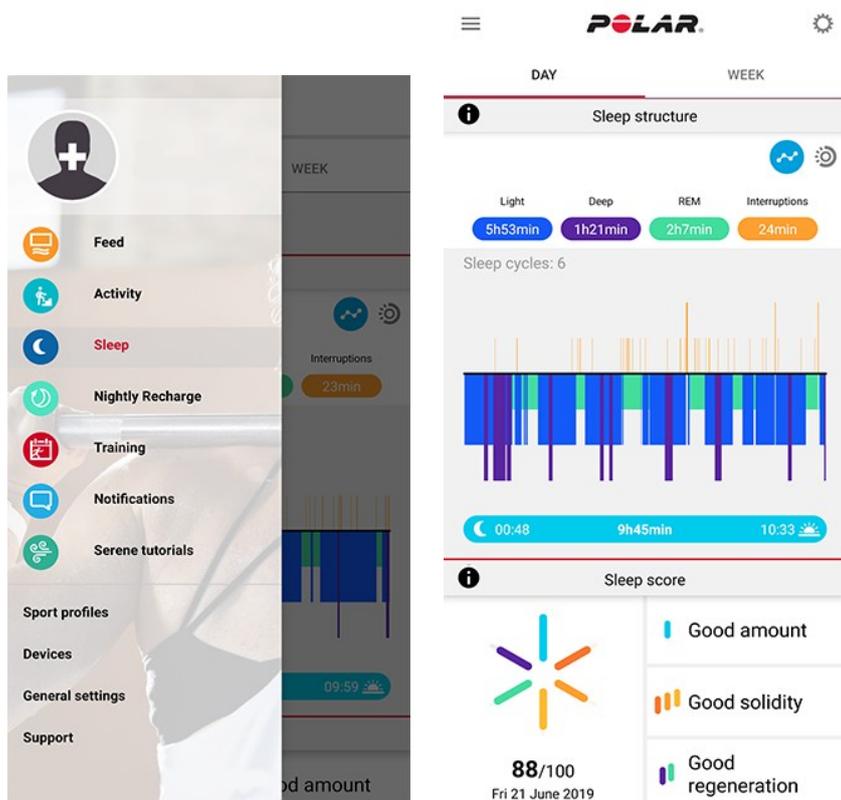
3. Polar Loop detecta automáticamente cuándo te duermes, cuándo te despiertas y cuánto tiempo duermes. La medición de Sleep Plus Stages se basa en el registro de movimientos de tu mano no dominante con un sensor de aceleración 3D integrado, y el registro del intervalo entre latidos de tu corazón mediante un sensor óptico de frecuencia cardíaca en la muñeca.
4. Una vez que Polar Loop ha resumido tu sueño de la noche anterior, [sincroniza automáticamente](#) los datos con la app Polar Flow. Ten en cuenta que la aplicación debe estar ejecutándose al menos en segundo plano para que funcione la sincronización automática. También puedes detener el registro del sueño manualmente desde la app Polar Flow si tu Polar Loop todavía no ha creado un resumen de tu sueño. Obtendrás información de las 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 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 de sueño en la app y el servicio web Polar Flow

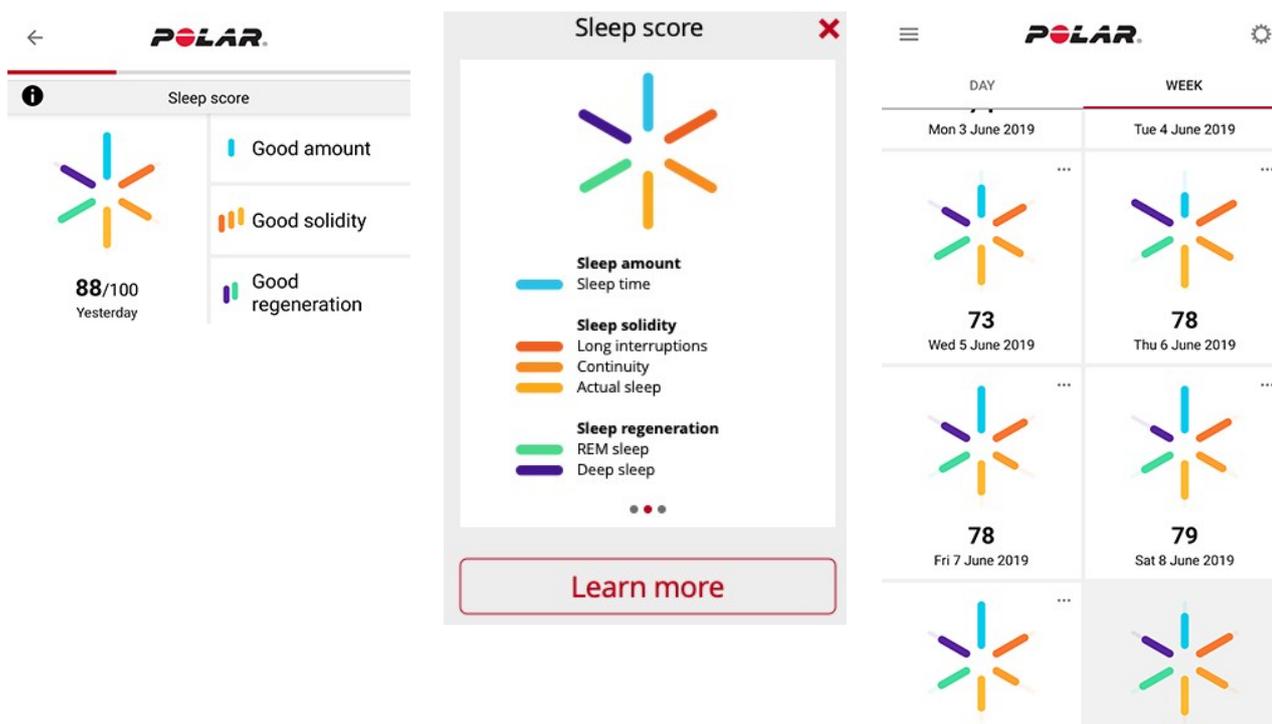
El sueño es algo muy personal: en lugar de comparar las estadísticas de sueño con las de otros, sigue tus propios patrones de sueño a largo plazo para comprender bien cómo duermes. Sigue tu sueño a diario o semanalmente en la app Polar Flow, y descubre cómo tus hábitos de sueño y tu actividad durante 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

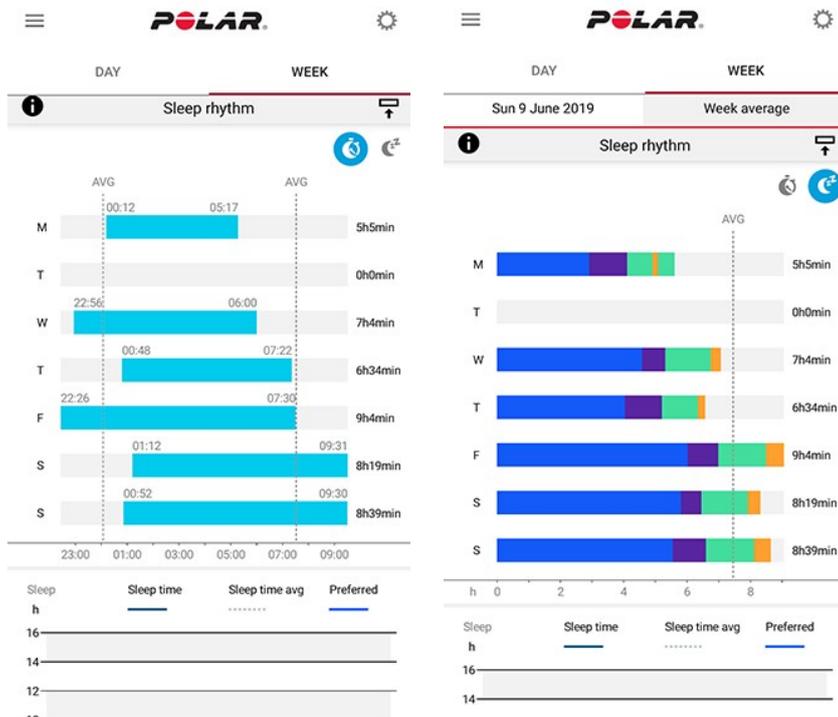
sueño. Los ciclos de sueño normalmente van del sueño ligero al sueño profundo y después al sueño REM. Normalmente, el sueño de una noche costa de 4 o 5 ciclos de sueño. Esto equivale a aproximadamente 8 horas de sueño. Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como 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.

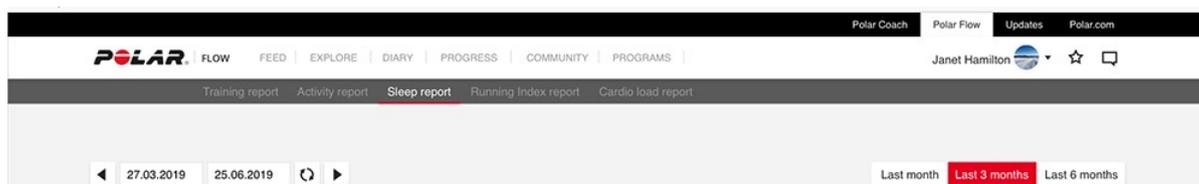


La sección de Ritmo de sueño proporciona una vista semanal de tu tiempo de sueño y de tus fases del sueño.



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 Sleepwise™ sobre el estado de alerta diurno

Polar SleepWise™ te ayuda a comprender cómo el sueño contribuye a mejorar tu estado de alerta durante el día y tu disposición para rendir. Además de la calidad y la cantidad de tu sueño reciente, también tiene en cuenta el efecto del ritmo del sueño.

SleepWise muestra cómo tu sueño reciente contribuye a tu estado de alerta durante el día y tu disposición para rendir. Es lo que llamamos vitalidad después de dormir. Te ayuda a alcanzar y mantener un ritmo de sueño saludable y describe cómo tus horas de sueño recientes afectan a tu nivel de atención durante el día. Un mejor estado de alerta contribuye a aumentar tu disposición para rendir al mejorar tu tiempo de reacción, precisión y capacidad de decisión.

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

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

Consulta más información acerca de la función Polar SleepWise™ en esta [guía detallada](#).

Zonas de frecuencia cardíaca

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

A continuación se indican el nivel de intensidad y el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima utilizado en cada zona de frecuencia cardíaca.

Zona	Intensidad	Porcentaje de FCmáx
Zona 1	Muy suave	50–60 %
Zona 2	Suave	60–70 %
Zona 3	Moderada	70–80 %
Zona 4	Intensa	80–90 %
Zona 5	Máxima	90–100 %

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

Smart Calories

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

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

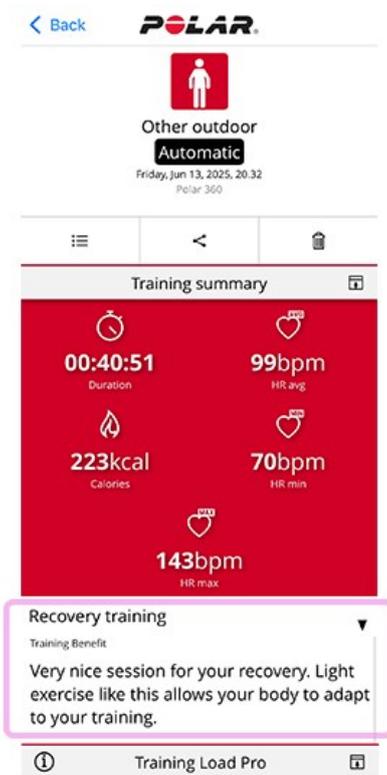
El cálculo de calorías se basa en la combinación inteligente de la aceleración y los datos de la frecuencia cardíaca. El cálculo de calorías mide con precisión las calorías del entrenamiento.

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

Training Benefit

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

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



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

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

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

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

Training Load Pro

La nueva función Training Load Pro™ mide el esfuerzo de tu cuerpo en las sesiones de entrenamiento y te ayuda a comprender mejor cómo afecta a tu rendimiento. Training Load Pro te indica el nivel de carga de entrenamiento para el sistema cardiovascular en **Carga cardiovascular** y con **Carga percibida** puedes calificar el esfuerzo que sientes.

Carga cardiovascular

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

Carga percibida

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

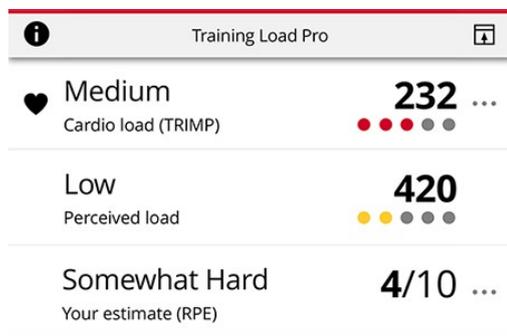


Califica tu sesión en la app móvil Polar Flow para obtener tu **Carga percibida** para la sesión. Puedes elegir en una escala de 1-10, en la que 1 es muy poco esfuerzo y 10 es el esfuerzo máximo.

Carga de entrenamiento de una sola sesión

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

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



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

●●●●● **Muy alta**

●●●●● **Alta**

●●●●● **Media**

●●●●● **Bajo**

Esfuerzo y tolerancia

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

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

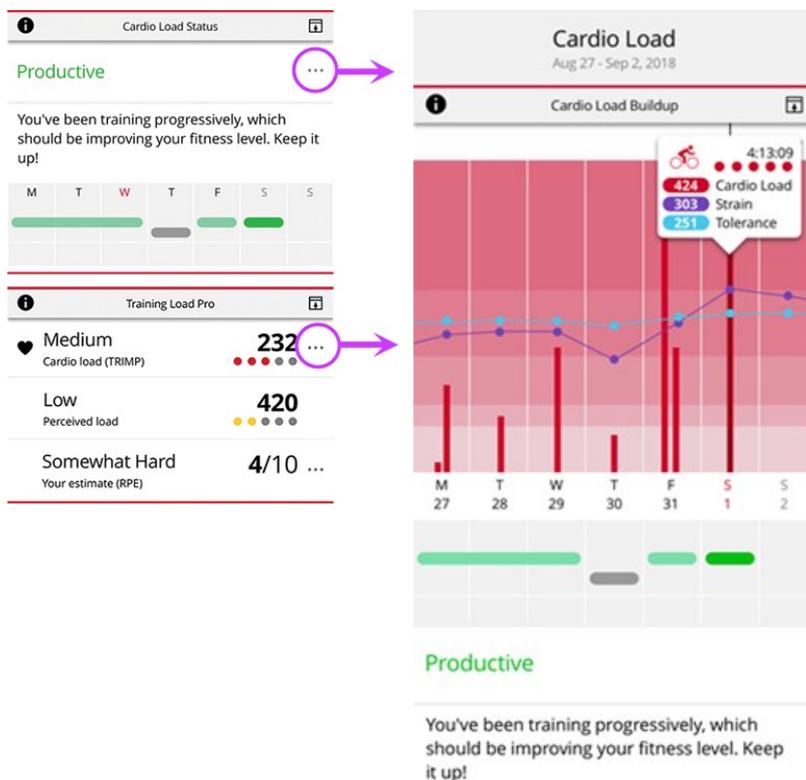
Tolerancia describe cuál es tu preparación para resistir el entrenamiento cardiovascular. Muestra tu carga media diaria de los últimos 28 días. Para mejorar tu tolerancia para el entrenamiento cardiovascular, tienes que aumentar lentamente tu entrenamiento en un periodo más largo de tiempo.

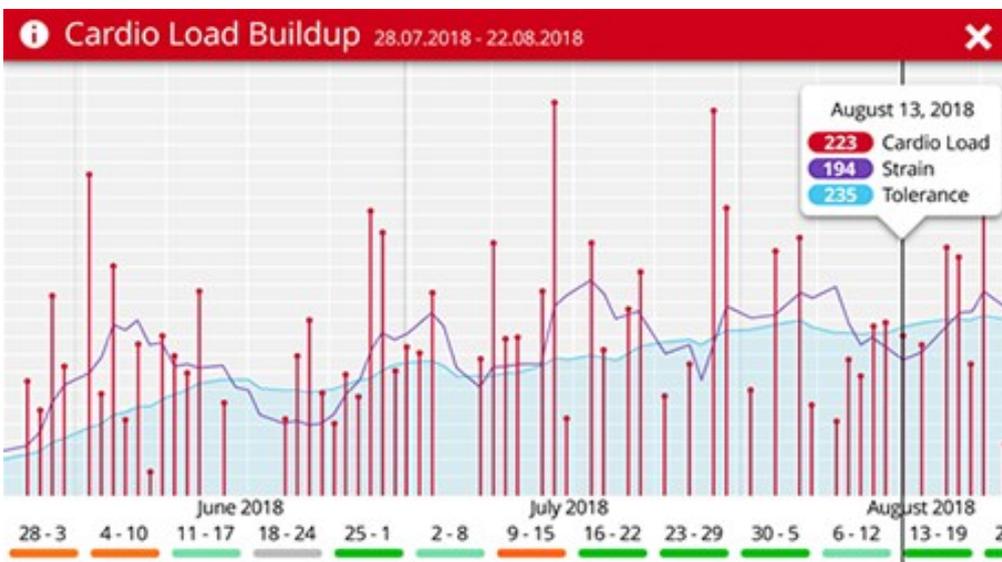
Estado de la Carga cardiovascular

El Estado de la Carga cardiovascular refleja la relación entre tu **Esfuerzo** y tu **Tolerancia** y se basa en lo que se muestra cuando estás en un estado de carga cardiovascular de bajo entrenamiento, de mantenimiento, productiva o de sobrecarga. El Estado de la Carga cardiovascular te orienta para evaluar el impacto de tu entrenamiento en tu cuerpo y cómo afecta a tu progreso. Saber cómo afecta tu entrenamiento pasado a tu rendimiento actual te permite mantener un control total del volumen de entrenamiento y optimizar el tiempo de entrenamiento en las diferentes intensidades. Ver cómo el estado de entrenamiento cambia tras una sesión te ayuda a comprender cuánta carga causó la sesión.

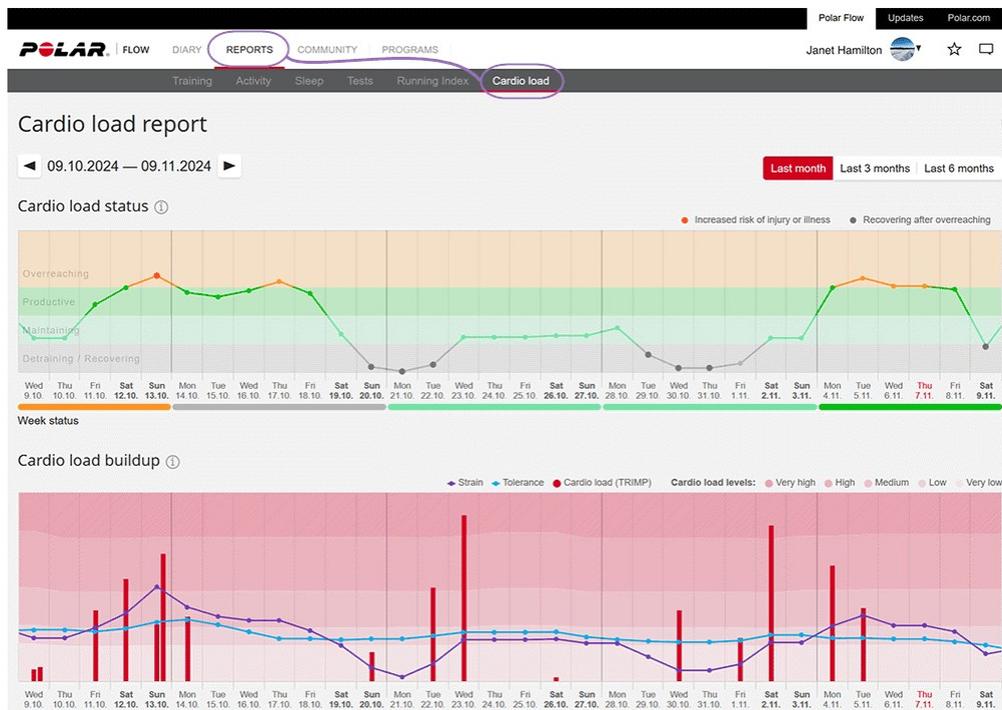
Análisis a largo plazo en la app y el servicio web Flow

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





Para ver tu estado de la Carga cardiovascular y la acumulación de la Carga cardiovascular en el servicio web Polar Flow, ve a **Informes > Carga cardiovascular**.



Estado de la Carga cardiovascular

- Sobrecarga (Carga mucho más alta de lo normal):
- Productiva (Carga en ascenso lento)
- Mantenimiento (Carga ligeramente más baja de lo normal)
- Bajo entrenamiento / Recuperación (Carga inferior a la habitual)



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

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

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

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

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

Indicaciones por voz

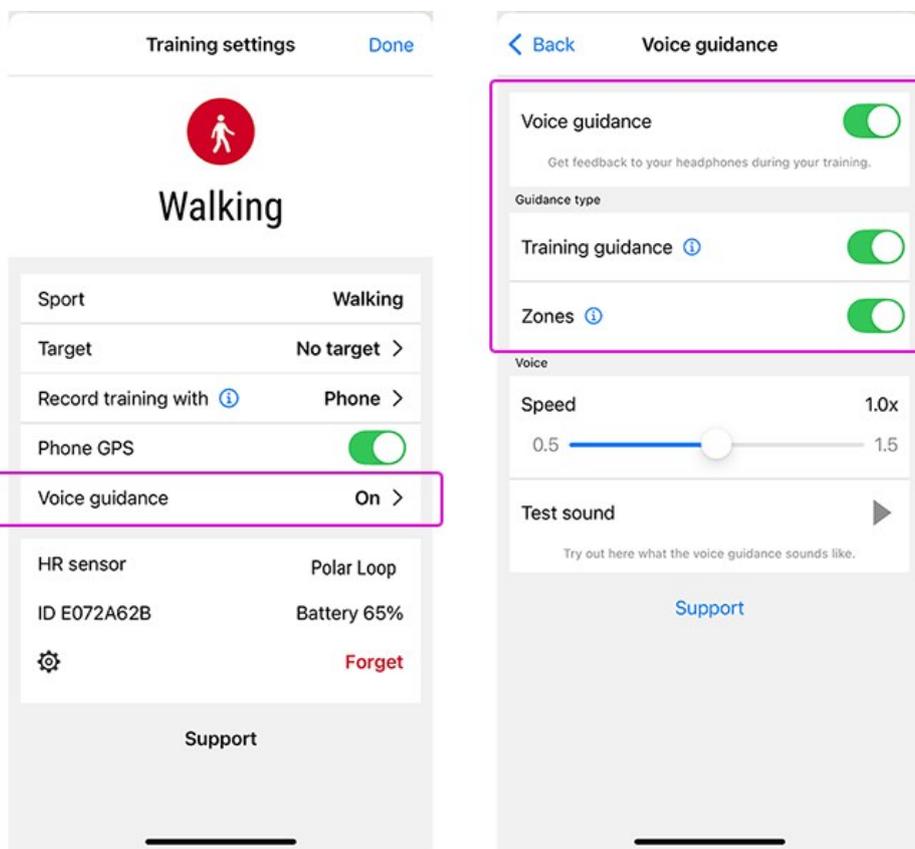
La función de indicaciones por voz te ayuda a concentrarte en tu entrenamiento proporcionándote datos de entrenamiento relacionados directamente en tus auriculares. La información que recibes en formato de audio incluye cambios en la frecuencia cardíaca e indicaciones durante las fases de entrenamiento. Puedes utilizar la función de guía por voz cuando [registras tu sesión de entrenamiento con la app Polar Flow](#).

Puedes establecer la función de guía por voz en los **Ajustes de entrenamiento** de la app Polar Flow. Pulsa el icono  para abrir la página **Ajustes de entrenamiento**.



Pulsa para abrir el ajuste **Guía por voz** y activar la función. A continuación, elige qué tipo de información se incluye en la guía por voz:

- Selecciona **Indicaciones de entrenamiento** para obtener indicaciones durante las fases de entrenamiento.
- Selecciona **Zonas** para mantenerte al tanto de los cambios en tu frecuencia cardíaca.



Ten en cuenta que, además de la información que elijas en las opciones anteriores, recibirás información de audio cuando:

- inicies, pauses, continúes o detengas la sesión de entrenamiento y cuando recibas un resumen del entrenamiento
- se pierda/recupere la conexión en tiempo real entre el teléfono y el dispositivo
- el dispositivo tenga poca batería

Fitness Test en la app Polar Flow

El Polar Fitness Test puede realizarse con Polar Loop y la app Polar Flow. El Polar Fitness Test es una forma sencilla, segura y rápida de calcular tu estado de forma aeróbica (cardiovascular) en reposo. Es una sencilla evaluación de 5 minutos del nivel de forma que te da una estimación de tu consumo máximo de oxígeno (VO₂max). El cálculo de Fitness Test se basa en la frecuencia cardíaca en reposo, la variabilidad de la frecuencia cardíaca y tus datos personales: sexo, edad, estatura, peso y autoevaluación de tu nivel de actividad física, conocido como nivel de entrenamiento. El Polar Fitness Test ha sido desarrollado para adultos sanos.

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

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

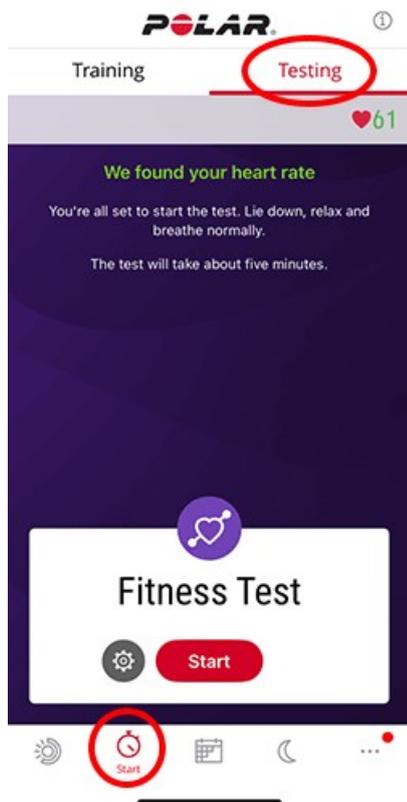
Para asegurarte de que los resultados del test son fiables, deben cumplirse los siguientes requisitos:

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

Debes estar en un estado relajado y tranquilo. Tumbate y relájate durante 1-3 minutos antes de empezar el test.

Para realizar el Fitness Test:

1. [Ponte tu Polar Loop](#) bien ajustado en la muñeca.
2. En la app Polar Flow, ve a **Iniciar > Test**.



3. Pulsa el icono de la rueda dentada para abrir la página **Ajustes del test**. Busca tu dispositivo en la página y pulsa **Vincular**. Pulsa **Hecho** para volver a la página **Test**.
4. Cuando veas tu frecuencia cardíaca actual, toca **Iniciar** para iniciar el test.
5. Mantén la relajación y limita los movimientos corporales y la comunicación con otras personas. Es importante permanecer lo más quieto posible durante el test, ya que incluso los pequeños movimientos pueden interferir con el mismo y hacer que falle. Una vez completado el test, la app Flow muestra una descripción de tus resultados y una estimación de tu VO2max.

Consulta más información acerca del Fitness Test de Polar en esta [guía detallada](#).

Polar Flow

App Polar Flow

En la app 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.

Agenda

La vista Agenda te ofrece un resumen diario de tu actividad, entrenamiento y sueño. Toca cualquier elemento para ver información detallada sobre él. Puedes personalizar la Agenda para que solo muestre los datos que te interesan.

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 feedback sobre tu descanso en función de los datos de sueño registrados, tu tiempo de sueño deseado y la valoración de tu sueño.

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 el consumo aproximado de calorías.

Datos de entrenamiento

Entrena con la frecuencia cardíaca en directo, registra tu ruta y la distancia recorrida, y obtén información personalizada sobre cada entrenamiento. Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza cada detalle de tu rendimiento al momento. Accede fácilmente a la información de tus sesiones de entrenamiento pasadas y planificadas, y crea nuevos objetivos de entrenamiento. También puedes compartir los aspectos destacados de tus entrenamientos con amigos con la función [Compartir imágenes](#). Para obtener instrucciones sobre cómo entrenar con la app Polar Flow, consulta [Grabación manual del entrenamiento](#).

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 Polar Loop](#) utilizando un teléfono y la app Polar Flow.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala en tu dispositivo móvil desde App Store o Google Play.

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil (smartphone, tablet), tendrás que vincularlo con tu dispositivo. Consulta [Vinculación con un teléfono](#) para obtener más información.

Tu dispositivo sincroniza automáticamente tus datos con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del alcance de Bluetooth y tienes la app Polar Flow abierta, al menos en segundo plano. Para obtener más información, consulta [Sincronización](#). Si tu teléfono tiene conexión a Internet, los datos del entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow.

Servicio web Polar Flow

El servicio web Polar Flow te ofrece una visión detallada de tu información de actividad y sueño. En el servicio web Polar Flow también puedes planificar y analizar detalladamente tu entrenamiento y aprender más de tu rendimiento.

Si has realizado la configuración utilizando un teléfono y la app Polar Flow, puedes iniciar sesión en el [servicio web Polar Flow](#) con las 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.

Con la 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 en cuanto a tu actividad diaria, pasos, calorías y sueño en el periodo de tiempo elegido.

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. Selecciona un periodo de tiempo y un deporte para el informe en la lista desplegable y pulsa el icono de la rueda para elegir qué datos quieres ver en la gráfica.

Sincronización

Polar Loop sincroniza automáticamente tus datos con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del alcance de Bluetooth. También puedes sincronizarlo manualmente a través de los ajustes del dispositivo en la app Polar Flow. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, los datos también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow. Para sincronizar datos entre Polar Loop y la app Polar Flow, debes tener una cuenta Polar. Si has [configurado Polar Loop](#), habrás creado una cuenta Polar.

Sincronización automática

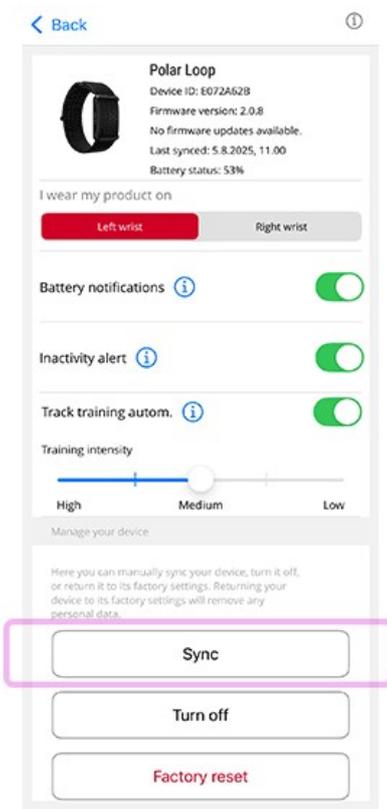
Polar Loop se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow cada media hora si tu teléfono está dentro del alcance de Bluetooth. La sincronización automática también se produce cuando enchufas el dispositivo para cargarlo, cambias los ajustes del dispositivo en la app Polar Flow, terminas una sesión de entrenamiento, alcanzas tu objetivo de la actividad diaria o cuando el dispositivo ha resumido tu sueño de la noche anterior. Ten en cuenta que la aplicación debe estar ejecutándose al menos en segundo plano para que funcione la sincronización automática.

Si la sincronización automática no funciona, asegúrate de que:

- La app Polar Flow se está ejecutando al menos en segundo plano
- Tu teléfono está dentro de un rango de 10 m de tu Polar Loop
- El Bluetooth está activado en los ajustes del teléfono y está en funcionamiento
- Usuarios de teléfonos Android: Puede ser necesario desactivar el modo de ahorro de energía y las restricciones de segundo plano para la app Polar Flow en tu dispositivo Android para que funcione la sincronización.

Sincronización manual

En la app Polar Flow, ve a **Dispositivos**. Elige Polar Loop si tienes más de un dispositivo Polar y, a continuación, selecciona **Sincronizar**.



Nota: Polar Loop solo se sincroniza con la app Polar Flow. No es compatible con el software de transferencia de datos Polar FlowSync.

Información importante

Batería

Polar Loop incorpora una pila interna recargable. Las baterías recargables tienen una vida útil limitada que depende de varios factores, como la tecnología de la batería, las temperaturas de funcionamiento, los hábitos de carga y el uso y cuidado del dispositivo. Para maximizar la vida útil de la batería, mantén el dispositivo en buen estado, y cárgalo y guárdalo siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

- Mantén limpios los contactos de carga para proteger tu dispositivo 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 dispositivo con agua templada después de cada sesión de entrenamiento y lavarlo con una solución de agua y jabón suave al menos una vez a la semana. El dispositivo es resistente al agua y puedes enjuagarlo bajo el agua corriente sin dañar sus componentes electrónicos.
- Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga del dispositivo ni en el cable. Elimina suavemente cualquier resto de suciedad o humedad.
- No cargues el dispositivo con temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ni por encima de +40 °C/+104 °F.
- No cargues el dispositivo cerca de materiales inflamables o sobre superficies inflamables.
- No cargues el dispositivo cuando esté mojado.
- 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.
- Evita descargar completamente la batería antes de recargarla y cargarla siempre al máximo. Mantener la carga de la batería entre el 10 y el 90% supone menor desgaste para la batería, ayuda a que esta mantenga un rendimiento óptimo y prolonga su vida útil.
- No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo prolongado o cargada completamente todo el tiempo.
- Guarda el dispositivo parcialmente cargado en un lugar fresco y seco. Si no vas a utilizar el dispositivo durante un tiempo, cárgalo al 50% antes de guardarlo. Además, debes apagar el dispositivo a través de los ajustes de la aplicación. La batería pierde lentamente su carga cuando el dispositivo permanece guardado. Si vas a guardar el dispositivo durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses.

Con el tiempo, las baterías recargables se desgastan gradualmente y su capacidad disminuye. La vida media de las baterías de iones de litio recargables utilizadas en teléfonos y relojes deportivos, incluidos los relojes y dispositivos Polar, es de unos 2-3 años. Tras ese punto, a la batería le quedará aproximadamente el 80% de su capacidad original, y el porcentaje seguirá disminuyendo con el tiempo y el uso. La vida útil real de la batería varía en función del uso y las condiciones de funcionamiento.

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

Carga de la batería

Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador.

Puedes cargar la batería en una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE"). También puedes utilizar cargadores rápidos siempre que cumplan estas especificaciones.



1. Para cargar tu dispositivo, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable específico que se suministra en el pack. El cable se acopla en su posición magnéticamente.



2. Durante la carga, los LED indican el progreso: si los cuatro LED rojos giran hacia la derecha, indican que la carga está en curso; cuando la batería está totalmente cargada, los LED rojos permanecen encendidos de forma continua.

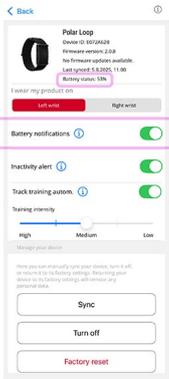
Estado de la batería en la app Polar Flow

En la app Polar Flow, ve a **Dispositivos** y selecciona Polar Loop en caso de tener más de un dispositivo Polar. Puedes ver el estado de la batería en la información del dispositivo, en la parte superior de la página.

Si quieres recibir notificaciones en tu teléfono sobre el estado de la batería del dispositivo, activa las **Notificaciones de batería**.



Para recibir notificaciones de la batería, debes permitir las notificaciones de la app Polar Flow en los ajustes del teléfono.



Cuidados de tu Polar Loop

Como cualquier otro dispositivo electrónico, Polar Loop debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que se indican a continuación te ayudarán a mantener el dispositivo en condiciones óptimas y evitar cualquier problema con la carga y las mediciones de la frecuencia cardíaca óptica.

Mantén limpio tu Polar Loop



El dispositivo es totalmente resistente al agua y la correa se puede lavar. Puedes limpiar ambos sin problemas con una solución suave de agua y jabón, y enjuagarlos bajo el grifo.

Mantén limpios el dispositivo y la correa lavándolos con regularidad (al menos una vez a la semana) con una solución de jabón suave y agua. Aclara bien el dispositivo y la muñequera con abundante agua. Cuando seques la correa, cuélgala o colócala en horizontal y deja que se seque por completo. **No utilices alcohol, desinfectante ni otros productos químicos.**

Mantén limpios los contactos de carga para garantizar una carga correcta y proteger tu dispositivo de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, polvo ni suciedad en los contactos de carga del dispositivo. Elimina suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos. **No cargues el dispositivo cuando esté mojado.**

Trata con cuidado el sensor óptico de frecuencia cardíaca

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

Evita aplicar perfume, loción, bronceador/protector solar, desinfectante o repelente de insectos en la zona donde llevas puesto el dispositivo. Si el dispositivo 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

Antes de guardarlo, asegúrate de que el dispositivo y la correa estén limpios. y almacénalos en un lugar fresco y seco. No guardes el dispositivo y la correa 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 a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo, por ejemplo, en el interior de un vehículo. Se recomienda almacenar el dispositivo parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando el dispositivo permanece guardado. 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.

Precauciones

El Polar Loop está diseñado para medir la frecuencia cardíaca, la actividad y el sueño. No debe utilizarse con otros fines. El dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Recomendamos limpiar el dispositivo y la muñequera con regularidad para evitar cualquier problema cutáneo causado por la suciedad.

Interferencias durante el entrenamiento

Interferencias electromagnéticas y equipo 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. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

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

Si el dispositivo no funciona con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico como para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca.

Salud y entrenamiento

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

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

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

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

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, debido a la variedad de dispositivos disponibles, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con respecto a los marcapasos ni otros dispositivos implantados. Si tienes cualquier duda o experimentas 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 que estás sufriendo una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales en las [especificaciones técnicas](#). Si experimentas alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta con tu médico. Informa también acerca de la reacción cutánea al servicio de atención al cliente de Polar. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.



La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda el color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca o de la correa, y es posible que las prendas de colores claros se manchen. Asimismo, puede ocurrir que una prenda de color oscuro destiña y que los dispositivos de entrenamiento de colores más claros se manchen. Para que un dispositivo de entrenamiento de color claro luzca como nuevo durante muchos años, asegúrate de que las prendas que utilizas para entrenar no destiñan. Si utilizas perfume, loción, bronceador/protector solar o repelente de insectos en la piel, asegúrate de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca. Si entrenas en climas fríos (de -20 °C a -10 °C), te recomendamos que utilices el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, directamente en contacto con la piel.

Advertencia

Este producto no es un juguete. No permitas que los niños o mascotas jueguen con este producto. Este producto contiene componentes pequeños que pueden ser un peligro de asfixia.

Cómo utilizar tu producto Polar de forma segura

Para disfrutar del mejor rendimiento de tu dispositivo Polar, actualiza el firmware siempre que haya una nueva versión disponible. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad del dispositivo, así como para corregir las vulnerabilidades más críticas cuando es necesario. Actualiza tu dispositivo Polar a menudo y en cuanto la app móvil Polar Flow te notifique de que hay una nueva versión del firmware disponible.

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. Para obtener instrucciones sobre cómo realizar el restablecimiento de fábrica, consulta [Reinicio y restablecimiento](#). Al restablecer los valores fábrica borrarás la memoria del dispositivo y este ya no se podrá vincular a tus datos. Para eliminar el dispositivo de tu cuenta Polar Flow, inicia sesión en el servicio web Polar Flow, elige los productos y haz clic en "Eliminar" al lado del producto que quieras eliminar.

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

Al usar el servicio web Polar Flow, es recomendable que uses una contraseña que no tenga menos de 12 caracteres. Si usas el servicio web Polar Flow en un ordenador público, recuerda borrar el caché y el historial del navegador para evitar que otros entren en tu cuenta. Además, no permitas que el navegador de un ordenador guarde o recuerde tu contraseña del servicio web Polar Flow si no es tu ordenador privado.

Consulta también el [Aviso de privacidad de Polar](#) y las [Preguntas frecuentes sobre privacidad](#).

Especificaciones técnicas

Polar Loop

Modelo: 6F

Tipo de batería:

Batería recargable de polímero de litio de 170 mAh

Autonomía:

Hasta 8 días de uso con una sola carga

Temperatura de funcionamiento:

De -20 °C a +50 °C / de -4 °F a 122 °F

Materiales:

Dispositivo

Acero inoxidable, ABS+10%GF, PMMA

Correa

Poliamida, elastano, acero inoxidable

Material del cable USB

PA, N52 NdFeB (zincado), metal 6801 (dorado), TPE, velcro, PBT, metal

Impermeabilidad:

30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Sensores:

Precision Prime™

Temperatura de la piel: GEN 1 (registro de la temperatura de la piel únicamente a través del SDK)

REGISTRO ÓPTICO DE FC: GEN 3.5

Acelerómetro

Conectividad

El dispositivo se conecta a tu teléfono mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Servicios BLE compatibles:

HRS (servicio de frecuencia cardíaca)

BAS (servicio de batería)

DIS (servicio de información del dispositivo)

Conexión USB:

Solo carga. La transferencia de datos por USB está desactivada de forma predeterminada.

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5 mW.

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow

Consulta la información más reciente sobre compatibilidad en support.polar.com.

Impermeabilidad al agua de los productos Polar

La mayoría de los productos Polar pueden usarse mientras nadas. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener su impermeabilidad, no pulses los botones del dispositivo cuando estés debajo del agua.

Los **dispositivos Polar con registro de la frecuencia cardíaca en la muñeca** son adecuados para nadar y bañarse. Recopilarán los datos de actividad de los movimientos de tu muñeca también cuando estés nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, hemos descubierto que la medición de frecuencia cardíaca basada en la muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no podemos recomendar el uso de la medición de frecuencia cardíaca para nadar.

En la industria relojera, la resistencia al agua generalmente se indica en metros, que se refieren a la presión de agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La 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.
--------------------------------	----	----	----	---	--

Garantía internacional limitada de Polar

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

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

Polar Electro Oy es una compañía certificada ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este manual puede utilizarse ni reproducirse de ninguna manera por ningún medio sin el permiso por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y los logotipos de este manual de usuario o del paquete de este producto son marcas de Polar Electro Oy. Los nombres y los logotipos con el símbolo ® en este manual de usuario o en el paquete son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. La marca y los logotipos con la palabra Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y el uso de estas marcas por Polar Electro Oy es bajo licencia.

Información regulatoria



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La declaración de conformidad correspondiente y otra información regulatoria para cada producto están disponibles en www.polar.com/en/regulatory_information.



Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas/acumuladores utilizados en los productos cumplen el Reglamento (UE) 2023/1542 del Parlamento Europeo y del Consejo del 12 de septiembre de 2023 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando los sistemas de recogida selectiva de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y los de recogida selectiva de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Descargo de responsabilidad

- 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 08/2025