

**POLAR®**

# POLAR M200



**MANUAL DEL USUARIO**

# ÍNDICE

Índice .....	2
<b>Primeros pasos .....</b>	<b>8</b>
Manual del usuario del Polar M200 .....	8
Introducción .....	8
Aprovechar al máximo tu M200. ....	8
Configuración de tu M200 .....	8
Selecciona una opción para la configuración: un dispositivo móvil compatible o un ordenador. ....	8
Opción A: configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow .....	9
Opción B: configurarlo con tu ordenador .....	10
Correa .....	10
Botones, iconos de pantalla y estructura de los menús .....	11
Botones .....	11
Iconos de pantalla .....	12
Estructura de menús .....	13
Entrenam. ....	13
Actividad .....	13
Historial .....	14
Mi FC .....	14
Ajustes .....	14
Vinculando .....	14
Vincular un dispositivo móvil con tu M200 .....	14
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu M200 .....	15
Vincular una báscula Polar Balance con tu M200 .....	15
Eliminar una vinculación .....	16

Cómo ponerte tu M200 .....	16
<b>Ajustes</b> .....	<b>17</b>
Cambio de los ajustes .....	17
Vincular y sincronizar .....	17
Modo avión .....	17
Notificaciones inteligentes .....	17
Info producto .....	17
Ajuste Hora del día .....	17
Reinicio del M200 .....	18
Restablecimiento de fábrica del M200 .....	18
Actualización del firmware .....	18
Con el dispositivo móvil o tablet .....	18
Con ordenador .....	19
<b>Entrenam.</b> .....	<b>20</b>
Entrenar con frecuencia cardíaca en la muñeca .....	20
Entrenamiento con frecuencia cardíaca .....	20
Medición de la frecuencia cardíaca con tu M200 .....	20
Inicio de una sesión de entrenamiento .....	20
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada .....	21
Durante el entrenamiento .....	21
Desplazarte por las vistas de entrenamiento .....	21
Entrenar con un objetivo rápido .....	22
Entrenamiento con un objetivo de entrenamiento por fases .....	22
Zonas de frecuencia cardíaca .....	23
Funciones durante el entrenamiento .....	23
Marcar un lap .....	23

Cambiar de fase durante una sesión por fases .....	23
Luz de la pantalla .....	23
Notificaciones .....	23
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento .....	23
Resumen de entrenamiento .....	24
Después del entrenamiento .....	24
Historial de entrenamiento en el M200 .....	24
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow .....	24
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow .....	25
<b>Funciones .....</b>	<b>26</b>
Funciones del GPS .....	26
Seguimiento de actividad 24/7 .....	26
Objetivo de actividad .....	26
Datos de actividad .....	27
Alerta de inactividad .....	27
Información del sueño en el servicio web y la app Polar Flow .....	27
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow .....	28
Notificaciones inteligentes .....	28
Ajustes de Notificaciones inteligentes .....	28
Teléfono (iOS) .....	28
Teléfono (Android) .....	28
App móvil Polar Flow .....	29
No molestar .....	29
Bloquear apps .....	29
Notificaciones inteligentes en la práctica .....	29
La función Notificaciones inteligentes funciona a través de una conexión Bluetooth .....	30

Perfiles de deportes Polar .....	30
Zonas de frecuencia cardíaca .....	30
Funciones de Polar Smart Coaching .....	33
Activity Guide .....	33
Activity Guide en el M200 .....	33
Activity Benefit .....	33
Smart Calories .....	34
Training Benefit .....	34
Programa de Running .....	35
Crear un Programa Running de Polar .....	36
Iniciar un objetivo de entrenamiento .....	36
Seguir tus progresos .....	36
Objetivo semanal .....	36
Running Index .....	37
Análisis a corto plazo .....	37
Hombres .....	37
Mujeres .....	38
Análisis a largo plazo .....	38
<b>Polar Flow .....</b>	<b>40</b>
App Polar Flow .....	40
Datos de entrenamiento .....	40
Datos de actividad .....	40
Perfiles de deportes .....	40
Compartir imágenes .....	40
Comenzar a utilizar la app Polar Flow .....	40
Planificación de tu entrenamiento en la app Polar Flow. ....	41

Crear un Objetivo de entrenamiento en la app Polar Flow .....	41
Crear un Objetivo rápido .....	41
Crear un objetivo por fases .....	41
Perfiles de deportes Polar en la app Polar Flow .....	41
Añadir un perfil de deporte .....	42
Eliminar un perfil de deporte .....	42
Servicio web Polar Flow .....	42
Canal .....	42
Explorar .....	42
Agenda .....	42
Progresión. ....	43
Comunidad .....	43
Programas .....	43
Planificación de tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow. ....	43
Crear un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow .....	43
Objetivo rápido .....	44
Objetivo con fases .....	44
Favoritos .....	44
Sincronizar los objetivos en tu M200 .....	44
Favoritos .....	45
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: .....	45
Editar un favorito .....	45
Eliminar un favorito .....	45
Perfiles de deportes Polar en el servicio web Polar Flow .....	45
Añadir un perfil de deporte .....	45
Editar un perfil de deportes .....	46

Sincronización .....	47
Sincronizar con la app móvil Polar Flow .....	47
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	47
<b>Información importante .....</b>	<b>49</b>
Cuidados de tu M200 .....	49
Almacenamiento .....	49
Servicio técnico .....	49
Batería .....	50
Carga de la batería del M200 .....	50
Autonomía de la batería .....	51
Notificaciones de batería baja .....	52
Precauciones .....	52
Interferencias durante el entrenamiento .....	52
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	53
Especificaciones técnicas .....	54
M200 .....	54
Software Polar FlowSync .....	54
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	55
Resistencia al agua de los productos Polar .....	55
Garantía internacional limitada de Polar .....	56
Información regulatoria .....	57
Limitación de responsabilidades .....	57

# PRIMEROS PASOS

## MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR M200

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo M200. Para ver los tutoriales de vídeo y las preguntas y respuestas frecuentes del M200, ve a [support.polar.com/es/M200](http://support.polar.com/es/M200).

### INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar M200!

El reloj para running con GPS Polar M200 tiene un GPS integrado, un monitor de la frecuencia cardíaca para la muñeca y funciones exclusivas de entrenamiento inteligente. Podrás hacer un seguimiento de tu ritmo de carrera, distancia, altitud y ruta con el GPS integrado de forma compacta. No tienes que llevar un sensor de frecuencia cardíaca separado, simplemente disfruta del entrenamiento con la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca que está siempre preparada cuando tú lo estás.

Haz un seguimiento de las actividades de tu vida diaria. Ve cómo benefician tu salud y obtén consejos sobre cómo lograr tu objetivo de actividad diaria. Permanece conectado con las notificaciones inteligentes, recibe alertas a tu M200 de llamadas entrantes, mensajes y actividad de la app de tu teléfono. También puedes cambiar la correa y llevarla a juego con cualquier indumentaria. Puedes comprar correas adicionales por separado.

### APROVECHAR AL MÁXIMO TU M200.

Mantén tu conexión con el ecosistema Polar y saca el máximo partido de tu M200.

Obtén la app Polar Flow de la App Store® o Google Play™. Sincroniza tu M200 con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca del resultado y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo ha sido tu actividad durante el día.

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

## CONFIGURACIÓN DE TU M200

Tu nuevo M200 está en modo de almacenamiento, y se activa cuando lo conectas a un cargador USB para cargarlo o a un ordenador para configurarlo. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu M200. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un par de minutos en iniciarse. Consulta [Baterías](#) para obtener información detallada acerca de cargarla, su autonomía y notificaciones de batería baja.

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

Puedes seleccionar cómo configurar tu M200: de forma inalámbrica con un dispositivo móvil compatible o con un ordenador. Ambos métodos requieren una conexión a Internet.

- La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir más tiempo.




- La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu M200 al mismo tiempo, pero necesitas un ordenador disponible.

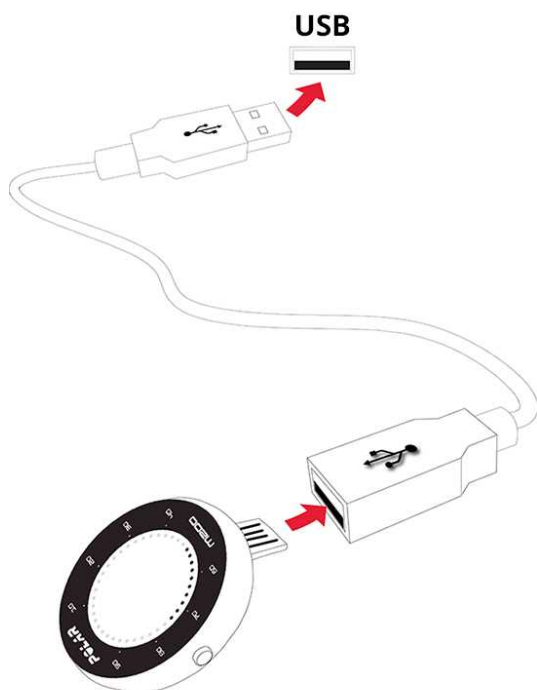
## OPCIÓN A: CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

El Polar M200 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth® Smart, por tanto, recuerda activar Bluetooth en tu dispositivo móvil.

Consulta los dispositivos compatibles con la app Polar Flow en [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Separa la correa como se describe en el capítulo [Correa](#).
2. Para asegurarte de que tienes carga suficiente en tu M200 durante la configuración móvil, conecta tu M200 a un puerto USB con alimentación o a un adaptador de alimentación USB. Asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Asegúrate también de que conectas el M200 de forma correcta, p. ej., **los cuatro pines del conector USB del M200 deben quedar enfrentados a los cuatro pines del puerto USB de tu ordenador o del adaptador de alimentación USB**. Es posible que se necesiten varios minutos para que tu M200 se active antes de que comience la animación de carga.

 *Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M200. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad.*



3. Ve a la App Store o Google Play en tu dispositivo móvil y busca y descarga la app Polar Flow.
4. Abre la app Polar Flow en tu dispositivo móvil. Reconoce tu nuevo M200 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación e **introduce el código de vinculación de Bluetooth que se muestra en la pantalla del M200 para la app Polar Flow**.

 *Para poder conectar tu M200 con la app Polar Flow, asegúrate de que tu M200 está encendido.*

5. A continuación, crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. La app te mostrará cómo registrarte y cómo realizar la configuración. Toca **Guardar y sincronizar** cuando hayas definido todos los ajustes. Tus ajustes personalizados se sincronizarán con tu M200.

 *Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que*


indiques los ajustes con precisión. Si hay disponible una actualización de firmware para tu M200, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 20 minutos en completarse.

6. La pantalla del M200 se abrirá en la vista de hora cuando se realice la sincronización.
7. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store oder zu Google Play, um nach der Polar Flow App zu suchen und sie herunterzuladen.


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

## OPCIÓN B: CONFIGURARLO CON TU ORDENADOR

1. Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e instala el software FlowSync para configurar tu M200.
2. Separa la correa como se describe en el capítulo [Correa](#).
3. Conecta tu M200 a tu ordenador utilizando el cable USB que se suministra para cargarlo durante la configuración. Asegúrate de que conectas el M200 de forma correcta (consulta la imagen que aparece arriba). Si conectas el M200 directamente a un puerto USB del ordenador, **asegúrate de que el conector USB del M200 no se doble**. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.

 Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M200. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad..

4. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. El servicio web te mostrará cómo registrarte y cómo realizar la configuración.

 Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes físicos con precisión al registrarte en el servicio web. Durante la configuración, puedes seleccionar el idioma en el que deseas utilizar tu M200. Si hay disponible una [actualización de firmware](#) para tu M200, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

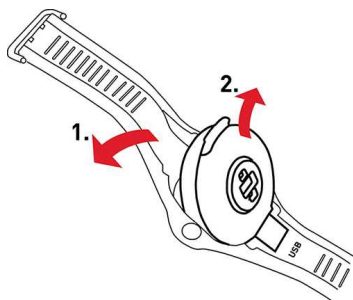
Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

## CORREA

Combina tu estilo con correas fáciles de cambiar. Puedes comprar correas adicionales por separado en [shoppolar.com](https://shoppolar.com).

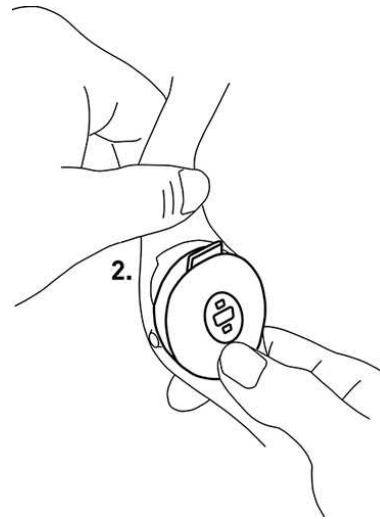
Para separar la correa

1. Dobra la correa por la parte de la hebilla para separarla del dispositivo.
2. Separa el dispositivo de la correa.



Para colocar la correa

1. Coloca la parte inferior del dispositivo en su lugar dentro de la correa.
2. Aprieta ligeramente la correa desde el lado de la hebilla para que encaje en su lugar el otro extremo de la correa.
3. Asegúrate de que la correa encaja correctamente en el dispositivo en ambos lados.



Te recomendamos que quites la correa del dispositivo después de cada sesión de entrenamiento y que los enjuagues con agua corriente para mantener limpio el M200.

## BOTONES, ICONOS DE PANTALLA Y ESTRUCTURA DE LOS MENÚS

### BOTONES

Tu M200 tiene dos botones, uno a cada lado. Consulta la siguiente tabla para ver las funciones de los botones.

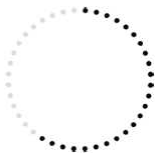
IZQUIERDO	DERECHO
<b>Presionar</b>	<b>Presionar</b>
Volver al nivel anterior del menú	Desplazarse por el menú, selecciones y vistas de entrenamiento
Poner en pausa el entrenamiento	
<b>Pulsar y mantener pulsado</b>	<b>Pulsar y mantener pulsado</b>
Cuando el entrenamiento está en pausa, detener el entrenamiento.	Entrar en el menú
Volver a la vista de hora	Confirmar selecciones
En el modo de hora, comenzar la vinculación y sincronización	Iniciar entrenamiento
	Marcar un lap durante el entrenamiento

La presión en cualquier botón activa la luz trasera. Durante el entrenamiento la pantalla se enciende cuando giras tu muñeca para ver la pantalla.

## ICONOS DE PANTALLA



Los puntos alrededor de la pantalla pueden indicar varias cosas:



- En la vista de hora, los puntos indican tu progreso hacia tu objetivo de actividad diaria.
- Durante el entrenamiento, los puntos indican tu zona de frecuencia cardíaca actual. Si estás realizando un objetivo de entrenamiento por fases, los puntos indican tu zona de frecuencia cardíaca objetivo. Si estás realizando un objetivo de entrenamiento rápido, los puntos visualizan tu progreso hacia el logro del objetivo.
- Si estás desplazándote por los menús, los puntos indican la barra de desplazamiento del menú.



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



El modo No molestar está activado, lo que significa que no recibirás ninguna notificación inteligente. El ajuste predeterminado del modo **No molestar** es estar activado entre las 10 p.m. y las 7 a.m. Puedes activar o desactivar No molestar y ajustar la configuración en la app móvil Polar Flow. Para más información, consulta [Notificaciones inteligentes](#).



La conexión Bluetooth a tu teléfono vinculado está desconectada. En la vista de hora, pulsa y mantén pulsado el botón IZQUIERDO para volver a conectar.



Sincroniz. Verás un círculo en rotación en la vista de hora cuando tu M200 se esté sincronizando con la app Polar Flow.



La sincronización se ha realizado correctamente. Se muestra brevemente en el lugar del círculo en rotación tras una sincronización correcta.



Fallo de sincroniz. Si ves este icono tras la sincronización, tu M200 no ha podido sincronizarse con la app Polar Flow.



Has alcanzado tu objetivo semanal. Para más información, consulta el capítulo [Programa de running](#).



El icono de GPS parpadea cuando tu M200 está buscando señales de satélite GPS. Cuando el M200 detecta la señal, el icono deja de parpadear y se queda encendido.



El icono del corazón representa la frecuencia cardíaca. El icono del corazón parpadea cuando tu M200 busca tu frecuencia cardíaca. Cuando se detecta la frecuencia cardíaca, el icono deja de parpadear, se queda encendido y se muestra tu frecuencia cardíaca.

## ESTRUCTURA DE MENÚS



### ENTRENAM.

Ve a **Entrenamiento** para iniciar una sesión de entrenamiento. Desplázate por la lista de [perfiles de deportes](#) y selecciona el que quieres utilizar para tu sesión de entrenamiento. Puedes añadir más deportes a la lista de la app móvil Polar Flow o el servicio web Polar Flow. En el servicio web, puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte.

### ACTIVIDAD

En el vista **Actividad**, tu objetivo de actividad diaria se visualiza con una barra de actividad. La barra de actividad se rellena a medida que alcanzas tu objetivo de actividad diaria. También puedes ver tu progreso hacia tu objetivo de actividad diaria en la vista de hora en los puntos alrededor de la pantalla. Ve al menú de Actividad para ver las opciones para alcanzar tu objetivo de actividad diaria y los pasos que has recorrido durante el día. Si aparecen marcas de inactividad durante el día, se mostrarán también en el menú Actividad.

El objetivo de actividad diaria que obtienes del Polar M200 se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar y modificar en los ajustes bajo tu nombre y foto de perfil, en la app o en el servicio web Polar Flow.

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

## HISTORIAL

En **Historial** verás tus últimas cinco sesiones de entrenamiento. Los datos de las sesiones de entrenamiento anteriores se guardan en tu M200 hasta que se sincroniza con la app o el servicio web Polar Flow. Si tu M200 se queda sin memoria para almacenar tu historial de entrenamiento, te indicará que sincronices tus sesiones de entrenamiento anteriores con la app o el servicio web Polar Flow. Para más información, consulta [Resumen de entrenamiento](#).

## MI FC

En **Mi FC** puedes comprobar tu frecuencia cardíaca actual sin comenzar una sesión de entrenamiento.

## AJUSTES

En **Ajustes** puedes vincular y sincronizar dispositivos con tu M200, así como encender y apagar las notificaciones inteligentes y el modo avión. Para más información, consulta [Ajustes](#).

## VINCULANDO


Un sensor de frecuencia cardíaca Bluetooth Smart o un dispositivo móvil (smartphone, tablet) tiene que vincularse con tu M200 para que funcionen juntos. La vinculación sólo tarda unos segundos y garantiza que tu M200 reciba señales únicamente de tus sensores y dispositivos, y permite el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias con otros dispositivos.

## VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON TU M200

Si has configurado tu M200 con un dispositivo móvil, tu M200 ya se ha vinculado. Si lo configuraste con un ordenador y te gustaría utilizar tu M200 con la app Polar Flow, vincula tu M200 y tu móvil como se indica a continuación:

Antes de vincular un dispositivo móvil:

- Realiza la configuración en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) como se describe en el capítulo [Configurar tu M200](#).
- Descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play.
- Asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión está desactivado.

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

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con la cuenta Polar que creaste al configurar tu M200.
2. En el M200, pulsa y mantén pulsado el botón IZQUIERDO

O

En el M200, ve a **Ajustes > Vincular y sincronizar > Vincular y sincronizar dispositivos** y pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO.

3. Se muestra **Toca tu dispositivo con el M200**. Toca el dispositivo móvil con tu M200.

4. Se muestra **Vinculando** en el M200.



*Usuarios de Android: Recibirás una solicitud de vinculación en tu móvil. Puede que tengas que abrirla deslizando hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y tocando la notificación. A continuación, toca **VINCULAR**.*

5. Se muestra **Confirm. en otro disp. xxxxx** en tu M200. Introduce el código pin del M200 en la solicitud de vinculación del dispositivo móvil, y toca **VINCULAR/OK**.



*Usuarios de Android: Puede que tengas que abrir la solicitud de vinculación deslizando hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y tocando la notificación.*

6. Verás **Vinculando** en tu M200 y, si la vinculación es correcta, cambiará a **Sincronizando** con tu dispositivo móvil.

## VINCULAR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TU M200



*Cuando llevas un sensor de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth Smart vinculado con tu M200, este no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.*

Existen dos formas de vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu M200:

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca húmedo siguiendo las instrucciones del Manual del usuario del sensor de frecuencia cardíaca.
2. En el M200, ve a **Ajustes > Vincular y sincronizar > Vincular y sincronizar dispositivos** y pulsa y mantén pulsado el botón **DERECHO**.
3. Toca el sensor de frecuencia cardíaca con tu M200.
4. Durante la vinculación, se muestra **Vinculando**, y **Completa** después de que se haya realizado la vinculación.

O

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca siguiendo las instrucciones del Manual del usuario del sensor de frecuencia cardíaca.
2. Inicia una sesión de entrenamiento como se describe en el capítulo [Iniciar entrenamiento](#).
3. Toca el sensor de frecuencia cardíaca con tu M200.
4. Se te pedirá que vincules tu M200 con tu sensor de frecuencia cardíaca. Verás, por ejemplo, **Vincular Polar H7...** Acepta la solicitud de vinculación pulsando el botón **DERECHO**.
5. Durante la vinculación, se muestra **Vinculando**, y **Completa** después de que se haya realizado la vinculación.


## VINCULAR UNA BÁSCULA POLAR BALANCE CON TU M200

Existen dos formas de vincular una báscula Polar Balance con tu M200:


1. Súbete a la báscula. La pantalla muestra tu peso.
2. Después de que suene un tono, el icono de Bluetooth de la pantalla de la báscula comienza a parpadear, lo que significa que la conexión está activa. La báscula está lista para vincularse con tu M200.
3. Pulsa y mantén pulsado el botón **IZQUIERDO** de tu M200. Se muestra **Buscando** en el M200.
4. Se muestra **Vinculando** en el M200 durante la vinculación, y **Completa** después de que se haya realizado la vinculación.

O

1. En el M200, ve a **Ajustes > Vincular y sincronizar > Vincular y sincronizar dispositivos** y pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO.
2. El M200 empieza a buscar la báscula. Se muestra **Buscando** en el M200.
3. Súbete a la báscula. La pantalla de la báscula muestra tu peso.
4. Después de que suene un tono, el icono de Bluetooth de la pantalla de la báscula comienza a parpadear, lo que significa que la conexión está activa.
5. Se muestra **Vinculando** en el M200 durante la vinculación, y **Completa** después de que se haya realizado la vinculación.

 *La báscula puede vincularse con 7 dispositivos Polar diferentes. Cuando el número de dispositivos vinculados supera los 7, la primera vinculación se elimina y sustituye.*

## ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

 *Eliminar una vinculación según las siguientes instrucciones eliminará **TODAS** las vinculaciones con sensores y dispositivos móviles.*

Si tienes algún problema al sincronizar tu M200 con tu dispositivo móvil, o si no puedes obtener la lectura de tu frecuencia cardíaca de un sensor de frecuencia cardíaca vinculado con elástico torácico, puedes intentar arreglar la conexión eliminando las vinculaciones existentes y volviendo a vincular los dispositivos.

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

1. En el M200, ve a **Ajustes > Vincular y sincronizar > Eliminar una vinculación** y pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO.
2. Se muestra **¿Eliminar vinculaciones?** Pulsa el botón DERECHO para confirmar.
3. Cuando has terminado, se muestra **Vinculaciones eliminadas**.

## CÓMO PONERTE TU M200

Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca basada en muñeca, tienes que llevar el M200 ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. Para más información, consulta [Entrenamiento con medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca](#).

Después de una sesión de entrenamiento en la que hayas sudado, te recomendamos que retires el dispositivo de la correa y los laves por separado con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. Después, sécalos con un paño suave. Cuando no estés haciendo ejercicio, debes llevar la correa un poco más floja, como la de un reloj normal.

De vez en cuando es bueno que tu muñeca descanse, sobre todo si tienes la piel sensible. Quítate tu M200 y recárgalo. De esta forma, tanto tu piel como tu dispositivo pueden descansar y estar listos para el siguiente entrenamiento.



# AJUSTES

## CAMBIO DE LOS AJUSTES

En **Ajustes** encontrarás:

- Vincular y sincronizar
- Modo avión
- Notificaciones inteligentes
- Info producto

### VINCULAR Y SINCRONIZAR

**Vincular y sincronizar dispositivos:** Vincula dispositivos, p. ej., el sensor de frecuencia cardíaca, la escala de peso o el dispositivo móvil con tu M200. Para más información, consulta [Vinculación](#). Sincroniza datos desde tu M200 con un dispositivo móvil vinculado. **Consejo:** también puedes sincronizar al pulsar y mantener pulsado el botón IZQUIERDO en la vista de hora.

**Eliminar una vinculación:** Elimina la vinculación entre el sensor de frecuencia cardíaca o el dispositivo móvil y tu M200.

### MODO AVIÓN

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

El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del dispositivo. Puedes seguir utilizándolo para recopilar la actividad o entrenar con la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca, pero no puedes utilizarlo en sesiones de entrenamiento con un sensor de frecuencia cardíaca *Bluetooth* Smart ni sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow porque *Bluetooth* Smart está desactivado.

### NOTIFICACIONES INTELIGENTES

Define la función de las notificaciones inteligentes como **Activada** o **Desactivada**. Para más información sobre la función, consulta [Notificaciones inteligentes](#).

### INFO PRODUCTO

Consulta la ID de dispositivo de tu M200, así como la versión de firmware y el modelo de HW. Puede que necesites esta información si te pones en contacto con Atención al cliente de Polar. Selecciona **Reiniciar dispositivo** si tienes problemas con tu M200. Para más información, consulta [Reiniciar el M200](#).

### AJUSTE HORA DEL DÍA

La hora actual y su formato se transfieren a tu M200 desde tu dispositivo móvil o desde el reloj del sistema de tu ordenador al sincronizar con el servicio web o la app Polar Flow. Para cambiar la hora, cambia primero la hora en tu dispositivo móvil o la zona horaria en tu ordenador y, a continuación, sincroniza tu M200 con la app o el servicio web.

## REINICIO DEL M200


Como en cualquier dispositivo electrónico, te recomendamos reiniciar tu M200 de vez en cuando. Si tienes problemas con tu M200, prueba a reiniciarlo:

1. En el M200, ve a **Ajustes > Info producto > Reiniciar dispositivo**.
2. A continuación, confirma el reinicio pulsando el botón DERECHO.

Reiniciar el M200 no borrará ningún dato.

## RESTABLECIMIENTO DE FÁBRICA DEL M200

Si tienes cualquier problema con tu M200 y reiniciarlo no te ayuda, intenta restablecer el dispositivo.

 *Al restablecerlo se vacía toda la información de tu M200 y tienes que configurarlo de nuevo para tu uso personal. Primero, puedes ver si nuestros documentos de asistencia para resolución de problemas de [las páginas de Asistencia de Polar](#) pueden ayudarte a solucionar el problema que estás teniendo, antes de realizar el restablecimiento de fábrica de tu M200.*

Para realizar el restablecimiento de fábrica de tu M200 en FlowSync con tu ordenador:

1. Conecta tu M200 a tu ordenador.
2. Haz clic en el icono de rueda de ajustes en FlowSync para abrir el menú de ajustes.
3. Pulsa el botón **Factory Reset** (Restablecimiento de fábrica).

También puedes restablecer tu M200 desde el propio dispositivo:

1. Desplázate a **Ajustes > Info producto > Reiniciar dispositivo**.
2. Pulsa y mantén pulsado el botón derecho y, a continuación, pulsa el botón derecho una vez más para confirmar el reinicio.
3. Mientras se muestra el logotipo de Polar, pulsa y mantén pulsado el botón izquierdo hasta que en la pantalla aparezca **"Restoring"**.


Ahora tienes que [configurar tu M200](#) de nuevo, a través del móvil o del ordenador. Recuerda que tienes que utilizar en la configuración la misma cuenta Polar que utilizaste antes del restablecimiento.

## ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

Puedes actualizar el firmware de tu M200 para mantenerlo al día. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu M200. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones. Te recomendamos que actualices el firmware de tu M200 siempre que haya disponible una nueva versión.

### CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

Puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincronizar los datos de entrenamiento y actividad. La app te informará de si hay actualizaciones disponibles y te guiará por las mismas. Te recomendamos que conectes el M200 a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta.


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

## CON ORDENADOR

Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el M200 a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

### Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu M200 a tu ordenador.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede que tarde un poco) y el M200 se reinicia. Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el M200 de tu ordenador.

 *No perderás ningún dato por la actualización del firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu M200 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.*

# ENTRENAM.

## ENTRENAR CON FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

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

### MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA CON TU M200

Tu Polar M200 incorpora un sensor de frecuencia cardíaca que mide la frecuencia cardíaca en la muñeca. Sigue las zonas de frecuencia cardíaca directamente desde tu dispositivo y obtén indicaciones para las sesiones de entrenamiento que has planificado en el servicio web o la app Polar Flow.

Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca basada en muñeca, tienes que llevar el M200 ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca (consulta el dibujo de la derecha). El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con tu piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada para no impedir el flujo sanguíneo.

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

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

En deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que hay presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar *Bluetooth Smart* con elástico torácico para obtener mejores mediciones de tu frecuencia cardíaca.

Si estás utilizando tu M200 mientras nadas, la app Polar Flow también recopilará tus datos con los movimientos de tu muñeca cuando estás nadando. Sin embargo, en nuestras pruebas, descubrimos que la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca no funciona de forma óptima en el agua, por lo que no recomendamos la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca para nadar.



## INICIO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. [Ponte tu M200](#) y aprieta la correa.
2. Ve a **Entrenamiento** y pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO.

O

Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO.

3. Desplázate por los perfiles de deportes con el botón DERECHO. Puedes añadir más perfiles de deportes a tu M200 en la app móvil Polar Flow o el servicio web Polar Flow. En el servicio web Polar Flow también puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte, como crear vistas de entrenamiento personalizadas.

4. Sal al exterior y aléjate de edificios y árboles altos. Mantén tu M200 con la pantalla hacia arriba para detectar la señal de satélite [GPS](#). Tu M200 vibra y el icono GPS deja de parpadear cuando se detecta la señal.

El M200 ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando el icono de frecuencia cardíaca deja de parpadear y se muestra tu frecuencia cardíaca.

5. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para iniciar la grabación de la sesión de entrenamiento.

Consulta [Funciones durante el entrenamiento](#) para obtener más información sobre lo que puedes hacer con tu M200 durante el entrenamiento.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PLANIFICADA

Puedes planificar tu entrenamiento y [crear objetivos de entrenamiento detallado](#) en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow y sincronizarlos con tu M200.

Para iniciar una sesión de entrenamiento planificada:

Tus sesiones de entrenamiento planificadas para el día actual aparecen en la parte superior de la lista, dentro de **Entrenamiento**.

1. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para seleccionar el objetivo de entrenamiento. Si tienes un objetivo de entrenamiento por fases planificado para el día, puedes pulsar el botón DERECHO para desplazarte por las diferentes fases de la sesión de entrenamiento planificada.
2. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para abrir la lista de perfiles de deportes. Después, sigue las instrucciones anteriores para saber cómo *Iniciar una sesión de entrenamiento* a partir del paso 3.

Tu M200 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento. Consulta [Funciones durante el entrenamiento](#) para obtener más información.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### DESPLAZARTE POR LAS VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Durante el entrenamiento, puedes desplazarte por las vistas de entrenamiento con el botón DERECHO. Recuerda que las vistas de entrenamiento y los datos disponibles que se muestran dependen del deporte que hayas seleccionado. Puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte en el servicio web Polar Flow, como crear vistas de entrenamiento personalizadas. Para más información, consulta [Perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow](#).

Por ejemplo, las vistas de entrenamiento predeterminadas del perfil de deporte Correr muestran los siguientes datos:



La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora.  
Tu frecuencia cardíaca actual.



Tu velocidad/ritmo actual.  
La distancia recorrida hasta ahora.



La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora.  
La duración de lap actual.



Cuánto se acerca tu velocidad actual a la velocidad del récord mundial de maratón.

### ENTRENAR CON UN OBJETIVO RÁPIDO

Si has creado un objetivo de entrenamiento rápido basado en duración, distancia o calorías en el servicio web Polar Flow y lo has sincronizado con tu M200, tendrás la siguiente vista como la vista predeterminada del primer entrenamiento:



Cuánto tiempo, kilómetros/millas o calorías te quedan todavía para completar tu objetivo.  
Cuánto has completado de tu objetivo, en porcentajes.

Según avanzas para completar tu objetivo de entrenamiento, aparecen puntos alrededor de la pantalla para visualizar tu progreso. Los números alrededor de la pantalla indican un porcentaje.

### ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO POR FASES

Si has creado un objetivo de entrenamiento por fases en el servicio web Polar Flow y lo has sincronizado con tu M200, tendrás la siguiente vista como la vista predeterminada del primer entrenamiento:



Tu frecuencia cardíaca actual.  
Temporizador de cuenta atrás para la fase.

Como estás realizando un objetivo de entrenamiento por fases, los puntos alrededor de la pantalla indican tu zona de frecuencia cardíaca objetivo.

## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

Los puntos, junto con los números alrededor de la pantalla, visualizan en qué zona de frecuencia cardíaca estás entrenando. Un punto parpadeante muestra si estás cerca de la zona anterior o siguiente de frecuencia cardíaca.

En la imagen de ejemplo de la derecha, estás entrenando en la zona de frecuencia cardíaca 2, que es el 60 % - 69 % de la frecuencia cardíaca máxima. El punto parpadeante muestra que estás cerca del 70 % de la máxima.



## FUNCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### MARCAR UN LAP

Marca un lap al pulsar y mantener pulsado el botón DERECHO.

### CAMBIAR DE FASE DURANTE UNA SESIÓN POR FASES

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

### LUZ DE LA PANTALLA

Durante el entrenamiento la pantalla se enciende cuando giras tu muñeca para ver la pantalla.


### NOTIFICACIONES

Si estás entrenando fuera de las zonas de frecuencia cardíaca planificadas, tu M200 te lo notifica con una vibración.

## PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Para poner en pausa la grabación de una sesión de entrenamiento, pulsa el botón IZQUIERDO. Se muestra **Grabación en pausa**. Para continuar la grabación, pulsa el botón DERECHO.

Para detener la grabación de una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón IZQUIERDO en el modo de pausa. Se muestra **Grabación finalizada**.

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

## RESUMEN DE ENTRENAMIENTO DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtendrás un resumen de tu sesión de entrenamiento en tu M200 justo después de detener el entrenamiento. Obtén un análisis más detallado e ilustrado en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

Verás los siguientes datos de tu sesión en tu M200:

<b>Duración</b>	La duración de la sesión.
<b>FC med.*</b>	Tu frecuencia cardíaca media durante la sesión se muestra en latidos/minuto o % de tu frecuencia cardíaca máxima, en función del ajuste de perfil de deporte que hayas definido en el servicio web Polar Flow.
<b>FC máx.*</b>	Tu frecuencia cardíaca máxima durante la sesión.
<b>Distancia**</b>	La distancia recorrida durante la sesión.
<b>Ritmo/velocidad med.**</b>	El ritmo/velocidad medios de la sesión.
<b>Ritmo/velocidad máx.**</b>	Tu ritmo/velocidad máximos durante la sesión.
<b>Calorías</b>	Las calorías quemadas durante la sesión.

\*) Los datos se muestran si mediste la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

\*) Los datos se muestran si utilizaste el GPS durante el entrenamiento.

## HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO EN EL M200

En **Historial** puedes encontrar los resúmenes de tus cinco últimas sesiones de entrenamiento. Ve a **Historial** y desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver con el botón DERECHO. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para ver los datos. Recuerda que los datos que se muestran dependen de tu edición del perfil de deporte que hayas utilizado durante la sesión.

Los datos de las sesiones de entrenamiento anteriores se guardan en tu M200 hasta que se sincroniza con la app o el servicio web Polar Flow. Si tu M200 se queda sin memoria para almacenar tu historial de entrenamiento, te indicará que sincronices tus sesiones de entrenamiento anteriores con el servicio web o la app Polar Flow.

## DATOS DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

Tu M200 se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. También puedes sincronizar manualmente tus datos de entrenamiento del M200 con la app Polar Flow al pulsar y mantener pulsado en botón IZQUIERDO de tu M200 cuando has iniciado una sesión en la app Polar Flow y tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. En la app puedes analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app te permite ver un resumen rápido de tus datos de entrenamiento.

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



## DATOS DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW


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

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

# FUNCIONES

## FUNCIONES DEL GPS


El M200 tiene incorporado un GPS que proporciona una medición precisa de la velocidad/ritmo, distancia y altitud para toda una variedad de deportes al aire libre, y te permite ver tu ruta en un mapa en la app y el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

 *Si quieres ver los diferentes datos de GPS de tu M200 durante la sesión, tienes que editar las vistas de entrenamiento del perfil de deporte que quieras utilizar en consecuencia.*

Tu M200 utiliza la tecnología de predicción de satélite SiRFInstantFix™ para la rápida localización de satélites. En condiciones óptimas, como en exteriores y alejado de edificios y árboles altos, tu M200 puede encontrar señales de satélite en menos de un minuto.

La tecnología del M200 predice de forma precisa las posiciones de los satélites hasta tres días. De esta forma, si vuelves a entrenar en los tres días siguientes, tu M200 sabe dónde buscar los satélites y es capaz de captar las señales más rápido, incluso en 5-10 segundos. La precisión de del posicionamiento decrece progresivamente durante el segundo y tercer día.

Si no entrenas en los dos días siguientes, tu M200 tendrá que volver a localizar las señales de satélite desde cero, y puede que necesite más tiempo para captar la posición actual.

 *Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M200 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba.*

## SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

El M200 realiza un seguimiento de tu actividad con un acelerómetro 3D interno que registra los movimientos de tu muñeca. Analiza la frecuencia, intensidad y regularidad de tus movimientos junto con tu información física, lo que te permite ver tu nivel de actividad real en tu vida diaria, además de tu entrenamiento regular. Deberías llevar tu M200 en la mano no dominante para garantizar que obtienes el control de actividad más exacto.

### OBJETIVO DE ACTIVIDAD

Obtendrás tu objetivo de actividad personal cuando configures tu M200, y este te guía para lograr el objetivo cada día. Puedes ver el nivel de tu objetivo en la app o el servicio web Polar Flow. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en la app Polar Flow o en el [servicio web Polar Flow](#).

Si quieres cambiar tu objetivo, abre tu app Polar Flow, toca tu nombre/foto de perfil en la vista de menú y desliza hacia abajo para ver **Objetivo de actividad diaria**. O ve a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e inicia una sesión en tu cuenta Polar. Después, haz clic en tu nombre > **Ajustes** > **Objetivo de actividad diaria**. Escoge uno de los tres niveles de actividad que mejor describa tu día y actividad habituales. Debajo del área de selección, puedes ver cuánta actividad necesitas para lograr tu objetivo de actividad diaria en el nivel seleccionado. Si, por ejemplo, trabajas en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, se prevé que alcances unas cuatro horas de actividad de intensidad baja durante un día normal. Para personas que están de pie y caminando mucho durante sus horas de trabajo, las expectativas son mayores.

## DATOS DE ACTIVIDAD

En la vista de hora, los puntos y números alrededor de la pantalla muestran tu progreso hacia tu objetivo de actividad diaria. Cuando el círculo de puntos alrededor de la pantalla esté lleno, has logrado tu objetivo y recibirás una alerta de vibración y se mostrará el mensaje **Objetivo de actividad alcanzado** en la pantalla.

También puedes ver tu actividad en el menú **Actividad**. Ahí puedes consultar tu nivel de actividad del día hasta el momento y obtener indicaciones sobre cómo lograr tu objetivo.

- **Quedan:** Tu M200 te ofrece opciones para lograr tu objetivo de actividad diaria. Te indica cuánto tiempo de actividad necesitas si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. Tienes un único objetivo, pero distintas formas de conseguirlo. El objetivo de actividad diario puede lograrse con intensidad baja, media o alta. En el M200, «de pie» indica intensidad baja, «caminando» indica intensidad media y «corriendo» indica intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web Polar Flow y en la app móvil, y escoger la mejor forma de lograr tu objetivo.
- **Pasos:** Muestra el número de pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.
- **Marcas de inactividad:** Si aparecen marcas de inactividad durante el día, se mostrarán aquí.

## ALERTA DE INACTIVIDAD

Se sabe que la actividad física es un factor importante para mantenerse sano. Además de estar activo físicamente, es importante evitar permanecer sentado durante un tiempo prolongado. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu M200 detecta si no has realizado ninguna actividad en demasiado tiempo durante tu día, de esta forma te ayuda a interrumpir los periodos en los que te sientas, para evitar los efectos negativos que tienen en tu salud.

Si llevas sin moverte 55 minutos, se mostrará una alerta de inactividad: **¡Es hora de moverse!** junto con una vibración suave. Ponte en pie y busca tu propia forma de activarte. Andar un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave. Este mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o pulsas cualquier botón. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en el menú Actividad de tu M200, además de en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow después de sincronizar.

En el menú Actividad de tu M200 puedes ver tus marcas de inactividad de ese día. Tanto la app Flow como el servicio web Polar Flow te muestran todo el historial de cuántas marcas de inactividad has tenido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

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

El M200 controlará tus horas de sueño y su calidad (reparador/intranquilo), si lo utilizas por la noche. No es necesario que actives ningún modo de reposo, el dispositivo detecta automáticamente que estás durmiendo por los movimientos de tu muñeca. El tiempo de sueño y su calidad (reparador/intranquilo) se muestran en el servicio web y en la app Polar Flow tras sincronizar el M200.

Tu tiempo de sueño es el tiempo de descanso continuo más prolongado que se produce dentro de las 24 horas desde las 18:00/6 p.m. a las 18:00/6 p.m. del día siguiente. Las pausas de menos de una hora en tu sueño, no interrumpen el seguimiento del sueño, pero no se tienen en cuenta en el tiempo de sueño. Las pausas de más de 1 hora detienen el seguimiento del tiempo de sueño.

Los periodos en los que duermes tranquilamente y no te mueves mucho se consideran sueño reparador. Los periodos en los que te mueves y cambias de posición se consideran sueño intranquilo. En lugar de sumar simplemente todos los periodos de inmovilidad, el cálculo da más importancia a los periodos de inmovilidad largos y no cortos. El porcentaje de sueño

reparador compara el tiempo que dormiste de forma reparadora con el tiempo de sueño total. El sueño reparador es un dato muy específico y debe interpretarse junto con el tiempo de sueño.

Saber la cantidad de sueño reparador y de sueño intranquilo te da una indicación de cómo duermes por la noche y si tu sueño se ve afectado por los cambios en tu vida diaria. Esto puede ayudarte a encontrar formas de mejorar tu sueño y a sentirte descansado durante el día.

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

Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tenerlos sincronizados inalámbricamente desde tu M200 con el servicio web Polar Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad y sueño. Con ayuda de los informes de actividad (bajo la pestaña **PROGRESO**), puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual.

También puedes seguir tus patrones de sueño semanales con el informe "Sueño nocturno". Muestra cuántas horas has dormido, y además las divide entre sueño reparador y agitado para un análisis del sueño más profundo. En el informe de actividad también puedes ver tus mejores días en relación con la actividad diaria, pasos, calorías y sueño del periodo de tiempo que elijas.

## NOTIFICACIONES INTELIGENTES

La función Notificaciones inteligentes te permite recibir notificaciones de tu teléfono en tu M200. Tu M200 te notifica si recibes una llamada entrante o un mensaje (por ejemplo, un mensaje SMS o WhatsApp). También te avisa de eventos de tu calendario que tengas en el calendario de tu teléfono. Cuando entrenas con tu M200, sólo puedes recibir notificaciones de llamadas si tienes la app Polar Flow ejecutándose en tu teléfono y el teléfono cerca.

- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, tienes que tener la app móvil Polar Flow para iOS o Android, y tener tu M200 vinculado con la app. iOS 10 y Android 5.0 son los sistemas operativos móviles mínimos admitidos.
- Recuerda que si está activada la función Notificaciones inteligentes, la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono se agotarán más rápido, ya que *Bluetooth* está activado de forma continua.

## AJUSTES DE NOTIFICACIONES INTELIGENTES

### TELÉFONO (IOS)

Los ajustes de notificación en tu teléfono determinan qué notificaciones recibes en tu M200. Para editar los ajustes de notificación en tu teléfono iOS:


1. Ve a **Ajustes > Notificaciones**.
2. Abre los ajustes de notificación de la app tocando la app debajo de **ESTILO DE NOTIFICACIÓN**.
3. Asegúrate de que **Permitir notificaciones** está activado y que el **ESTILO DE NOTIFICACIÓN SIN BLOQUEAR** es **Tiras** o **Alertas**.

### TELÉFONO (ANDROID)

Para poder recibir notificaciones de tu teléfono en tu dispositivo Polar, primero tienes que habilitar las notificaciones en aquellas aplicaciones móviles de las que desees recibirlas. Puedes hacerlo tanto a través de los ajustes de la aplicación móvil como a través de los ajustes de notificaciones de la app del teléfono Android. Para obtener más información acerca de los ajustes de notificaciones de la app, consulta el Manual del usuario de tu teléfono.


La app Polar Flow debe tener permiso para leer las notificaciones de tu teléfono. Debes permitir el acceso de la app Polar Flow a las notificaciones de tu teléfono (p. ej., permitir notificaciones en la app Polar Flow). La app Polar Flow te guía para darte acceso cuando sea necesario.

## APP MÓVIL POLAR FLOW

 En la app móvil Polar Flow, la función *Notificaciones inteligentes* está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función *Notificaciones inteligentes* en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes**.
3. En **Notificaciones inteligentes** selecciona **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
4. **Sincroniza tu M200 con la app móvil** pulsando y manteniendo pulsado el botón IZQUIERDO de tu M200.
5. En la pantalla de tu M200 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv.**

 Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu M200 con la app móvil.

## NO MOLESTAR

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app móvil Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. El ajuste predeterminado del modo **No molestar** es estar activado entre las 10 p.m. y las 7 a.m.

Cambia la configuración de **No molestar** de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes**.
3. Bajo **Notificaciones inteligentes** utiliza el interruptor para activar o desactivar **No molestar**, y configurar la hora de inicio y fin del modo.
4. Sincroniza tu M200 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón IZQUIERDO de tu M200.

## BLOQUEAR APPS

*Solo aplicable a M200 vinculado con un teléfono Android*

Si tienes algunas notificaciones específicas que llegan a tu teléfono y no quieres verlas en tu M200, puedes bloquear apps de forma individual para que no envíen notificaciones inteligentes a tu M200. Para bloquear notificaciones de app específicas:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes**.
3. A continuación, en M200, toca **Bloquear apps** en la parte inferior de la página.
4. Selecciona qué app quieres bloquear, y marca la casilla junto a su nombre.
5. Sincroniza los ajustes cambiados con tu reloj para running pulsando y manteniendo pulsado el botón IZQUIERDO de tu M200.

## NOTIFICACIONES INTELIGENTES EN LA PRÁCTICA

Cuando recibes una notificación, tu M200 te avisará discretamente mediante vibración. Los eventos del calendario y los mensajes sólo se notifican una vez, mientras que las alertas de las llamadas entrantes siguen hasta que pulsas el botón en tu M200 o contestas el teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

Durante una sesión de entrenamiento puedes recibir llamadas si tienes la app Polar Flow ejecutándose en tu teléfono. No recibirás ninguna otra notificación (correo electrónico, calendario, apps etc.) durante las sesiones de entrenamiento.

## LA FUNCIÓN NOTIFICACIONES INTELIGENTES FUNCIONA A TRAVÉS DE UNA CONEXIÓN BLUETOOTH

La conexión Bluetooth y la función Notificaciones inteligentes funcionan entre tu M200 y tu teléfono si están en la línea de visión dentro de un rango de 5 m/16 pies entre sí. Si tu M200 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu M200 vuelve al área de alcance.

Si tu M200 está fuera del rango durante más de dos horas, puedes restaurar la conexión cuando tu teléfono y tu M200 estén de nuevo dentro del rango de Bluetooth al pulsar y mantener pulsado en botón IZQUIERDO de tu M200.

Visita [support.polar.com/es/M200](https://support.polar.com/es/M200) para obtener más instrucciones.

## PERFILES DE DEPORTES POLAR

Los perfiles de deportes son las opciones de deportes que tienes en tu M200. Hemos creado tres perfiles de deporte pre-determinados para tu M200, pero puedes añadir nuevos perfiles de deporte para utilizarlos en el servicio web y la app Polar Flow y sincronizarlos con tu M200, de esta manera crearás una lista de todos tus deportes favoritos.

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

Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu M200. El número de perfiles de deportes en la app móvil Polar Flow y en el servicio web Polar Flow no está limitado.

Para más información, consulta [Perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow](#) o Perfiles de deportes en la app Polar Flow.


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

## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{m\acute{a}x}$ *	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
MÁXIMA	90-100%	171-190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular.  Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular.  Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma; Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carre-

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{m\acute{a}x}$ *	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				ras cortas.
INTENSO 	80-90%	152-172 ppm	2-10 minutos	Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad.  Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada.  Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.
MODERADO 	70-80%	133-152 ppm	10-40 minutos	Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento.  Sensación: Respiración constante, controlada y rápida.  Recomendado para: Atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.
LUZ 	60-70%	114-133 ppm	40-80 minutos	Beneficios: Mejora el nivel del estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo.  Sensación: Cómoda y fácil, carga muscular y cardiovascular baja.  Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.
MUY SUAVE	50-60%	104-114 ppm	20-40 minutos	Beneficios: Ayuda a calentar, enfriarse y ayuda en la recuperación.  Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo.  Recomendado para: Ejercicios de recuperación y

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{m\acute{a}x}$ *	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.

\*  $FC_{m\acute{a}x}$  = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad).

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

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

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

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

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

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

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

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



# FUNCIONES DE POLAR SMART COACHING

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

El M200 incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Training Benefit](#)
- [Programa de running](#)
- [Running Index](#)

## ACTIVITY GUIDE

La función Activity Guide muestra tu nivel de actividad durante el día, y te dice qué más tienes que hacer para alcanzar las recomendaciones de la actividad física diaria. Puedes consultar cómo estás alcanzando tu objetivo de actividad del día en tu M200, en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

### ACTIVITY GUIDE EN EL M200

En la vista de hora de tu M200, los puntos y números alrededor de la pantalla muestran tu progreso hacia tu objetivo de actividad diaria.

El segundo icono del menú principal de tu M200 muestra tu Actividad del día con más detalle. Aquí puedes ver el porcentaje de cuánto has alcanzado de tu objetivo de actividad diaria. También se visualiza con una barra de actividad.

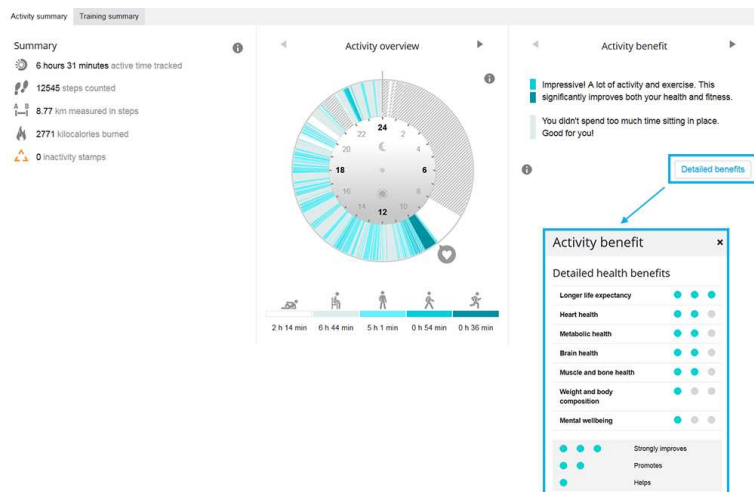
Si entras en el menú Actividad verás opciones para alcanzar tu objetivo del día. Tu M200 te indica cuánto tiempo tienes que estar activo si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. «De pie» indica intensidad baja, «caminando» indica intensidad media y «corriendo» indica intensidad alta. Con las indicaciones prácticas como «50 minutos caminando» o «20 minutos corriendo» puedes elegir cómo alcanzar tu objetivo. Encontrarás más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web Polar Flow y en la app Polar Flow.

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

## ACTIVITY BENEFIT

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

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



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

## SMART CALORIES

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

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

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

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

## TRAINING BENEFIT

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

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

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

Indicación	Beneficio
Entrenamiento máximo+	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento máximo	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. Esta sesión también ha desarrollado

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

## PROGRAMA DE RUNNING

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

Los programas están disponibles para eventos 5k, 10k, media maratón y maratón. Cada programa tiene tres fases: Desarrollo básico, Desarrollo y Disminución gradual. Estas fases están diseñadas para desarrollar gradualmente tu rendimiento y garantizar que estés preparado el día de la carrera. Las sesiones de entrenamiento se dividen en cinco tipos:

correr suave, carrera media, carrera larga, carrera de resistencia e intervalos. Todas las sesiones incluyen fases de calentamiento, trabajo y enfriamiento para obtener resultados óptimos. Además, puedes elegir realizar ejercicios de fuerza, básicos y de movilidad para apoyar tu desarrollo. Cada semana de entrenamiento consta de dos a cinco sesiones de correr y la duración de sesión de entrenamiento de carrera total por semana varía de una a siete horas en función de tu nivel de forma física. La duración mínima de un programa es 9 semanas y la máxima 20 meses.

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

## CREAR UN PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

## INICIAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

Tu objetivo de carrera para el día actual aparece en la parte superior de la lista en **Entrenamiento** en tu M200.

1. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para seleccionar el objetivo de carrera. Si tienes un objetivo de entrenamiento por fases planificado para el día, puedes pulsar el botón DERECHO para desplazarte por las diferentes fases de la sesión de carrera planificada.
2. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para abrir la lista de perfiles de deportes.
3. Desplázate por los perfiles de deportes con el botón DERECHO.
4. Sal al exterior y aléjate de edificios y árboles altos. Mantén tu M200 con la pantalla hacia arriba para detectar la señal de satélite [GPS](#). Cuando se detecta la señal, el icono de GPS deja de parpadear y se queda encendido.

El M200 ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.

5. Pulsa y mantén pulsado el botón DERECHO para seleccionar el perfil de deporte que quieres utilizar y para iniciar la grabación de la sesión de carrera.

## SEGUIR TUS PROGRESOS

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

### Objetivo semanal

Si estás entrenando para un evento de running utilizando el Programa Running de Polar, tu M200 te premiará por ajustarte a tu plan de entrenamiento.

Recibirás estrellas como premio de tu M200 como indicaciones basadas en cómo has seguido el programa cada semana. Obtendrás el premio en función de los cambios de la semana, que puede ser lunes, sábado o domingo, en función del Primer día de la semana que hayas definido en los Ajustes generales de tu cuenta Polar.

El número de estrellas que obtengas dependerá de lo bien que hayas cumplido tus objetivos. El tiempo real que hayas pasado en las diferentes zonas de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento se compara con el tiempo planificado del objetivo de entrenamiento para cada zona de frecuencia cardíaca. Consulta la información que aparece a continuación para ver lo que necesitas para cada número de estrellas o por qué no conseguiste estrellas alguna semana.

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

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

## RUNNING INDEX

El Running Index ofrece una forma fácil de controlar los cambios de rendimiento en carrera. El índice de carrera es un cálculo del rendimiento en carrera aeróbico máximo, que se ve afectado por la forma física aeróbica y la economía de carrera. Al registrar la evolución de tu valor de Running Index, podrás controlar su progreso. Mejorar significa que correr a un ritmo concreto requiere menos esfuerzo, o que tu ritmo es más rápido a un grado de esfuerzo concreto.

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

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

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

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

 Puedes ver el valor Running Index en el servicio web y en la app Polar Flow después de sincronizar.

Compara tu resultado con la siguiente tabla.

## ANÁLISIS A CORTO PLAZO

### Hombres

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

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## Mujeres

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

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

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

## ANÁLISIS A LARGO PLAZO

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

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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:m-m:ss)	42 195 km (h:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:m-m:ss)	42 195 km (h:m-m:ss)
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## APP POLAR FLOW

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

### DATOS DE ENTRENAMIENTO

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

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

### DATOS DE ACTIVIDAD

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

### PERFILES DE DEPORTES

Puedes añadir, eliminar y reorganizar fácilmente perfiles de deportes en la app Polar Flow. Puedes tener hasta 20 perfiles de deportes activos en la app Polar Flow y en tu M200. Puedes [editar los perfiles de deportes](#) en el servicio web Polar Flow.

### COMPARTIR IMÁGENES

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

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

### COMENZAR A UTILIZAR LA APP POLAR FLOW

Puedes [configurar tu M200](#) utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala a tu móvil desde App Store o Google Play. La app Polar Flow para iOS es compatible con iPhone 5 (o posterior) y necesita iOS 10.0 de Apple (o posterior). La app móvil Polar Flow para Android es compatible con dispositivos con Android 4.4 o posteriores. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita [support.polar.com/es/ayuda/Flow\\_app](http://support.polar.com/es/ayuda/Flow_app)

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu M200. Consulta [Vinculando](#) para obtener más detalles.

Tu M200 sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow después de tu sesión. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente con



el servicio web Polar Flow. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu M200 con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta [Sincronización](#).

## PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW.

Puedes planear tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento personales en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow. Recuerda que los objetivos de entrenamiento tienen que sincronizarse con tu M200 para poder utilizarlos, además, tu M200 solo muestra tus sesiones de entrenamiento programadas del día actual. Tu M200 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

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


### CREAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

1. En la app Polar Flow, abre el calendario **Entrenamiento**.
2. Toca el icono del signo más de la esquina superior derecha.

#### Crear un Objetivo rápido

1. Selecciona **Añadir objetivo rápido** de la lista.
2. Selecciona si quieres definir **Distancia**, **Duración** o **Calorías** como tu objetivo.
3. Añade un **deporte** (opcional) e introduce el **Nombre del objetivo**, **Fecha**, **Hora** y **Notas** (opcional). Especifica entre **Distancia**, **Duración** o **Calorías** en función del tipo de objetivo.
4. Toca **Crear objetivo** para añadir el objetivo a tu calendario de Entrenamiento.

#### Crear un objetivo por fases

 *Solamente puedes crear un tipo de intervalo de objetivo de entrenamiento por fases en la app Polar Flow. Si quieres crear otro tipo de objetivo por fases, tienes que hacerlo en el servicio web Polar Flow.*

1. Selecciona **Añadir objetivo por fases** de la lista.
2. Añade un **deporte** (opcional) e introduce el **Nombre del objetivo**, **Fecha**, **Hora** y **Notas** (opcional). Utiliza el control deslizante para seleccionar si quieres **Iniciar fases automáticamente**.
3. Desliza de derecha a izquierda para editar los ajustes de las diferentes fases del objetivo de entrenamiento.
  - **Calentamiento:** selecciona para definir la fase en función de la **Duración** o **Distancia**, e indica el valor.
  - **Intervalo:** selecciona el **número de intervalos** que quieres hacer, y selecciona para definir las fases de **Ejercicio** y las de **Reposo** basadas en la **Duración** o **Distancia**, e indica los valores.
  - **Enfriamiento:** selecciona para definir la fase en función de la **Duración** o **Distancia**, e indica el valor.

1. Toca **Crear objetivo** para añadir el objetivo a tu calendario de Entrenamiento.

### PERFILES DE DEPORTES POLAR EN LA APP POLAR FLOW

Hay tres perfiles de deporte predeterminados en tu M200. En la app Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes, o eliminar deportes de tu cuenta. Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes activos en la app Polar Flow y en uso en tu M200. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en tu cuenta Polar, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M200 al sincronizar.

Puedes cambiar el orden de tus perfiles de deportes. Simplemente toca y mantén pulsado el que quieres mover, y arrástralo y colócalo en el lugar de la lista en el que quieras ponerlo.

## AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

1. En la app Polar Flow, ve a **Perfiles de deportes** en el menú principal.
2. Toca el icono del signo más de la esquina superior derecha.
3. Selecciona el deporte que quieres añadir. Los que ya tienes están resaltados en rojo en la lista.
4. A continuación, toca **HECHO** en la esquina superior derecha para añadir el deporte a la parte superior de la lista de perfiles de deportes de tu cuenta.

## ELIMINAR UN PERFIL DE DEPORTE

1. En la app Polar Flow, ve a **Perfiles de deportes** en el menú principal.
2. Toca el icono del perfil de deporte que quieras eliminar.
3. Toca **¿Eliminar (perfil de deporte)?**
4. Pulsa **Eliminar** de nuevo para confirmar la eliminación del perfil de deporte de tu cuenta Polar.

Recuerda sincronizar los ajustes cambiados con tu M200.

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

En el servicio web Polar Flow, también puedes planificar y analizar detalladamente tu entrenamiento y aprender más de tu rendimiento. Configura y personaliza tu M200 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando perfiles de deporte y editando sus ajustes. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow, inscribirte en las clases de tu club y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

Puedes [configurar tu M200](https://flow.polar.com/start) con tu ordenador en [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu M200 y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si realizaste la configuración utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Polar Flow con los credenciales que creaste en la configuración.

## CANAL

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

## EXPLORAR

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

## AGENDA

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

## PROGRESIÓN.

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

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

Con ayuda de los informes de actividades puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual. También puedes seguir tus patrones de sueño semanales con el informe "Sueño nocturno". Muestra cuántas horas has dormido, y además las divide entre sueño reparador y agitado para un análisis del sueño más profundo. En el informe de actividad también puedes ver tus mejores días en relación con la actividad diaria, pasos, calorías y sueño del periodo de tiempo que elijas.

## COMUNIDAD

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

## PROGRAMAS

El Programa Running de Polar se personaliza para tu objetivo, basándose en tus zonas de frecuencia cardíaca Polar y teniendo en cuenta tus atributos personales e historial de entrenamiento. El programa es inteligente, se adapta sobre la marcha según tu desarrollo. Los Programas Running de Polar están disponibles para eventos de 5K, 10K, media maratón o maratón, y consta de dos a cinco ejercicios de carrera por semana, según el programa. ¡Es muy simple!

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

## PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW.


Puedes planear tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento personales en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow. Recuerda que los objetivos de entrenamiento tienen que sincronizarse con tu M200 con Flowsync o con la app Polar Flow para poder utilizarlos, además, tu M200 solo muestra tus sesiones de entrenamiento programadas del día actual. Tu M200 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

- **Objetivo rápido:** Elige un objetivo de duración o calorías para el entrenamiento. Por ejemplo, puedes escoger entre quemar 500 kcal, correr 10 km o nadar durante 30 minutos.
- **Objetivo por fases:** Puedes dividir tu sesión de entrenamiento en fases y ajustar una duración e intensidad diferentes para cada una de ellas. Este, por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos:** Puedes utilizar tus Favoritos como objetivos programados en tu M200 o como plantillas para objetivos de entrenamiento.


## CREAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.
2. En la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, selecciona **Rápido** o **Por fases**.

## Objetivo rápido

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

## Objetivo con fases

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

## Favoritos

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

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

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

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

## SINCRONIZAR LOS OBJETIVOS EN TU M200


Recuerda sincronizar los objetivos de entrenamiento con tu M200 desde el servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Polar Flow. Si no los sincronizas, sólo están visibles en tu Agenda o lista de Favoritos del servicio web Polar Flow.

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


## FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow. Puedes utilizar tus favoritos como objetivos programados en tu M200. Para más información, consulta [Planificar tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow](#).


### AÑADIR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO A FAVORITOS:

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


o

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

### EDITAR UN FAVORITO

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

### ELIMINAR UN FAVORITO

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

## PERFILES DE DEPORTES POLAR EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

Hay tres perfiles de deporte predeterminados en tu M200. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes y editar sus ajustes. Tu M200 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M200 al sincronizar.

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

### AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En el servicio web Polar Flow:

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

## EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

En el servicio web Polar Flow:

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

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

### Conceptos básicos

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

### Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos. (Significa que dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu M200 durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club).
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento. Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima).

### Ajustes de velocidad/ritmo

- Vista de velocidad/ritmo (selecciona velocidad km/h / mph o ritmo min/km / min/mi)

### Vistas de entrenamiento

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

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

### Movimientos e indicaciones

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

### GPS y altitud

- Velocidad de grabación del GPS (puede desactivarse o activarse a alta precisión, lo que significa que la grabación de GPS está activada).

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deporte, haz clic en **Guardar**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu M200.

# SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu M200 a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth Smart. O puedes sincronizar tu M200 con el servicio web Polar Flow utilizando un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu M200 y la app Polar Flow, necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar directamente los datos de tu M200 con el servicio web, además de una cuenta Polar necesitas el software FlowSync. Si has configurado tu M200, has creado una cuenta Polar. Si configuraste tu M200 con un ordenador, tienes el software FlowSync en tu ordenador.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu M200, el servicio web y la app móvil estés donde estés.


## SINCRONIZAR CON LA APP MÓVIL POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y el modo avión no está activado.
- Has vinculado el M200 con tu móvil. Para más información, consulta [Vinculación](#).

Sincronizar tus datos:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow y pulsa y mantén pulsado el botón IZQUIERDO de tu M200.
2. Se muestra **Buscando**, seguido de **Conectando** y, después, **Sincronizando**.
3. Verás un círculo girando en la pantalla de tu M200 durante la sincronización. El círculo se convierte en una marca de verificación tras una sincronización correcta.

 *Tu M200 se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando tu M200 se sincroniza con la app Polar Flow, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.*


Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a [support.polar.com/es/ayuda/Flow\\_app](http://support.polar.com/es/ayuda/Flow_app).

## SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

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

1. Conecta tu M200 a tu ordenador. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas el M200 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.

 *Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu M200 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu M200.*

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

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



# INFORMACIÓN IMPORTANTE


## CUIDADOS DE TU M200

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar M200 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.


**No cargues el dispositivo cuando su puerto USB esté mojado.** Deja que el conector USB se seque solo o hazlo tú con un paño suave antes de la carga. De esta forma, asegurarás una carga y sincronización fluidas.

Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento.

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

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

- Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo. No lo guardes en dentro de materiales no transpirables ni en un ambiente húmedo, p. ej., una bolsa de plástico o una bolsa de deporte.
- Sécalo con un paño suave si es necesario. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Cuando conectes tu M200 a un ordenador o a un cargador, comprueba siempre que no haya humedad, pelos, polvo ni suciedad en el conector USB del M200. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.

La temperatura de funcionamiento es de 0 a 50 °C / 32 a 122 °F.  *Recuerda que también puedes llevar el dispositivo de entrenamiento en climas fríos cuando te lo pones en el brazo, porque tu piel lo calentará. Pero, si lo llevas, en el manillar de una bicicleta, sigue las indicaciones del límite de temperatura para utilizar el dispositivo.*

## ALMACENAMIENTO

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

Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

## SERVICIO TÉCNICO

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


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

## BATERÍA

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


### CARGA DE LA BATERÍA DEL M200

El M200 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento.

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

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



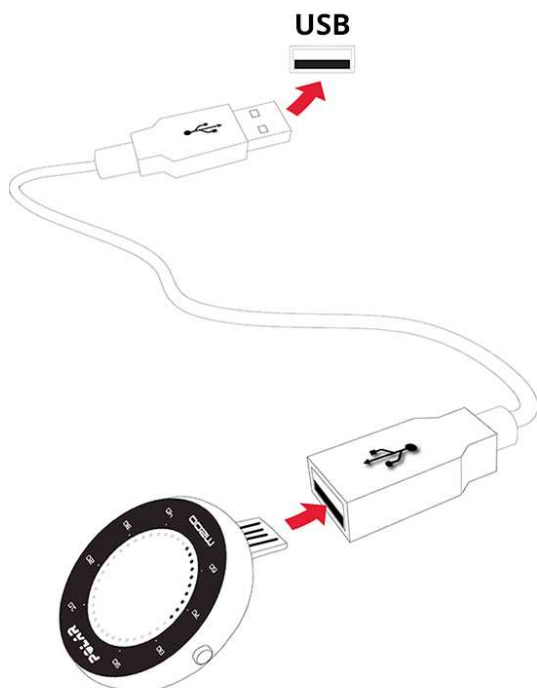
 No cargues productos Polar con un cargador de 9 voltios. Si utilizas un cargador de 9 voltios puedes dañar tu producto Polar.

Asegúrate también de que conectas el M200 al adaptador de forma correcta, p. ej., **los cuatro pines del conector USB del M200 deben quedar enfrentados a los cuatro pines del adaptador de alimentación USB.**

Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu M200 a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. [Retira el dispositivo de la correa.](#)
2. Conecta el M200 al puerto USB de tu ordenador. Asegúrate de que conectas el M200 de forma correcta, p. ej., **los cuatro pines del conector USB del M200 deben quedar enfrentados a los cuatro pines del puerto USB de tu ordenador.** También **asegúrate de que el conector USB no se doble.** Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un par de minutos en iniciarse. Si el puerto USB de tu ordenador está demasiado suelto como para que el M200 se conecte al ordenador, puedes conectar un cable de extensión USB A macho a uno A hembra entre el puerto USB de tu ordenador y el M200. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.

**i** Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M200. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad.



3. Conecta tu M200 a tu ordenador utilizando el cable USB que se suministra para cargarlo durante la configuración. Asegúrate de que conectas el M200 de forma correcta (consulta la imagen que aparece arriba). Si conectas el M200 directamente a un puerto USB del ordenador, **asegúrate de que el conector USB del M200 no se doble**. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.
4. Tras sincronizar, la animación del icono de batería comienza a llenarse en la pantalla.
5. Cuando el icono de batería está lleno, el M200 está totalmente cargado.

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

## AUTONOMÍA DE LA BATERÍA

El tiempo de autonomía de la batería es de:

- hasta 6 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1 hora al día con GPS y medición óptica de la frecuencia cardíaca, sin activar las notificaciones inteligentes, o
- hasta 6 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca óptica, o
- hasta 40 horas de entrenamiento con frecuencia cardíaca óptica, o
- hasta 30 días con seguimiento de actividad 24/7 sin activar las notificaciones inteligentes.

La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que utilices tu M200, las funciones que utilices, cuánto tiempo está encendida la pantalla y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el M200 debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

## NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

<b>Batería baja</b>	La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el M200.
<b>Cargar</b>	La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento. Es necesario cargar el M200 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

## PRECAUCIONES

El Polar M200 está diseñado para medir la frecuencia cardíaca e indicar tu actividad. No debe utilizarse con otros fines.

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

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

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

## INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

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

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

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

## MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

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


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

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

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

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

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

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

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

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

## M200

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 180 mAh
Autonomía:	Hasta 6 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1 hora al día con GPS y medición óptica de la frecuencia cardíaca, sin activar las notificaciones inteligentes.
Temperatura de funcionamiento:	-10 a +50 °C / 14 a 122 °F
Tiempo de carga:	Hasta dos horas.
Temperatura de carga:	0 a 40 °C/ 32 a 104 °F
Materiales:	Dispositivo: acrilonitrilo butadieno estireno, fibra de vidrio, policarbonato, acero inoxidable, polimetilmetacrilato, pegamento epoxi  Correa (TPU): poliuretano termoplástico, policarbonato, acero inoxidable Correa accesorio (silicona): silicona, acero inoxidable, poliamida, fibra de vidrio.
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	30-240 ppm
Resistencia al agua:	adecuado para nadar
Capacidad de memoria:	60 h de entrenamiento con frecuencia cardíaca

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

Tu M200 es compatible con los sensores de frecuencia cardíaca Polar *Bluetooth* Smart.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

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

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

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

## RESISTENCIA AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR

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

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

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

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

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

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

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

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

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




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

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



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

## INFORMACIÓN REGULATORIA

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

## LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

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

1.0 ES 09/2016