

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**MANUAL DEL USUARIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Primeros pasos</b> .....	<b>9</b>
Manual del usuario del Polar M460 .....	9
Introducción .....	9
Aprovecha al máximo tu M460 .....	9
Configurar tu M460 .....	9
Configuración en el servicio web Polar Flow .....	10
Carga de la batería .....	10
Autonomía de la batería .....	11
Notificaciones de batería baja .....	11
Botones y estructura de los menús .....	12
Funciones de los botones .....	12
Luz .....	12
Atrás .....	12
Inicio .....	13
Arriba / Abajo .....	13
Estructura de menús .....	13
Agenda .....	13
Ajustes .....	13
Tests .....	14
Cronom. intervalos .....	14
Favoritos .....	14
Vinculación de los sensores con M460 .....	14
Vinculación de sensores Bluetooth Smart ® compatibles con el M460 .....	14

H10 HR Sensor Polar .....	14
Vincular el HR Sensor con el M460 .....	15
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart .....	15
Vincular un sensor de velocidad con el M460 .....	15
Medir el tamaño de la rueda .....	16
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart .....	17
Vincular un sensor de cadencia con el M460 .....	17
Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart .....	17
Vincular Kéo Power con M460 .....	18
Ajustes de potencia en el M460 .....	18
Calibra el Kéo Power antes de iniciar una sesión de entrenamiento .....	19
Vincular un dispositivo móvil con el M460 .....	19
Eliminar una vinculación .....	20
Soporte para bicicleta .....	20
<b>Ajustes .....</b>	<b>22</b>
Ajustes de perfiles de deportes .....	22
Ajustes .....	22
Ajustes físicos .....	23
Peso .....	23
Altura .....	23
Fecha de nacimiento .....	23
Sexo .....	23
Rutina de entrenamiento .....	24
Frecuencia cardíaca máxima .....	24
Ajustes generales .....	24
Vincular y sincronizar .....	25

Ajustes luz frontal .....	25
Modo avión .....	25
Hora .....	25
Fecha .....	25
Primer día de la semana .....	25
Sonido de botones .....	25
Bloqueo de botones .....	25
Unidades .....	26
Idioma .....	26
Acerca de tu producto .....	26
Menú rápido .....	26
Actualización de firmware .....	28
Cómo actualizar el Firmware .....	28
<b>Entrenar .....</b>	<b>29</b>
Colocar el HR Sensor .....	29
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	29
Iniciar una sesión con Objetivo de entrenamiento .....	30
Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos .....	31
Funciones durante el entrenamiento .....	31
Registrar un lap .....	31
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca, velocidad o potencia .....	32
Cambiar de fase durante una sesión por fases .....	32
Cambiar Ajustes en Menú rápido .....	32
Poner en pausa/parar una sesión de entrenamiento .....	33
Después del entrenamiento .....	33
Resumen del entrenamiento en tu M460 .....	33

App Polar Flow .....	36
Servicio web Polar Flow .....	36
<b>Funciones .....</b>	<b>37</b>
GPS asistido (A-GPS) .....	37
Fecha de caducidad del A-GPS .....	37
Funciones del GPS .....	37
Back to Start .....	37
Barómetro .....	38
Smart Coaching .....	38
Training Benefit .....	39
Carga de entrenamiento y recuperación .....	40
Fitness Test .....	40
Antes del Test .....	41
Realización del test .....	41
Resultados del test .....	41
Clases de nivel de forma física .....	41
Hombres .....	41
Mujeres .....	42
VO2máx .....	42
Orthostatic Test .....	42
Antes del Test .....	43
Realización del test .....	43
Resultados del test .....	44
Zonas de frecuencia cardíaca .....	44
Smart Calories .....	46
Notificaciones inteligentes (iOS) .....	46

Ajustes .....	46
M460 .....	47
Teléfono .....	47
Utilización .....	47
Descartar Notificaciones .....	47
Notificaciones inteligentes (Android) .....	47
Ajustes .....	48
M460 .....	48
App Flow .....	48
Teléfono .....	49
Utilización .....	49
Descartar notificaciones .....	49
Bloquear apps .....	49
Zonas de velocidad y potencia .....	49
Ajustes .....	50
Objetivo de entrenamiento con zonas de velocidad y potencia .....	50
Durante el entrenamiento .....	50
Después del entrenamiento .....	50
Perfiles de deportes .....	50
¿Cómo puedo activar Strava Live Segments® en mi M460? .....	50
Compatibilidad del M460 con Training Peaks® .....	52
<b>Polar Flow .....</b>	<b>54</b>
Servicio web Polar Flow .....	54
Objetivos de entrenamiento .....	55
Crea un objetivo de entrenamiento .....	55
Objetivo rápido .....	55

Objetivo en fases .....	55
Favoritos .....	55
Favoritos .....	56
Añadir un objetivo de entrenamiento a Favoritos: .....	56
Editar un favorito .....	56
Eliminar un favorito .....	56
App Polar Flow .....	56
Perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow .....	57
Añadir un perfil de deporte .....	57
Con el servicio web Polar Flow: .....	57
En la app móvil Polar Flow: .....	57
Editar un perfil de deportes .....	58
Con el servicio web Polar Flow: .....	58
En la app móvil Polar Flow: .....	58
Conceptos básicos .....	58
Frecuencia cardíaca .....	58
Vistas de entrenamiento .....	58
Sincronización .....	60
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	60
Sincronizar con la app Polar Flow .....	61
<b>Información importante .....</b>	<b>62</b>
Cuidados de tu M460 .....	62
M460 .....	62
Sensor de frecuencia cardíaca .....	62
Almacenamiento .....	62
Servicio .....	63

Baterías y pilas .....	63
Cómo cambiar la pila del HR Sensor .....	64
Precauciones .....	64
Interferencias durante el entrenamiento .....	64
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	65
Especificaciones técnicas .....	66
M460 .....	66
H10 HR Sensor .....	67
Software Polar FlowSync .....	67
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	67
Resistencia al agua de los productos Polar .....	68
Garantía internacional limitada de Polar .....	69
Información regulatoria .....	70
Limitación de responsabilidades .....	70



# PRIMEROS PASOS

## MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR M460

### INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo M460! El versátil ordenador para bicicleta con GPS Polar M460 es totalmente compatible con varios potenciómetros Bluetooth y hace aún más emocionante el ciclismo gracias a **Strava Live Segments®**. Tu M460 es compatible con la plataforma de entrenamiento y análisis **TrainingPeaks®** y están disponibles en tu M460 las siguientes mediciones avanzadas de potencia TrainingPeaks: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** y **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Cuando se combina con un sensor de frecuencia cardíaca, Polar M460 ofrece exclusivas funciones basadas en la frecuencia cardíaca como Fitness Test, Orthostatic Test, Carga de entrenamiento y recuperación y Estado de recuperación. Es resistente a las salpicaduras de agua (IPX7) y tiene una duración de batería de hasta 16 horas de entrenamiento. El GPS y el barómetro te permiten controlar tu velocidad, distancia, altitud y pendiente. Polar M460 te mantiene conectado en todo momento y lugar gracias a las notificaciones inteligentes de tu teléfono. Incluso se preocupa de tu seguridad con la luz LED frontal. Obtén un resumen instantáneo de tu entrenamiento justo después de una sesión con la app Polar Flow. Planifica y analiza tu entrenamiento en detalle con el servicio web Polar Flow.

Este Manual de usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo compañero de entrenamiento. Encontrarás más ayuda en [support.polar.com/es/M460](http://support.polar.com/es/M460).

### APROVECHA AL MÁXIMO TU M460

Puedes ver la frecuencia cardíaca en directo de forma precisa en tu M460 durante el entrenamiento con el [sensor de frecuencia cardíaca Polar H10](#). Tu frecuencia cardíaca es información que se utiliza para analizar cómo fue tu sesión. Si compraste un pack que no incluye un sensor de frecuencia cardíaca, no te preocupes, siempre puedes adquirirlo más tarde.


Consulta tus datos de entrenamiento de un vistazo después de cada sesión con la [app móvil Polar Flow](#). La app Polar Flow sincroniza tus datos de entrenamiento inalámbricamente con el servicio web Polar Flow. Descárgala desde App Store o Google Play.

El software Polar Flowsync te permite sincronizar los datos entre tu M460 y el servicio web Flow en tu ordenador a través del cable USB. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para descargar e instalar el software Polar FlowSync. Planifica y analiza cada detalle de tu entrenamiento, personaliza tu dispositivo y aprende más acerca de tu rendimiento con el [servicio web Polar Flow](#) en [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® y TRAINING STRESS SCORE®** son marcas de TrainingPeaks, LLC y se utilizan con su permiso. Más información en <http://www.trainingpeaks.com>.

### CONFIGURAR TU M460

Realiza la configuración en el servicio web Polar Flow de la siguiente forma. Aquí puedes introducir todos los datos físicos necesarios para obtener datos de entrenamiento precisos de una vez. También puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu M460. Para realizar la configuración en el servicio web Polar Flow, necesitas un ordenador con una conexión a Internet.

 El M460 se suministra en modo de reposo. Se activa cuando lo conectas a un ordenador o a un cargador USB. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un par de minutos en aparecer.

## CONFIGURACIÓN EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

1. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) y descarga el software Polar FlowSync, que necesitas para conectar tu M460 al servicio web Polar Flow.
2. Abre el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar el software.
3. Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu dispositivo Polar.
4. Conecta el M460 al puerto USB de tu ordenador con el cable USB. El M460 se activará y comenzará a cargarse. Deja que tu ordenador instale los controladores USB si te lo propone.
5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de Internet. Crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. Introduce tus ajustes físicos de forma precisa, ya que afectan al cálculo de calorías y otras funciones de Smart Coaching.
6. Inicia la sincronización haciendo clic en **Hecho** y los ajustes se sincronizarán entre el M460 y el servicio web Polar Flow. El estado de FlowSync cambiará a completado, una vez termine la sincronización.
7. Se te ha solicitado actualizar el software de tu M460. Haz clic en **Sí** para actualizar a la versión de software más reciente para el M460. El proceso tardará unos 20-30 minutos. Actualiza tu M460 para poder utilizar todas sus funciones.

## CARGA DE LA BATERÍA

El M460 incorpora una batería interna recargable. Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador. También puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no se incluye en el pack del producto). Si utilizas un adaptador de CA, asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Utiliza únicamente un adaptador de CA con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

1. Retira la cubierta de goma del puerto USB. Conecta el conector micro USB en el puerto USB del M460 y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador.



2. En la pantalla aparece **Cargando**.
3. Cuando el M460 está completamente cargado, aparece en la pantalla **Carga completa**.

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. Mantén cerrada la tapa del puerto UBS cuando no esté en uso.

**i** No cargues la batería del M460 si está húmeda.

**i** No cargues la batería en temperaturas por debajo de los 0 °C o superiores a +50 °C. Si cargas tu M460 en un entorno en el que la temperatura no está dentro de este rango de temperaturas, se puede dañar de forma permanente la capacidad de la batería, especialmente si la temperatura está por encima del rango.

## AUTONOMÍA DE LA BATERÍA

El tiempo de funcionamiento de la batería es de hasta 16 horas con GPS y sensor de frecuencia cardíaca. La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu M460, las funciones que se seleccionan y utilizan (p. ej. el uso de la luz frontal reduce el tiempo de funcionamiento) y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero.

## NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

### Batería baja. Cargar

La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el M460.

### Cargar antes del entrenamiento

La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento.

Es necesario cargar el M460 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

Cuando la pantalla se queda vacía, el M460 ha pasado al modo de reposo o la batería está descargada. M460 pasa al modo de reposo automáticamente cuando está en la vista de hora y no has pulsado ningún botón en diez minutos. Sale del modo de reposo cuando pulsas cualquier botón. Si no se activa, es el momento de cargarlo.

## BOTONES Y ESTRUCTURA DE LOS MENÚS

### FUNCIONES DE LOS BOTONES

El M460 cuenta con cinco botones que presentan funciones diferentes en función de la situación de uso. Consulta las tablas que aparecen a continuación para ver qué funcionalidades tienen los botones en los diferentes modos.



#### LUZ

VISTA DE HORA Y MENÚ	MODO DE PREENTRENAMIENTO	DURANTE EL ENTRENAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluminar la pantalla</li> <li>• Pulsar y mantener pulsado para bloquear los botones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluminar la pantalla</li> <li>• Pulsar y mantener pulsado para entrar en los ajustes de perfil de deporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluminar la pantalla</li> <li>• Pulsar y mantener pulsado para entrar al <b>Menú rápido</b></li> </ul>

#### ATRÁS

VISTA DE HORA Y MENÚ	MODO DE PREENTRENAMIENTO	DURANTE EL ENTRENAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir del menú</li> <li>• Retroceder al nivel anterior</li> <li>• Dejar los ajustes sin cambios</li> <li>• Cancelar selecciones</li> <li>• Pulsar y mantener pulsado para volver a la vista de hora desde el menú</li> <li>• Pulsar y mantener pulsado para sincronizar con la app Polar Flow en la vista de hora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a la vista de hora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner en pausa el entrenamiento pulsando una vez</li> <li>• Pulsar y mantener pulsado durante 3 segundos para detener la grabación del entrenamiento</li> </ul>

## INICIO

VISTA DE HORA Y MENÚ	MODO DE PREENTRENAMIENTO	DURANTE EL ENTRENAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar selecciones</li> <li>• Entrar en el modo de preentrenamiento</li> <li>• Confirmar la selección mostrada en la pantalla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar una sesión de entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsar y mantener pulsado para activar/desactivar el bloqueo de zona</li> <li>• Continuar la grabación del entrenamiento cuando está en pausa</li> <li>• Pulsar para grabar un lap</li> </ul>

## ARRIBA / ABAJO

VISTA DE HORA Y MENÚ	MODO DE PREENTRENAMIENTO	DURANTE EL ENTRENAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse por las listas de selección</li> <li>• Ajustar un valor seleccionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moverse por la lista de deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar vista de entrenamiento</li> </ul>

## ESTRUCTURA DE MENÚ

Entrar y desplazarse por el menú pulsando UP o DOWN. Confirmar selecciones con el botón INICIO y volver con el botón ATRÁS.

En el menú puedes encontrar:

- **Agenda**
- **Ajustes**
- **Tests**
- **Cronom. intervalos**
- **Favoritos**
- **Strava Live Segments**

## AGENDA

En **Agenda** podrás ver la semana actual, las cuatro semanas anteriores y las próximas cuatro semanas. Selecciona un día para ver tus sesiones de entrenamiento de ese día, el resumen de entrenamiento de cada sesión y los tests que has realizado. También puedes ver tus sesiones de entrenamiento planificadas.

## AJUSTES

En **Ajustes** puedes editar:

- **Perfiles de deportes**
- **Ajustes físicos**
- **Ajustes generales**
- **Ajustes de reloj**

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

## TESTS

En **Tests** encontrarás:

### Orthostatic test

### Fitness test

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

## CRONOM. INTERVALOS

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

Para más información, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#).

## FAVORITOS

En **Favoritos** encontrarás objetivos de entrenamiento que se han guardado como favoritos en el servicio web Polar Flow.

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

## VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON M460

Antes de utilizar un nuevo sensor de frecuencia cardíaca *Bluetooth Smart*®, sensor de ciclismo o dispositivo móvil, (smartphone o tablet) tienes que vincularlo con tu M460. La vinculación sólo tarda unos segundos y garantiza que tu M460 recibe señales únicamente de tus sensores y dispositivos, y permite el entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias durante la transmisión de datos.

## VINCULACIÓN DE SENSORES BLUETOOTH SMART® COMPATIBLES CON EL M460

Además de con muchos sensores Polar tu M460 es totalmente compatible con varios potenciómetros Bluetooth de otros fabricantes. Consulta la tabla de compatibilidad completa en [support.polar.com](http://support.polar.com). Asegúrate de que tienes la versión más reciente del firmware tanto en tu M460 como en el sensor de potencia de otro fabricante. Sigue las instrucciones del fabricante para calibrar el sensor de potencia.

## H10 HR SENSOR POLAR

El sensor de frecuencia cardíaca Polar consta de un cómodo elástico y un sensor. Detecta tu frecuencia cardíaca de forma exacta y envía los datos al M460 en tiempo real. Tu M460 además es compatible con los sensores de frecuencia cardíaca Polar H6 y H7.

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

## VINCULAR EL HR SENSOR CON EL M460

Ponte tu sensor de frecuencia cardíaca como se indica en [Colocar el HR Sensor](#). Existen dos formas de vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu M460:

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El M460 empieza a buscar tu sensor de frecuencia cardíaca.
3. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Vincular Polar H10 xxxxxxxx**. Selecciona el sensor de frecuencia cardíaca que deseas vincular.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Se muestra **Para vincular, toca tu sensor con el M460**, toca tu sensor de frecuencia cardíaca con el M460 y espera hasta que lo detecte.
3. El M460 muestra una lista de los sensores de frecuencia cardíaca detectados. Se muestra el ID del dispositivo, por ejemplo, **Vincular Polar H10 xxxxxxxx**. Selecciona el sensor de frecuencia cardíaca que deseas vincular y a continuación, selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

## SENSOR DE VELOCIDAD POLAR BLUETOOTH® SMART

Hay toda una variedad de factores que pueden afectar a la velocidad en ciclismo. Obviamente, la forma física es uno de ellos, sin embargo las condiciones climatológicas y las diferentes pendientes de la ruta también juegan un papel importante. La forma más avanzada de medir cómo afectan estos factores a tu velocidad de rendimiento es con el sensor de velocidad.

- Mide tu velocidad actual, media y máxima
- Controla tu velocidad media para ver tu progreso y la mejora de tu rendimiento
- Ligerero pero resistente y fácil de colocar


## VINCULAR UN SENSOR DE VELOCIDAD CON EL M460

Asegúrate de que el sensor de velocidad esté instalado correctamente. Para más información acerca de la instalación del sensor de velocidad, consulta el Manual del usuario del sensor de velocidad.

Existen dos formas de vincular un sensor de velocidad con tu M460:

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El M460 empieza a buscar el sensor de velocidad. Gira la rueda varias veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Una vez que se detecta el sensor de velocidad, se muestra **Polar VEL xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Se muestra **Vinculación completada** cuando la vinculación está lista.
6. Se muestra **Sensor vinculado a:**. Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con INICIO.

7. Se muestra **Ajustar tamaño de rueda**. Ajusta el tamaño y pulsa INICIO.

 *El primer sensor de ciclismo que vincules se vinculará automáticamente a **Bicicleta 1**.*

o

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. El M460 empieza a buscar tu sensor de velocidad. Gira la rueda varias veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar VEL xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Se muestra **Vinculación completada** cuando la vinculación está lista.
5. Se muestra **Sensor vinculado a:**. Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con INICIO.
6. Se muestra **Ajustar tamaño de rueda**. Ajusta el tamaño y pulsa INICIO.

## MEDIR EL TAMAÑO DE LA RUEDA

El ajuste del tamaño de la rueda es imprescindible para una información correcta en el ciclismo. Existen dos formas de determinar el tamaño de la rueda de tu bicicleta:

### Método 1

Busca el diámetro en pulgadas o en ETRTO impreso en la rueda. Busca la correspondencia en milímetros del tamaño de la rueda en la columna derecha de la tabla.

ETRTO	Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de rueda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23 C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35 C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20 C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23 C	2070
25-622	700 x 25 C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32 C	2126
42-622	700 x 40 C	2189
47-622	700 x 47 C	2220

 *Los tamaños de rueda de la tabla tienen un valor meramente orientativo, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión del aire.*

### Método 2



- Mide la rueda manualmente para obtener el resultado más exacto.
- Utiliza la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Dibuja una línea en el suelo para marcar ese punto. Mueve tu bicicleta hacia delante sobre una superficie llana hasta completar un giro. El neumático debe estar en posición perpendicular al suelo. Dibuja otra línea en el suelo donde se encuentre ahora la válvula para marcar el giro completo de la rueda. Mide la distancia comprendida entre las dos líneas.
- Resta 4 mm para tener en cuenta tu peso sobre la bicicleta para obtener la circunferencia de la rueda.

## SENSOR DE CADENCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

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

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

## VINCULAR UN SENSOR DE CADENCIA CON EL M460

Asegúrate de que el sensor de cadencia esté instalado correctamente. Para más información acerca de la instalación del sensor de cadencia, consulta el Manual del usuario del sensor de cadencia.

Existen dos formas de vincular un sensor de cadencia con tu M460:

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El M460 empieza a buscar el sensor de cadencia. Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Una vez que se detecta el sensor de cadencia, se muestra **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Se muestra **Vinculación completada** cuando la vinculación está lista.
6. Se muestra **Sensor vinculado a:**. Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con INICIO.

 *El primer sensor de ciclismo que vincules se vinculará automáticamente a **Bicicleta 1**.*

o

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. El M460 empieza a buscar tu sensor de cadencia. Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar CAD xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Se muestra **Vinculación completada** cuando la vinculación está lista.
5. Se muestra **Sensor vinculado a:**. Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con INICIO.

## SENSOR POLAR LOOK KÉO POWER BLUETOOTH® SMART

Con Polar LOOK Kéo Power, puedes desarrollar realmente tu rendimiento y técnica ciclista. Perfecto para los ciclistas más ambiciosos, este sistema utiliza la tecnología *Bluetooth®* Smart y consume muy poca energía.

- Mide tu potencia (en Vatios) y fuerza (en Newton).
- Fáciles de configurar y cambiar de una bicicleta a otra.

- El M460 muestra la potencia en Vatios, Vatios/kg o el % de FTP (potencia de umbral funcional).
- El M460 muestra tu equilibrio izquierda/derecha y cadencia actual, media y máxima.

El pack **Kéo Power Bluetooth® Smart** incluye dos pedales y dos sensores de potencia.

**Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** es una elección económica para la medición básica de potencia. Mide la potencia y fuerza en el pedal del lado izquierdo y calcula tu potencia/fuerza total multiplicando la medición por dos. El pack incluye dos pedales y un sensor de potencia.

## VINCULAR KÉO POWER CON M460

Antes de realizar la vinculación del Kéo Power, asegúrate de que lo has instalado correctamente. Para obtener información acerca de cómo montar los pedales e instalar los transmisores, consulta el Manual del usuario de Polar LOOK Kéo Power que lo acompaña en la caja del producto o el vídeo tutorial.

Si tienes dos sensores de potencia, tienes que vincular los sensores uno cada vez. Después de haber vinculado el primer sensor, puedes vincular inmediatamente el segundo. Comprueba el ID del dispositivo que encontrarás en la parte posterior de cada sensor para asegurarte de que has detectado los sensores correctos de la lista.

Existen dos formas de vincular el Keó Power con tu M460:

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. Gira las bielas para activar los sensores. El M460 empieza a buscar el Kéo Power.
3. Una vez que se detecta, se muestra **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.
6. Se muestra **Sensor vinculado a:**. Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con INICIO. Se muestra **¿Tienes otro pedal para vincular?**. Si tienes dos sensores, selecciona **Sí** para vincular el otro.
7. **Ajustar long. biela:** Indica la longitud de la biela en milímetros.



*El primer sensor de ciclismo que vincules se vinculará automáticamente a **Bicicleta 1**.*

o

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Gira las bielas para activar los sensores.
3. Se muestra la ID del dispositivo **Vincular Polar PWR xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.
5. Se muestra **Sensor vinculado a:**. Selecciona **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** o **Bicicleta 3**. Confirma con INICIO. Se muestra **¿Tienes otro pedal para vincular?**. Si tienes dos sensores, selecciona **Sí** para vincular el otro.
6. **Ajustar long. biela:** Indica la longitud de la biela en milímetros.

## AJUSTES DE POTENCIA EN EL M460

Configura los ajustes de potencia para que se adapten lo mejor posible a tus necesidades de entrenamiento. Edita los ajustes de potencia en **Ajustes > Perfiles de deportes**. Selecciona el perfil que quieres editar y a continuación, selecciona **Ajustes potencia bicicleta**.

En **Ajustes potencia bicicleta** encontrarás:

- **Vista potencia:** Selecciona **Vatios (W)**, **Vatios/kg (W/kg)** o **% de FTP**.
- **Media móvil de potencia:** Selecciona 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 segundos como media móvil de potencia para los datos de potencia.
- **Ajustar valor FTP:** Ajusta tu valor FTP. El rango de ajuste es de 60 a 600 vatios.
- **Ver límites zona de potencia:** Comprueba tus límites de zona de potencia.

## CALIBRA EL KÉO POWER ANTES DE INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO


Para calibrar el Kéo Power:

1. Enciende los transmisores girando los pedales.
2. En el modo de hora del M460, pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y a continuación, selecciona uno de los perfiles de deporte de ciclismo.
3. En tu M460 se muestra **Precisión de potencia modificada. ¿Volver a calibrar?**. Selecciona **Sí** para iniciar la calibración.
4. Mantén la bicicleta en posición vertical y las bielas en su posición hasta que se complete la calibración. La calibración tarda un par de segundos.
5. Cuando la calibración finalice, parpadeará un LED verde en los transmisores y podrás iniciar tu sesión.

Para garantizar que la calibración se realice correctamente:

- No pongas peso sobre los pedales durante la calibración.
- No interrumpas la calibración.

Cuando la calibración finalice, parpadeará un LED verde en los transmisores y podrás iniciar tu sesión.

 *La temperatura de tu entorno de entrenamiento afecta a la precisión de la calibración. Si vas a entrenar en el exterior, por ejemplo, lleva tu bicicleta al exterior media hora antes de realizar la calibración. De esta forma, la temperatura de tu bicicleta será casi la misma que la de tu entorno de entrenamiento.*

## VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON EL M460

Antes de vincular un dispositivo móvil, crea una cuenta Polar si aún no tienes una y descarga la app Polar Flow de App Store o Google Play. Asegúrate también de haber descargado e instalado el software FlowSync en tu ordenador desde [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y registrado tu M460 en el servicio web Polar Flow.

Antes de intentar vincularlo, asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene *Bluetooth* activado y de que el modo avión no esté activado.

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En el M460, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular dispositivo móvil** y pulsa INICIO
2. Una vez que se detecta tu dispositivo, se muestra el ID del dispositivo **Polar móvil xxxxxxxx** en el M460.
3. Pulsa INICIO, se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
4. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil e introduce el código pin que se muestra en tu M460.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.
2. Espera a que aparezca la vista Conectar producto en tu dispositivo móvil, se muestra (**Buscando Polar M460**).

3. En el modo de hora del M460, pulsa y mantén pulsado ATRÁS.
4. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil e introduce el código pin que se muestra en tu M460.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

## ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

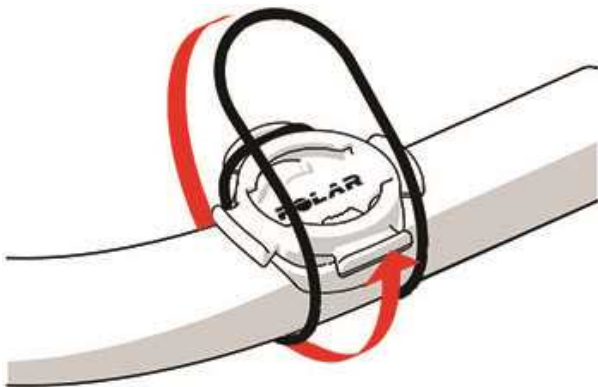
Para eliminar una vinculación con un sensor o un dispositivo móvil:

1. Ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Dispositivos vinculados** y pulsa INICIO.
2. Selecciona el dispositivo que deseas eliminar de la lista y pulsa INICIO.
3. Se muestra **¿Eliminar vinculación?** selecciona **Sí** y pulsa INICIO.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación eliminada**.

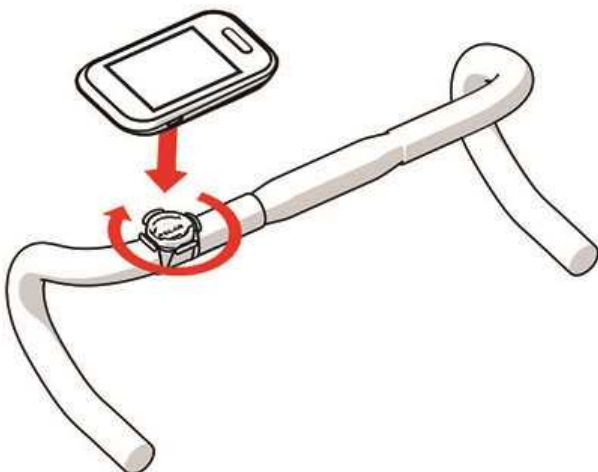
## SOPORTE PARA BICICLETA

Puedes instalar el Soporte para bicicleta de Polar en la potencia de tu bicicleta, o en el lado izquierdo o derecho del manillar.

1. Coloca la base de goma en la barra/manillar.
2. Coloca el soporte para bicicleta en la base de goma de forma que el logotipo de POLAR esté alineado con el manillar.
3. Fija el soporte para bicicleta en la barra/manillar con la junta tórica.



4. Alinea los bordes en la parte posterior del M460 con las ranuras del soporte para bicicleta y gira en sentido de las agujas del reloj hasta que el M460 esté en posición.



 *Para obtener el mejor rendimiento del GPS, asegúrate de la pantalla está hacia arriba.*

# AJUSTES

## AJUSTES DE PERFILES DE DEPORTES

Ajusta la configuración de perfil de deporte para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades de entrenamiento. En el M460 puedes editar ajustes de perfiles de deportes concretos en **Ajustes > Perfiles de deportes**. Puedes, por ejemplo, activar o desactivar el GPS en diferentes deportes. En el servicio web Polar Flow hay disponible una mayor variedad de opciones de personalización. Para más información, consulta [Perfiles de deportes en Flow](#).

De forma predeterminada hay seis perfiles de deportes en tu M460:

- Ciclismo
- Ciclismo de carretera
- Ciclismo indoor
- Ciclismo de montaña
- Otro al aire libre
- Otro indoor

En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos deportes a tu lista, y sincronizarlos con tu M460. Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu M460. El número de perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow no está limitado.

 Si has editado tus perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow antes de tu primera sesión de entrenamiento y los has sincronizado con tu M460, la lista de perfiles de deportes contendrá los perfiles de deportes editados.

## AJUSTES


Para ver o modificar los ajustes de perfiles de deportes, ve a **Ajustes > Perfiles de deportes** y selecciona el perfil que deseas modificar. También puedes entrar en los ajustes del perfil actual seleccionado desde el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

- **Sonidos de entrenamiento:** Selecciona **Desactivados**, **Bajos**, **Altos** o **Muy altos**.
- **Ajustes de frec. card.:** **Ver frecuencia cardíaca:** Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC:** Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Ajustes potencia bicicleta:** **Vista potencia:** Define cómo quieres ver tus datos de potencia (**Vatios (W)**, **Vatios/kg (W/kg)** o **% de FTP**). **Media móvil de potencia:** Selecciona 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 segundos como media móvil de potencia para los datos de potencia. **Ajustar valor FTP:** Ajusta tu valor FTP (potencia de umbral funcional). El rango de ajuste es de 60 a 600 vatios. **Ver límites zona de potencia:** Comprueba tus límites de zona de potencia.

 Los ajustes de potencia de la bicicleta sólo están visibles si has vinculado el sensor. Para más información acerca de la calibración, consulta [Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).

- **Grabación de GPS:** Selecciona **Desactivado** o **Activado**

- **Ajustes de bicicleta: Tamaño de la rueda:** Define el tamaño de la rueda en milímetros. Para más información, consulta [Medir el tamaño de la rueda](#). **Longitud biela:** Indica la longitud de la biela en milímetros. **Sens. utilizados:** Puedes ver los sensores que has vinculado a la bicicleta.
- **Ajustes veloc.:** **Vista de velocidad:** Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla). **Verificar límites zona velocidad:** Consulta los límites de cada zona de velocidad.
- **Ajuste pausa automática: Pausa automática:** Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte. **Velocidad de activación:** define la velocidad en la que se pone en pausa la grabación.
- **Lap automático:** Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

 Para utilizar la pausa automática o el lap automático basado en la distancia, debes activar la función GPS o tener el sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart en uso.

## AJUSTES FÍSICOS

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**
- **Fecha de nacimiento**
- **Sexo**
- **Rutina de entrenamiento**
- **Frecuencia cardíaca máxima**

### PESO

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

### ALTURA

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

### FECHA DE NACIMIENTO

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

### SEXO

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

## RUTINA DE ENTRENAMIENTO

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

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

## FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

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

## AJUSTES GENERALES

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

En **Ajustes generales** encontrarás:

- Vincular y sincronizar
- Ajustes luz frontal
- Modo avión
- Hora
- Fecha
- Primer día de la semana
- Sonido de botones
- Bloqueo de botones
- Unidades
- Idioma
- Acerca de tu producto



## VINCULAR Y SINCRONIZAR

- **Vincular y sincronizar disp. móvil:** Vincula dispositivos móviles con tu M460.
- **Vincular otro dispositivo:** Vincula sensores de frecuencia cardíaca y sensores de ciclismo con tu M460.
- **Dispositivos vinculados:** Puedes ver todos los dispositivos vinculados con tu M460.
- **Sincronizar datos:** Sincroniza los datos con la app Polar Flow. **Sincronizar datos** está visible tras vincular tu M460 con un dispositivo móvil.

## AJUSTES LUZ FRONTAL

- **Luz frontal:** Selecciona **Luz frontal manual** o **Luz frontal automática**
  - **Luz frontal manual:** Controla la luz frontal manualmente desde el menú rápido.
  - **Luz frontal automática:** El M460 activa o desactiva la luz frontal según las condiciones de luz.
- **Nivel de activación:** Selecciona **Oscuridad**, **Anochecer** o **Día**.
- **Velocidad intermitente:** Selecciona **Intermit. apag.**, **Lenta**, **Rápida** o **Muy rápida**.

## MODO AVIÓN

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

Modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del dispositivo. No puedes utilizarlo en las sesiones de entrenamiento con sensores *Bluetooth*® Smart ni cuando sincronizas tus datos en la app Polar Flow porque *Bluetooth*® Smart está desactivado.

## HORA

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

## FECHA


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

## PRIMER DÍA DE LA SEMANA

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

## SONIDO DE BOTONES

Selecciona **Activado** o **Desactivado** para el sonido de los botones.

 *Recuerda que esta selección no modifica los sonidos de entrenamiento. Los sonidos de entrenamiento se modifican en los ajustes de perfil de deporte. Para más información, consulta "Ajustes de perfiles de deportes" En la página 22.*

## BLOQUEO DE BOTONES

Selecciona **Bloqueo manual** o **Bloqueo automático**. En el **Bloqueo manual** puedes bloquear los botones manualmente desde el **Menú rápido**. En **Bloqueo automático** se activa el bloqueo automático de botones tras 60 segundos.

## UNIDADES

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

## IDIOMA

Selecciona: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi o Svenska**. Define el idioma de tu M460.

## ACERCA DE TU PRODUCTO

Consulta el ID de tu M460, así como la versión de firmware, el modelo de HW y la fecha de caducidad de A-GPS.

## MENÚ RÁPIDO

En el modo de preentrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para acceder a los ajustes del perfil de deporte seleccionado actualmente:

- **Sonidos de entrenamiento:** Selecciona **Desactivados, Bajos, Altos o Muy altos**.
- **Ajustes de frec. card.:** **Ver frecuencia cardíaca:** Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima**. **Ver límite zonas de FC:** Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.:** Selecciona **Activado o Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Ajustes potencia bicicleta:** **Vista potencia:** Define cómo quieres ver tus datos de potencia (**Vatios (W), Vatios/kg (W/kg) o % de FTP**). **Media móvil de potencia:** Selecciona 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 segundos como media móvil de potencia para los datos de potencia. **Ajustar valor FTP:** Ajusta tu valor FTP (potencia de umbral funcional). El rango de ajuste es de 60 a 600 vatios. **Ver límites zona de potencia:** Comprueba tus límites de zona de potencia.



*Los ajustes de potencia de la bicicleta sólo están visibles si has vinculado el sensor. Para más información acerca de la calibración, consulta [Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).*

- **Grabación de GPS:** Selecciona **Desactivado o Activado**
- **Calibrar sensor potencia:** La calibración del sensor de potencia solo está visible si has vinculado el sensor. Para más información acerca de la calibración, consulta [Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Ajustes de bicicleta: Sens. utilizados:** Puedes ver los sensores que has vinculado a la bicicleta.
- **Calibrar altitud:** Define la altitud correcta. Se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual.
- **Ajustes veloc.:** **Vista de velocidad:** Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla). **Verificar límites zona velocidad:** Consulta los límites de cada zona de velocidad.
- **Ajuste pausa automática: Pausa automática:** Selecciona **Activado o Desactivado**. Si seleccionas Pausa automática **Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte. **Velocidad de activación:** define la velocidad en la que se pone en pausa la grabación.
- **Lap automático:** Selecciona **Desactivado, Distancia de lap o Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

En la vista de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido**. Encontrarás:

- **Bloquear botones:** Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ.
- **Ajustar luz frontal encen. o apag..**
- **Activar luz o Desactivar luz.**
- **Calibrar sensor potencia:** La calibración del sensor de potencia solo está visible si has vinculado el sensor. Para más información acerca de la calibración, consulta [Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Calibrar altitud:** Define la altitud correcta. Se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual.
- **Temp. intervalos:** Crea temporizadores de intervalos basados en tiempo y/o distancia para calcular las fases de ejercicio y recuperación en tus sesiones de entrenamiento por intervalos.
- **Info ubicación actual\*:** Ubicación actual y el número de satélites visibles.
- Selecciona **Activar guía de ubicación\*** y pulsa INICIO. Se muestra **Vista flecha de guía a ubicación activada** y el M460 cambia a la vista **Back to Start**.


*\*Esta selección sólo está disponible si está activado el GPS para el perfil de deporte.*

En el modo de pausa, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar al **Menú rápido**. Encontrarás:

- **Bloquear botones:** Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ.
- **Ajustar luz frontal encen. o apag..**
- **Sonidos de entrenamiento:** Selecciona **Desactivados, Bajos, Altos o Muy altos**.
- **Ajustes de frec. card.:** **Ver frecuencia cardíaca:** Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima**. **Ver límite zonas de FC:** Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.:** Selecciona **Activado o Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Ajustes potencia bicicleta:** **Vista potencia:** Define cómo quieres ver tus datos de potencia (**Vatios (W)**, **Vatios/kg (W/kg)** o **% de FTP**). **Media móvil de potencia:** Selecciona 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 segundos como media móvil de potencia para los datos de potencia. **Ajustar valor FTP:** Ajusta tu valor FTP (potencia de umbral funcional). El rango de ajuste es de 60 a 600 vatios. **Ver límites zona de potencia:** Comprueba tus límites de zona de potencia.

 *Los ajustes de potencia de la bicicleta sólo están visibles si has vinculado el sensor. Para más información acerca de la calibración, consulta [Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).*

- **Grabación de GPS:** Selecciona **Desactivado o Activado**
- **Calibrar sensor potencia:** La calibración del sensor de potencia solo está visible si has vinculado el sensor. Para más información acerca de la calibración, consulta [Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Ajustes de bicicleta:** **Sens. utilizados:** Puedes ver los sensores que has vinculado a la bicicleta.
- **Calibrar altitud:** Define la altitud correcta. Se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual.
- **Ajustes veloc.:** **Vista de velocidad:** Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla). **Verificar límites zona velocidad:** Consulta los límites de cada zona de velocidad.
- **Ajuste pausa automática:** **Pausa automática:** Selecciona **Activado o Desactivado**. Si seleccionas **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte. **Velocidad de activación:** define la velocidad en la que se pone en pausa la grabación.
- **Lap automático:** Selecciona **Desactivado, Distancia de lap o Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

 Para utilizar la pausa automática o el lap automático basado en la distancia, debes activar la función GPS o tener el sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart en uso.

## ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE


El firmware de tu M460 puede actualizarse. Cada vez que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el M460 a tu ordenador con el cable USB. Las actualizaciones de firmware se descargan a través del cable USB y el software FlowSync. La app Polar Flow también te notificará cuando hay disponible nuevo firmware.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu M460. Pueden incluir por ejemplo, mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

### CÓMO ACTUALIZAR EL FIRMWARE


Para poder actualizar el firmware de tu M460, debes tener:

- Una cuenta en el servicio web Polar Flow
- Instalado el software FlowSync
- Registrado tu M460 en el servicio web Polar Flow

 Ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC.

Para actualizar el firmware:

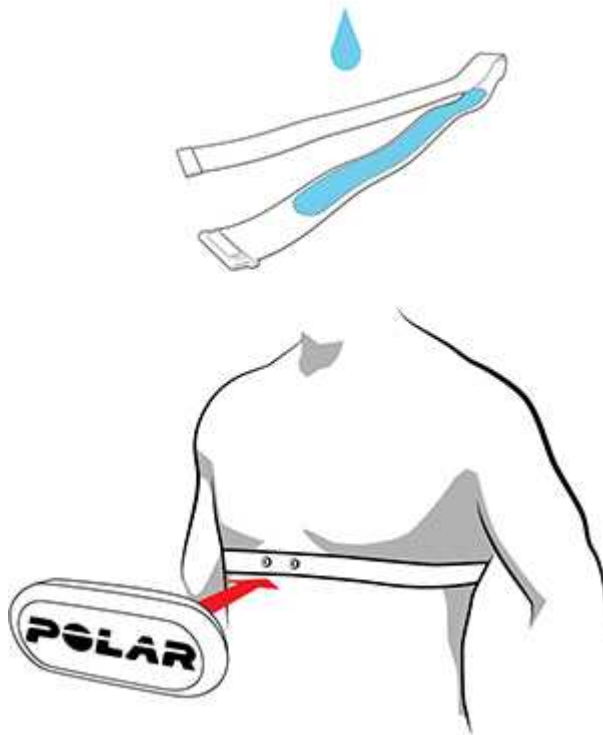
1. Conecta el conector micro USB en el puerto USB del M460 y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona Sí. Se instala el nuevo firmware (puede que tarde un poco) y el M460 se reinicia.

 Antes de actualizar el firmware, los datos más importantes de tu M460 se sincronizan con el servicio web Polar Flow. Así no perderás ningún dato importante al actualizar.

# ENTRENAR

## COLOCAR EL HR SENSOR

1. Humedece las áreas de electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.
4. Antes de tu primera sesión de entrenamiento, es necesario **vincular el HR Sensor con tu M460**. Ponte tu HR Sensor y pulsa INICIO. A continuación espera a que aparezca la solicitud de vinculación del sensor y selecciona Sí.



**i** Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. El sudor y la humedad mantienen el HR Sensor activado, de forma que recuerda también secarlo.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. En la vista de hora, pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. En el modo de preentrenamiento, selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar con ARRIBA/ABAJO.

**i** Para cambiar los ajustes del perfil de deporte antes de iniciar tu sesión en el modo de preentrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en el **Menú rápido**. Para volver al modo de preentrenamiento, pulsa ATRÁS.



Si has activado la función GPS en este perfil de deporte y/o un sensor compatible *Bluetooth®* Smart está en uso, el M460 inicia automáticamente la búsqueda de señales.

**Sigue en el modo de preentrenamiento hasta que el M460 detecte las señales del GPS y del sensor y tu frecuencia cardíaca para asegurarte de que tus datos de entrenamiento son precisos.** Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Mantén tu M460 con la pantalla hacia arriba durante la búsqueda. Mantén la posición hasta que el M460 haya detectado señales del satélite.

Encontrar señales del satélite GPS resulta más rápido con la ayuda del GPS asistido (A-GPS). El archivo de datos A-GPS se actualiza automáticamente en tu M460 cuando sincronizas tu M460 con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync. Si el archivo de datos A-GPS ha caducado o todavía no has sincronizado tu M460, es posible que necesite más tiempo para detectar las señales de satélite. Para más información, consulta [GPS asistido \(A-GPS\)](#).

3. Cuando el M460 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje Grabación iniciada y ya puedes empezar el entrenamiento.



**Frecuencia cardíaca:** El M460 ha detectado tu señal del sensor de frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.

**GPS:** El valor del porcentaje mostrado junto al icono GPS indica cuando está preparado el GPS. Cuando alcanza el 100%, se muestra OK.

**Sensores de ciclismo:** Aparece OK junto al icono de la bicicleta cuando el M460 ha detectado las señales del sensor. Si has vinculado sensores a más de una bicicleta, verás un número junto al icono de la bicicleta que indica la bicicleta que está en uso. El M460 selecciona la bicicleta a la que está vinculado el sensor más cercano.

Ejemplo:

Has vinculado un sensor de velocidad a **Bicicleta 1** y otro sensor de velocidad a **Bicicleta 2**. Ambas bicicletas están cerca cuando accedes al modo preentrenamiento en el M460. El sensor de velocidad vinculado a **Bicicleta 1** está más cerca del M460. Por tanto, el M460 selecciona **Bicicleta 1** para realizar el recorrido. Aparece Número 1 junto al icono de la bicicleta.

Si quieres utilizar **Bicicleta 2**, realiza los siguientes pasos:

- Retrocede al modo de hora. A continuación, aumenta la distancia entre el M460 y **Bicicleta 1** de forma que **Bicicleta 2** sea la que esté más cerca del M460. Entrar de nuevo en el modo de preentrenamiento.
- Toca el sensor en **Bicicleta 2** con el M460.

## INICIAR UNA SESIÓN CON OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

Puedes crear objetivos de entrenamiento detallados en el servicio web Polar Flow y sincronizarlos con tu M460 a través del software Flowsync o la app Polar Flow. Durante el entrenamiento puedes seguir fácilmente las indicaciones en tu

dispositivo.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo de entrenamiento, tienes que hacer lo siguiente:

1. Para empezar, ve a **Agenda** o **Favoritos**.
2. En **Agenda**, selecciona el día para el que está planificado el objetivo y pulsa INICIO, a continuación, selecciona el objetivo de la lista y pulsa **INICIO**. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.  
  
o  
  
En **Favoritos**, selecciona el objetivo en la lista y pulsa INICIO. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.
3. Pulsa INICIO para entrar el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
4. Cuando el M460 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar el entrenamiento.

Para obtener más información acerca de los objetivos de entrenamiento, consulta [Objetivos de entrenamiento](#).

## INICIAR UNA SESIÓN CON TEMPORIZADOR DE INTERVALOS


Puedes configurar un temporizador repetitivo o dos temporizadores que se alternen basados en tiempo y/o distancia que te guíen en tus fases de ejercicio y recuperación en el entrenamiento de intervalos.

1. Para empezar, ve a **Cronómetros > Temp. intervalos**. Selecciona **Ajustar cronómetro(s)** para crear nuevos temporizadores.
2. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**:

**Basado en tiempo:** Define los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa INICIO.

**Basado en distancia:** Define la distancia para el cronómetro y pulsa INICIO.

3. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, selecciona **Sí** y repite el paso 2.
4. Cuando hayas finalizado, selecciona **Inicio X,XX km / XX:XX** y pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y a continuación, selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
5. Cuando el M460 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar el entrenamiento.

 También puedes iniciar el **Temp. intervalos** durante la sesión, por ejemplo después del calentamiento. Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para entrar al **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Temp. intervalos**.


## FUNCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

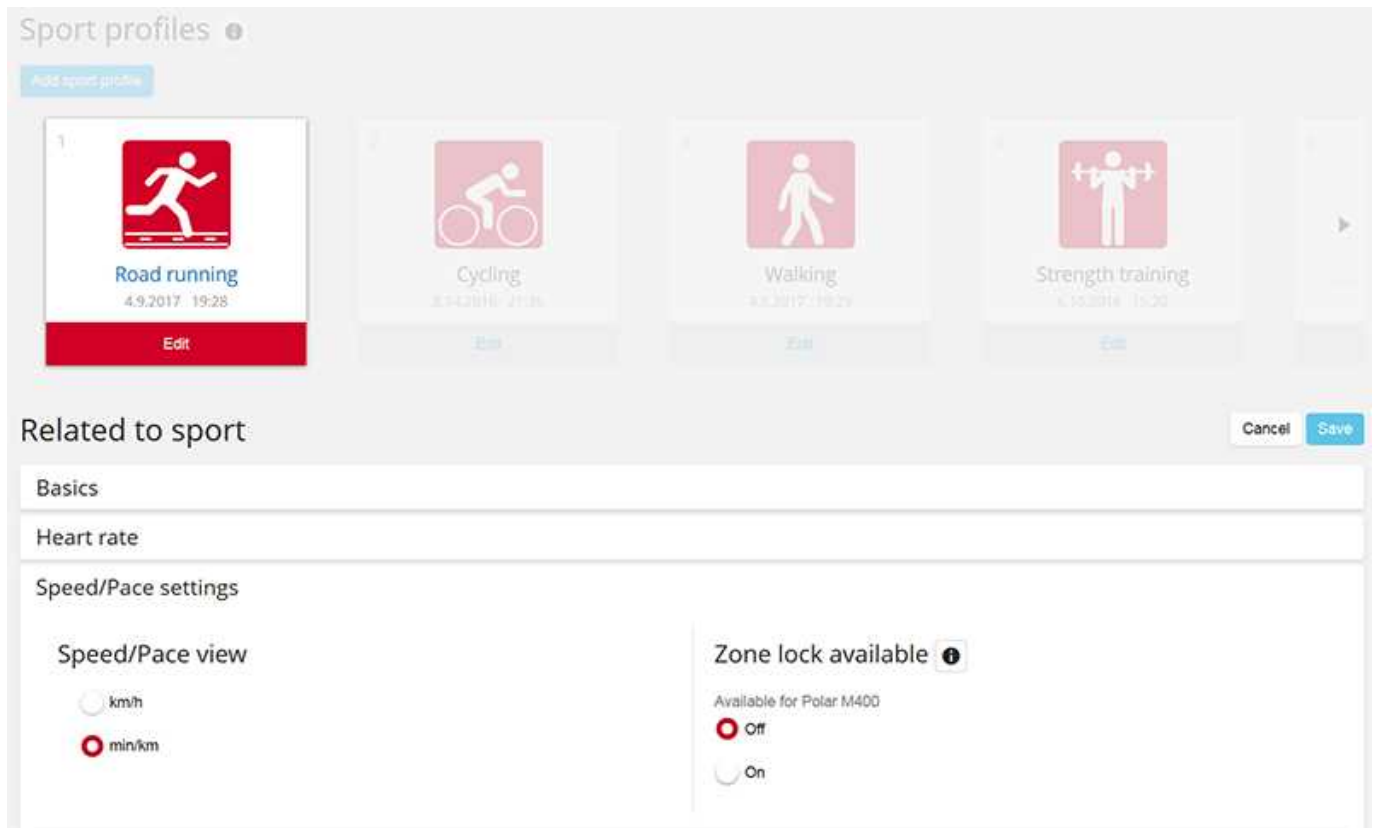
### REGISTRAR UN LAP

Pulsa INICIO para grabar un lap. Los laps también pueden grabarse automáticamente. En los ajustes de perfiles de deportes, configura **Lap automático** con la opción **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.

## BLOQUEAR UNA ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA, VELOCIDAD O POTENCIA


Pulsa y mantén pulsado INICIO para bloquear la zona de frecuencia cardíaca, velocidad o potencia en la que estás actualmente. Para bloquear/desbloquear la zona, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca, velocidad o potencia están fuera de la zona bloqueada, se te notificará con un feedback de sonido.

 Las zonas de frecuencia cardíaca, velocidad y potencia pueden activarse en el servicio web Polar Flow. Puedes personalizar de forma individual las zonas para cada perfil de deporte en las que estén disponibles. Para editar las zonas, inicia una sesión en el servicio web Flow y haz clic en tu nombre en la esquina superior derecha. Selecciona los Perfiles de deportes y el perfil de deporte que deseas editar. Las zonas pueden definirse en los ajustes de frecuencia cardíaca, velocidad/ritmo y potencia. Después de editar las zonas, sincronízalas con tu dispositivo de entrenamiento a través de FlowSync.



## CAMBIAR DE FASE DURANTE UNA SESIÓN POR FASES

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Iniciar fase siguiente** en la lista y pulsa INICIO. Si seleccionaste el cambio de fase automático, la fase cambiará automáticamente cuando finalices una fase. Se te notificará con feedback de sonido.

 Puedes crear objetivos de entrenamiento por fases en el servicio web Flow. Para más información, consulta [Objetivos de entrenamiento](#).


## CAMBIAR AJUSTES EN MENÚ RÁPIDO

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para más información, consulta [Menú rápido](#).



# PONER EN PAUSA/PARAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Aparece **Grabación en pausa** y el M460 cambia a modo de pausa. Para continuar tu sesión de entrenamiento, pulsa el botón INICIO.
2. Para parar una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.




 El tiempo en pausa no se incluye en el tiempo total de entrenamiento.





## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO




Obtén un análisis instantáneo y valoraciones detalladas de tu entrenamiento con el M460, la app y el servicio web Polar Flow.

### RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO EN TU M460

Después de cada sesión de entrenamiento, obtendrás un resumen instantáneo de la sesión. Para visualizar el resumen del entrenamiento más tarde, ve a **Agenda** y selecciona el día y, a continuación, el resumen de la sesión que quieres ver.

<p><b>Resumen</b></p>  <p><b>¡Distancia más larga 34.20 km!</b></p>	<p>El M460 te premia cada vez que alcanzas tu resultado de <b>Récord personal</b> en velocidad/ritmo medio, distancia o calorías. Los resultados de <b>Récord personal</b> son distintos para cada perfil de deporte.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Hora de inicio</b> 10:42 AM</p> <p><b>Duración</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distancia</b> 34.20 km</p>	<p>La hora a la que comenzaste la sesión, duración de la sesión y distancia recorrida durante la sesión.</p> <p> La distancia es visible si la función GPS estaba activada o el sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart está en uso.</p>
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Training benefit</b> <b>Entrenamiento por ritmo constante</b></p>	<p>Indicaciones en texto acerca de tu rendimiento. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las zonas de frecuencia cardíaca, el consumo de calorías y la duración de la sesión.</p> <p>Pulsa INICIO para obtener más detalles.</p> <p> <b>Training benefit</b> se muestra si has utilizado un sensor de frecuencia cardíaca y entrenado durante al menos 10 minutos en las zonas de frecuencia cardíaca.</p>

<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Zonas de FC</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>El tiempo que permaneces en cada zona de frecuencia cardíaca.</p> <p> <i>Visible si has utilizado un sensor de frecuencia cardíaca.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>FC media</b> 138</p> <p><b>FC máxima</b> 162</p>	<p>Se muestran tu frecuencia cardíaca media y máxima en pulsaciones por minuto y porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.</p> <p> <i>Visible si has utilizado un sensor de frecuencia cardíaca.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 764 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 30%</p>	<p>Las calorías quemadas durante la sesión y % de grasa quemada sobre las calorías.</p>										
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Zonas velocidad</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>El tiempo que permaneces en cada zona de velocidad.</p> <p> <i>Visible si la función GPS estaba activada o el sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart está en uso.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Resumen</b></p> <p><b>Velocidad media</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Vel. máxima</b> 42.7 km/h</p>	<p>Velocidad/ritmo promedio y máximos de la sesión.</p> <p> <i>Visible si la función GPS estaba activada o el sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart está en uso.</i></p>										

<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Cadencia media</b> <b>86</b></p> <p><b>Cadencia máxima</b> <b>108</b></p>	<p>Cadencia media y máxima de la sesión.</p> <p> Visible si el sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart o el sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart está en uso.</p>										
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Pot. media</b> <b>230 w</b></p> <p><b>Potencia máx.</b> <b>269 w</b></p>	<p>Potencia media y máxima de la sesión.</p> <p> Visible si el sensor Polar LOOK Kéo Power está en uso.</p>										
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Zonas potencia</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>El tiempo que permaneces en cada zona de potencia.</p> <p> Visible si el sensor Polar LOOK Kéo Power está en uso.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Alt. máx.</b> <b>148 m</b></p> <p><b>Ascenso</b> <b>418 m</b></p> <p><b>Descen.</b> <b>390 m</b></p>	<p>Altitud máxima, metros/pies ascendidos y metros/pies descendidos.</p>										
<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Laps</b> (2)</p> <p><b>Mejor lap</b> <b>00:19:00.5</b></p> <p><b>Lap med.</b> <b>00:19:00.5</b></p>	<p>El número de laps y la duración mejor y media de un lap.</p> <p>Pulsa INICIO para obtener más detalles.</p>										

<p><b>Resumen</b></p> <hr/> <p><b>Laps autom.</b> (5)</p> <p><b>Mejor lap</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Lap med.</b> 00:09:44.5 ■</p>	<p>El número de laps automáticos y la duración mejor y media de un lap automático.</p> <p>Pulsa INICIO para obtener más detalles.</p>
--	---

## APP POLAR FLOW

Sincroniza tu M460 con la app Polar Flow para analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app Polar Flow te permite ver un resumen general rápido de tus datos de entrenamiento.

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

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

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

# FUNCIONES

## GPS ASISTIDO (A-GPS)

El M460 tiene incorporado un GPS que proporciona medición precisa de la velocidad y la distancia 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.

El M460 utiliza el servicio AssistNow® Offline para la rápida localización de satélites. El servicio AssistNow Offline ofrece datos A-GPS que indican a tu M460 una predicción de las posiciones de los satélites GPS. De esta forma, el M460 sabe dónde buscar los satélites y por tanto, ser capaz de localizar las señales en segundos, incluso en momentos cuando es complicado localizar la señal.

Los datos A-GPS se actualizan una vez al día. El archivo de datos A-GPS más reciente se actualiza automáticamente en tu M460 cuando sincronizas tu M460 con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

### FECHA DE CADUCIDAD DEL A-GPS

El archivo de datos A-GPS es válido hasta 14 días. Encontrar señales del satélite GPS es relativamente rápido durante los tres primeros días. El tiempo necesario para la localización de satélites aumenta progresivamente durante el día 10 y 14. Las actualizaciones regulares ayudan a garantizar una localización rápida del satélite.

Puedes consultar la fecha de caducidad del archivo de datos A-GPS actual desde tu M460. En el M460, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu producto > Caduc. A-GPS**. Si el archivo de datos ha caducado, sincroniza tu M460 con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync para actualizar los datos de A-GPS.

Una vez que el archivo de datos A-GPS ha caducado, es posible que necesite más tiempo para detectar las señales del satélite.

## FUNCIONES DEL GPS

El M460 incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Distancia:** Distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo:** Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Función "Back to Start":** Te dirige hacia tu punto de inicio mostrando la distancia más corta posible, y diciéndote la distancia hasta tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más aventureras y explorarlas con seguridad, sabiendo que con sólo tocar un botón podrás ver la dirección hacia tu punto de inicio.

### BACK TO START


La función "Back to Start" te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión.

Para utilizar la función "Back to Start":

1. Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**.
2. Selecciona **Activar guía de ubicación**, se muestra **Vista flecha de guía a ubicación activada** y el M460 cambia a la vista **Back to Start**.

Para volver a tu punto de inicio:

- Sigue moviéndote para que el M460 pueda determinar en qué dirección vas. Una flecha indicará la dirección de tu punto de inicio.
- Para volver al punto de inicio, gira siempre en la dirección de la flecha.
- El M460 también muestra la dirección y la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.

 Cuando estés en un entorno poco conocido, ten siempre a mano un mapa por si el M460 pierde la señal del satélite o se agota la batería.

## BARÓMETRO


Las funciones del barómetro son:

- Altitud, ascenso y descenso
- Temperatura durante el entrenamiento (puede visualizarse en la pantalla)
- Medidor de inclinación
- Calorías compensadas con altitud

El M460 mide la altitud con un sensor de presión atmosférica y convierte la presión atmosférica medida en una lectura de altitud. Esta es la forma más precisa de medir la altitud y los cambios de altitud (ascenso/descenso) tras la calibración. Ascenso y descenso se muestran en metros/pies. La pendiente de ascenso/descenso se muestra en porcentajes y grados.

Para garantizar que la lectura de altitud siga siendo exacta, es necesario calibrarla siempre que dispongas de una referencia fiable, como un indicador de cumbres o un mapa topográfico o cuando estés a nivel del mar. Las variaciones de presión causadas por las condiciones climatológicas o el aire acondicionado en interiores, pueden afectar a las lecturas de altitud.

La temperatura que se muestra es la temperatura de tu M460.

 La altitud se calibra automáticamente con el GPS y se mostrará en gris hasta que esté calibrada. Para obtener las lecturas de altitud más precisas, se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual. La calibración manual puede realizarse en la vista de preentrenamiento o en la vista de entrenamiento en el menú rápido. Para más información, consulta [Menú rápido](#).

## SMART COACHING

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

El M460 incluye las siguientes funciones de Smart Coaching:

- Training Benefit
- Training Load and Recovery (esta función está disponible en el servicio web Polar Flow)
- Fitness Test
- Orthostatic Test
- Zonas de frecuencia cardíaca
- Smart Calories

## TRAINING BENEFIT

La función Training Benefit te ayuda a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Esta función requiere el uso del sensor de frecuencia cardíaca. Después de cada sesión de entrenamiento recibes indicaciones en texto acerca de tu rendimiento, siempre y cuando hayas entrenado al menos un total de 10 minutos en las zonas de deporte. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las zonas de deporte, el consumo de calorías y la duración. En Archivos de entrenamiento verás las indicaciones en más detalles. Las descripciones de las diferentes opciones de Training Benefit se enumeran en la tabla siguiente.

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

Feedback	Beneficio
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.

## CARGA DE ENTRENAMIENTO Y RECUPERACIÓN

La función de carga de entrenamiento en la Agenda del servicio web Polar Flow te indicará de forma conveniente cuánta intensidad tuvo tu sesión de entrenamiento y cuánto tiempo es necesario para completar la recuperación. Esta función te indica si te has recuperado lo suficiente para tu siguiente sesión, ayudándote a encontrar el equilibrio entre descanso y entrenamiento. En el servicio web Polar Flow puedes controlar tu carga de trabajo total, optimizar tu entrenamiento y controlar el desarrollo de tu rendimiento.

Training Load tiene en cuenta diferentes factores que afectan a tu carga de entrenamiento y tiempo de recuperación, como la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, la duración del entrenamiento y tus factores personales, p. ej. sexo, edad, altura y peso. La monitorización continua de la carga de entrenamiento y la recuperación te ayudará a identificar tus límites personales, evitar el entrenamiento excesivo o insuficiente y ajustar la intensidad y la duración del entrenamiento a tus objetivos diarios y semanales.

La función Training Load te ayuda a controlar la carga de trabajo total, optimizar tu entrenamiento y controlar el desarrollo de tu rendimiento. Esta función permite comparar diferentes tipos de sesiones de entrenamiento y te ayuda a encontrar el equilibrio perfecto entre descanso y entrenamiento.

## FITNESS TEST

El Polar Fitness Test es una forma sencilla, segura y rápida de calcular tu estado de forma aeróbico (cardiovascular) en reposo. El resultado (el índice Polar OwnIndex) es comparable al consumo máximo de oxígeno ( $VO_{2m\acute{a}x}$ ), que es una medida utilizada comúnmente para evaluar el estado de forma aeróbico. Tu rutina de entrenamiento a largo plazo, frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo, sexo, edad, altura y peso corporal influyen en el OwnIndex. El Polar Fitness Test ha sido desarrollado para adultos sanos.

El estado de forma aeróbico se refiere a la capacidad de tu sistema cardiovascular para transportar oxígeno a tu organismo. Cuanto mejor es tu estado de forma aeróbico, más fuerte y eficiente es tu corazón. Un buen estado de forma aeróbico reporta numerosos beneficios para la salud. Por ejemplo, te ayuda a reducir el riesgo de una tensión arterial elevada y el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares. Si quieres mejorar tu estado de forma aeróbico, necesitarás de media seis semanas de entrenamiento regular hasta observar un cambio apreciable en tu OwnIndex. Las personas con peor estado de forma experimentan progresos incluso más rápido. Cuanto mejor es tu estado de forma aeróbico, menor es la mejora de tu OwnIndex.

La forma ideal de mejorar tu estado de forma aeróbico es realizar tipos de entrenamiento que utilicen grupos de músculos grandes. Entre estas actividades está correr, montar en bicicleta, caminar, remar, nadar, patinar y practicar esquí nórdico. Para monitorizar tus progresos, empieza midiendo tu OwnIndex varias veces durante las primeras dos semanas para conseguir un valor de referencia y a partir de ese momento repite la prueba aproximadamente una vez al mes.

Para asegurarte de que los resultados de la prueba sean fiables, son necesarios los siguientes requisitos básicos:

- Puedes realizar la prueba en cualquier lugar (en casa, en la oficina, en un club de fitness) siempre y cuando se trate de un entorno tranquilo. No debe haber ruidos molestos (por ejemplo televisión, radio o teléfono) ni debe hablarte ninguna persona.
- Realiza la prueba en el mismo entorno y a la misma hora.
- Evita comer mucho o fumar 2-3 horas antes de la prueba.



- Evita hacer ejercicio físico intenso, el alcohol y los estimulantes farmacológicos en el día de la prueba y el día anterior.
- Debes estar relajado y tranquilo. Tumbate y relájate durante 1-3 minutos antes de realizar la prueba.

## ANTES DEL TEST

Ponte tu sensor de frecuencia cardíaca. Para más información, consulta [Colocar el HR Sensor](#).

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

## REALIZACIÓN DEL TEST

Para realizar la prueba de forma física, ve a **Tests > Fitness Test > Relájate e inicia la prueba**.

- Se muestra **Buscando frecuencia cardíaca**. Cuando se detecta la frecuencia cardíaca, se muestran en la pantalla un gráfico de frecuencia cardíaca, tu frecuencia cardíaca actual **Relájate**. Mantén la relajación y limita los movimientos corporales y la comunicación con otras personas.
- Puedes interrumpir el test en cualquier fase si pulsas **ATRÁS**. Se muestra **Prueba cancelada**.

Si el M460 no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En este caso, debes comprobar que los electrodos del sensor de frecuencia cardíaca estén húmedos y que el elástico esté suficientemente ceñido.

## RESULTADOS DEL TEST

Una vez concluido el test, escucharás dos tonos y se mostrará una descripción con el resultado de tu test de forma física y tu  $VO_{2m\acute{a}x}$ .

Se muestra **¿Actualizar  $VO_{2m\acute{a}x}$  en los ajustes físicos?**

- Selecciona **Sí** para guardar el valor en tus **Ajustes físicos**.
- Selecciona **No** sólo si conoces tu valor de  $VO_{2m\acute{a}x}$  medido recientemente y si difiere más de una clase de nivel de forma física del resultado.

Tu último resultado de las pruebas se muestra en **Tests > Fitness test > Último resultado**. Sólo se muestra el resultado más reciente del test.

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

## Clases de nivel de forma física

### Hombres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Buena	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

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

## Mujeres

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Buena	Muy buena	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  $VO_{2\text{máx}}$  en sujetos adultos sanos de los EE.UU., Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2\text{MÁX}}$

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

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

## ORTHOSTATIC TEST

El Orthostatic test es una herramienta que se utiliza generalmente para controlar el equilibrio entre entrenamiento y recuperación. Se basa en los cambios causados por el entrenamiento en tu sistema nervioso autónomo. Los resultados del Orthostatic test pueden verse afectados por varios factores externos, como el estrés mental, el sueño, una enfermedad latente, cambios ambientales (temperatura, altitud), entre otros. El seguimiento a largo plazo te ayuda a optimizar tu entrenamiento y evitar el sobreentrenamiento.

El Orthostatic test se basa en la medición de la frecuencia cardíaca y la variabilidad de frecuencia cardíaca. Los cambios en la frecuencia cardíaca y en la variabilidad de la frecuencia cardíaca reflejan los cambios en la regulación autónoma del sistema cardiovascular. Durante la prueba se mide la FCdesc, la FCdepie y la FCmáx. La frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca medidas durante el Orthostatic test son buenos indicadores de las perturbaciones del sistema nervioso autónomo, por ejemplo la fatiga o el sobreentrenamiento. Sin embargo, las respuestas de la frecuencia cardíaca a la fatiga o el sobreentrenamiento son siempre individuales y requieren un seguimiento a largo plazo.

## ANTES DEL TEST

Cuando realices el test por primera vez, deben realizarse seis tests de referencia en un periodo de dos semanas para determinar tu valor de referencia personal. Estas mediciones de referencia se deben realizar durante dos semanas de entrenamiento básico habitual y no durante las semanas de entrenamiento intenso. Las mediciones de referencia deben incluir tests realizados después de un día de entrenamiento y después de días de recuperación.

Tras las grabaciones de referencia, debes seguir realizando el test 2-3 veces a la semana. Haz el test cada semana, por las mañanas, tras un día de recuperación o un día de entrenamiento intenso (o una serie de varios días de entrenamiento intenso). Puedes realizar un tercer test opcional después de un día de entrenamiento normal. Es posible que el test no proporcione información fiable durante la ausencia de entrenamiento o en un período de entrenamiento muy irregular. Si no haces ejercicio durante 14 días o más, debes considerar redefinir tus promedios a largo plazo y los tests de referencia deben realizarse de nuevo.

El test debe realizarse siempre en condiciones similares o estandarizadas para obtener los resultados más fiables. Se recomienda realizarla por la mañana, antes de desayunar. Se aplican los siguientes requisitos básicos:

• Ponte el sensor de frecuencia cardíaca.

- Debes estar relajado y tranquilo.

• Puedes sentarte en una posición relajada o tumbarte en la cama. La posición debe ser la misma siempre que realices el test.

• El test puede realizarse en cualquier parte (en casa, en la oficina, en un club de fitness) siempre y cuando se trate de un entorno tranquilo. No debe haber ruidos molestos (por ejemplo televisión, radio o teléfono) ni debe hablarte ninguna persona.

• Evita comer, beber y fumar 2-3 horas antes del test.

- Se recomienda realizar el test con regularidad y a la misma hora del día para obtener resultados de pruebas que se puedan comparar, preferiblemente por la mañana después de levantarte.

## REALIZACIÓN DEL TEST

Para realizar el test de forma física, ve a **Tests > Orthostatic test > Relájate e inicia la prueba**. Se muestra **Buscando frecuencia cardíaca**. Cuando se detecta la frecuencia cardíaca, se muestra en la pantalla **Relájate**.

- En la pantalla se muestra un gráfico de tu frecuencia cardíaca. No te muevas durante esta primera parte de la prueba, que dura 3 minutos.
- Después de 3 minutos, el M460 emitirá un tono y se mostrará **En pie**. Levántate y permanece de pie durante 3 minutos.
- Después de 3 minutos, el M460 emitirá otro tono y el test habrá finalizado.
- Puedes interrumpir el test en cualquier fase si pulsas **ATRÁS**. Se muestra **Prueba cancelada**.

Si el M460 no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En este caso, debes comprobar que los electrodos del sensor de frecuencia cardíaca estén húmedos y que el elástico esté suficientemente ceñido.

## RESULTADOS DEL TEST



Como resultado verás tus valores de FC<sub>rep</sub>, FC<sub>depie</sub> y FC<sub>máx</sub> comparados con la media de tus resultados anteriores.




Tu último resultado de los test se muestra en **Tests > Orthostatic test > Último resultado**. Sólo se muestra el resultado más reciente del test.

En el servicio web Polar Flow puedes hacer un seguimiento de los resultados de tus tests a largo plazo. Para obtener un análisis visual de los resultados del Orthostatic test, ve al servicio web Polar Flow y selecciona el test en tu Agenda para ver los detalles.

## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

Zona objetivo	% de intensidad de FC <sub>máx</sub> *	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
MÁXIMA	90-100%	171-190 ppm	menos de 5 minutos	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 carreras 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.

Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{m\acute{a}x}^*$	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca**	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				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 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<sub>máx</sub> 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.


## SMART CALORIES

El contador de calorías más exacto del mercado calcula el número de calorías quemadas. El cálculo de gasto de energía se basa en:

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual (FC<sub>máx</sub>)
- Frecuencia cardíaca durante el entrenamiento
- Consumo máximo de oxígeno individual (VO<sub>2</sub><sub>máx</sub>)
- Altitud

## NOTIFICACIONES INTELIGENTES (IOS)

La función Notificaciones inteligentes te permite recibir alertas de llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las apps en tu M460. Recibirás las mismas notificaciones en tu M460 que las que recibes en la pantalla de tu teléfono. La función Notificaciones inteligentes está disponible tanto para iOS como para Android. Las notificaciones inteligentes se bloquean durante el Orthostatic Test, el Fitness Test y las sesiones de entrenamiento en las que se utiliza temporizador de intervalos.

 Recuerda que si está activada la función Notificaciones inteligentes, la batería de tu M460 y de tu teléfono se agotarán más rápido debido a la mayor actividad de Bluetooth.

## AJUSTES

Tu M460 tiene que estar vinculado con la app Flow para recibir alertas y notificaciones y además tienes que tener los ajustes correctos en tu M460 y tu teléfono.

Después de actualizar el firmware de tu M460, **debes vincularlo de nuevo con la app Flow para que aparezcan los ajustes de las notificaciones inteligentes**. Si no lo vinculas de nuevo, los ajustes no serán visibles.

Las Notificaciones están desactivadas de forma predeterminada. Pueden estar activadas/desactivadas en tu M460 o en la app Polar Flow.

## M460

Activa las Notificaciones inteligentes en **Menú > Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones inteligentes**.

- Selecciona **Activadas** para recibir notificaciones y que se muestren los contenidos de las notificaciones en la pantalla.
- Selecciona **Activadas(sin prev.)** si no quieres ver los contenidos de las notificaciones en la pantalla. Solo se te informará de que has recibido una notificación.
- Selecciona **Desactivado** si no quieres recibir notificaciones en tu M460.

## TELÉFONO

Los ajustes de notificación en tu teléfono determinan qué notificaciones recibes en tu M460. Para editar los ajustes de notificación en tu teléfono iOS:

1. Ve a **Ajustes > Centro de notificaciones**.
2. Asegúrate que las apps de las que quieres recibir notificaciones están en la lista **En el centro de notificaciones** y su estilo de notificación está ajustado como **Tiras** o **Alertas**.

No recibirás notificaciones desde las apps que están en la lista **Fuera del centro de notificaciones**.

## UTILIZACIÓN


Cuando recibes una alerta, tu M460 te avisará mediante un sonido. Cuando recibes una llamada, puedes escoger entre contestarla, silenciarla o rechazarla (solo con iOS 8). Cuando silencias tu M460, solo se silenciará tu teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

## DESCARTAR NOTIFICACIONES

Las notificaciones se pueden descartar de forma manual o por tiempo límite. Si descartas manualmente la notificación también la descartas en la pantalla de tu teléfono, pero si descartas por tiempo límite solo se elimina de tu M460, y seguirá estando visible en tu teléfono.

Para descartar las notificaciones desde la pantalla:


- Manualmente: Pulsa el botón **ATRÁS**
- Tiempo límite: La notificación desaparecerá tras 30 segundos si no la descartas manualmente.

 *Las notificaciones inteligentes se bloquean cuando la vista Strava Live Segment está activa en tu M460. Si deseas recibir notificaciones inteligentes por ejemplo, durante un segmento más largo, puedes activarlas cambiando la vista de entrenamiento.*

## NOTIFICACIONES INTELIGENTES (ANDROID)

La función Notificaciones inteligentes te permite recibir alertas de llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las apps en tu M460. Recibirás las mismas notificaciones en tu M460 que las que recibes en la pantalla de tu teléfono. Las notificaciones inteligentes se bloquean durante el Orthostatic Test, el Fitness Test y las sesiones de entrenamiento en las que se utiliza temporizador de intervalos.

- Asegúrate de que tienes la versión 5.0 o posterior de Android en tu teléfono.
- Asegúrate de que tienes la versión más reciente del firmware en tu M460.
- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, debes tener la app móvil Polar Flow para Android y tu Polar M460 debe estar vinculado con la app. Para que la función Notificaciones inteligentes funcione, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en tu teléfono.
- Recuerda que si está activada la función Notificaciones inteligentes, la batería de tu M460 y de tu teléfono se agotarán más rápido debido a la mayor actividad de Bluetooth.

 Hemos verificado la funcionalidad con algunos de los modelos de teléfono más comunes, como Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Es posible que haya alguna diferencia en la funcionalidad con otros modelos de teléfonos que admiten Android 5.0.

## AJUSTES

Tu M460 tiene que estar vinculado con la app Flow para recibir alertas y notificaciones y además tienes que tener los ajustes correctos en tu M460 y tu teléfono.

Después de actualizar el firmware de tu M460, debes vincularlo de nuevo con la app Flow para que aparezcan los ajustes de las notificaciones inteligentes. Si no lo vinculas de nuevo, los ajustes no serán visibles.

Las Notificaciones están desactivadas de forma predeterminada. Pueden estar activadas/desactivadas en tu M460 o en la app Polar Flow.

### M460

Activa/desactiva la función Notificaciones inteligentes en el M460 de la siguiente forma.


En tu M460, ve a **Menú > Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones inteligentes**.

- Selecciona **Activadas** para recibir notificaciones y que se muestren los contenidos de las notificaciones en la pantalla.
- Selecciona **Activadas(sin prev.)** si no quieres ver los contenidos de las notificaciones en la pantalla. Solo se te informará de que has recibido una notificación.
- Selecciona **Desactivado** si no quieres recibir notificaciones en tu M460.

### APP FLOW

Activa/desactiva la función Notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow como se indica a continuación.

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes**.
3. Dentro de **Notificaciones inteligentes** selecciona **Activadas**, **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
4. **Sincroniza tu M460 con la app móvil** pulsando y manteniendo pulsado el botón ATRÁS de tu M460.
5. En la pantalla de tu M460 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv..**

 Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu M460 con la app móvil.



## TELÉFONO

Para poder recibir notificaciones de tu teléfono en tu M460, las notificaciones tienen que estar activadas en las aplicaciones móviles de las que deseas recibirlas. Las notificaciones están activadas de forma predeterminada, pero puedes comprobar si están activadas o desactivadas a través de los ajustes de la aplicación móvil o a través de los ajustes de notificaciones de la app del teléfono Android. Para obtener más información acerca de los ajustes, 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.

## UTILIZACIÓN

Cuando recibes una alerta, tu M460 te avisará mediante un sonido. Los eventos del calendario o los mensajes solo se notifican una vez, mientras que las alertas de las llamadas entrantes siguen hasta que pulsas el botón ATRÁS en tu Polar M460, contestas el teléfono o tras 30 segundos de alerta.

El nombre de la persona que llama aparece en la pantalla, si tienes a la persona en la agenda del móvil y si el nombre solo incluye caracteres latinos básicos y caracteres especiales de los siguientes idiomas: Francés, finlandés, sueco, alemán, noruego o español.

## DESCARTAR NOTIFICACIONES


Las notificaciones se pueden descartar de forma manual o por tiempo límite. Si descartas manualmente la notificación también la descartas en la pantalla de tu teléfono, pero si sobrepasa el tiempo límite solo se elimina de tu M460, y seguirá estando visible en tu teléfono.

Para descartar las notificaciones desde la pantalla:

- Manualmente: Pulsa el botón ATRÁS
- Tiempo límite: La notificación desaparecerá tras 30 segundos si no la descartas manualmente.

## BLOQUEAR APPS

En la app Polar Flow puedes bloquear las notificaciones de apps concretas. En cuanto recibas la primera notificación desde una app en tu M460, la app aparecerá en la lista de **Dispositivos > Bloquear apps** y puedes bloquearla si lo deseas.

 *Las notificaciones inteligentes se bloquean cuando la vista Strava Live Segment está activa en tu M460. Si deseas recibir notificaciones inteligentes por ejemplo, durante un segmento más largo, puedes activarlas cambiando la vista de entrenamiento.*

## ZONAS DE VELOCIDAD Y POTENCIA

Con las zonas de velocidad y potencia puedes monitorizar fácilmente la velocidad o potencia durante tu sesión, y ajustar tu velocidad o potencia para conseguir el efecto de entrenamiento objetivo. Puedes utilizar las zonas para guiar la eficiencia de tu entrenamiento durante las sesiones y ayudarte a combinar diferentes intensidades de entrenamiento para obtener resultados óptimos.

## AJUSTES

Los ajustes de la zona de velocidad y potencia pueden configurarse en el servicio web Polar Flow. Pueden activarse o desactivarse en los perfiles de deportes en los que están disponibles. Hay cinco zonas diferentes y los límites de zona pueden ajustarse manualmente o puedes utilizar los predeterminados. Son específicos del deporte, lo que te permite ajustar de forma óptima las zonas a cada deporte. Las zonas están disponibles para deportes de correr (lo que incluye deportes de equipo en los que se corre), deportes de ciclismo, así como remo y canoa.

### Predeterminado

Si seleccionas **Predeterminado**, no puedes modificar los límites. Las zonas predeterminadas son para una persona con un nivel de forma física relativamente alto.

### Libre

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

## OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO CON ZONAS DE VELOCIDAD Y POTENCIA

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

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante tu entrenamiento puedes visualizar la zona en la que estás entrenando en ese momento y el tiempo que has permanecido en cada zona.

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

En el resumen de entrenamiento del M460, verás un resumen del tiempo empleado en cada zona de velocidad o potencia. Después de sincronizar, es posible visualizar la información detallada de la zona de velocidad o potencia en el servicio web Flow.

## PERFILES DE DEPORTES

Te permite hacer una lista de todos tus deportes favoritos y definir los ajustes específicos para cada uno de ellos. Por ejemplo, puedes crear vistas personalizadas para cada deporte que practicas y escoger qué datos deseas ver cuando estás entrenando: sólo tu frecuencia cardíaca o sólo velocidad y distancia, lo que mejor se adapte a ti y a tus necesidades y requisitos de entrenamiento.

Para más información, consulta [Ajustes de perfiles de deportes](#) y [Perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow](#).

## ¿CÓMO PUEDO ACTIVAR STRAVA LIVE SEGMENTS® EN MI M460?

Strava Segments son secciones definidas anteriormente de carretera o pistas en las que los deportistas pueden competir en tiempo practicando ciclismo o running. Los segmentos están definidos en [Strava.com](https://www.strava.com) y puede crearlos cualquier usuario de Strava. Puedes utilizar los segmentos para comparar tus propios tiempos o para compararlos con

tiempos de otros usuarios de Strava que hayan completado el segmento. Cada segmento tiene una tabla de clasificaciones con el Rey/Reina de la montaña (**KOM/QOM**) que tiene el mejor tiempo de ese segmento.

Si tienes una cuenta **Strava Premium**, puedes activar la función **Strava Live Segments®** en tu M460. Una vez que hayas activado Strava Live Segments recibirás una alerta en tu M460 cuando te acerques a uno de tus Strava Segments favoritos. Aparecerán datos de rendimiento en tiempo real en tu M460 que te muestran si estás por delante o por detrás de tu récord personal (**PR**) para ese segmento. Los resultados se calculan y muestran instantáneamente en tu M460 cuando acaba el segmento, pero para ver los resultados finales tienes que ir a [Strava.com](https://www.strava.com).

Las notificaciones inteligentes se bloquean cuando la vista Strava Live Segment está activa en tu M460. Si deseas recibir notificaciones inteligentes por ejemplo, durante un segmento más largo, puedes activarlas cambiando la vista de entrenamiento.

Para activar Strava Live Segments en tu Polar M460 necesitas:

1. Conectar tus cuentas Strava y Polar Flow en el servicio Polar Flow O en la app Polar Flow

Servicio web Polar Flow: **Ajustes > Cuenta > Strava > Conectar**

app Polar Flow: **Ajustes generales > Conectar > Strava** (deslizar el botón para conectar)

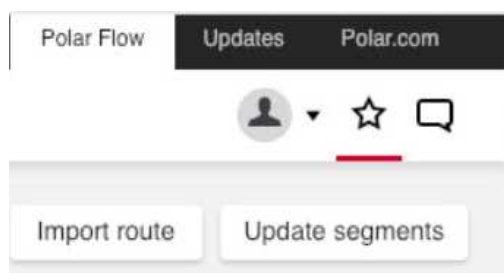
2. Selecciona los segmentos que quieras exportar a Polar Flow/M460 en Strava.com

Strava.com: Pulsa el icono de estrella que está junto al nombre del segmento.

Star	Category	Name	Location
★	1	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
★	2	Muro Di Sormano	

Puedes saltar el paso 3 si quieres transferir rápidamente uno o dos Strava Live Segments a tu M460. Selecciona los segmentos en Strava.com y sincroniza tu M460.

3. Haz clic en el botón **Actualizar segmentos** en la página **Favoritos** del servicio web Polar Flow para importar Strava Live Segments a Polar Flow. Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu M460. Si tiene más de 20 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M460 al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos.



4. Sincroniza tu M460. Tus 20 primeros favoritos, incluidos los Strava Live Segments que has importado desde Strava.com, se transfieren a tu M460.



Puedes encontrar más información acerca de Strava Segments en [Strava Support](#).

## COMPATIBILIDAD DEL M460 CON TRAINING PEAKS®

**TrainingPeaks®** es una plataforma de entrenamiento y análisis para el entrenamiento de resistencia. Ofrece un servicio web, software de escritorio y apps para móvil para entrenadores y deportistas. TrainingPeaks ofrece las siguientes mediciones avanzadas de potencia para ciclismo: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** y **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.



**NORMALIZED POWER (NP)** ofrece una evaluación de la intensidad del entrenamiento. Proporciona la mejor medición de las auténticas exigencias físicas de una sesión de entrenamiento determinada.

**INTENSITY FACTOR (IF)** es la relación de potencia normalizada con tu potencia límite. **IF** ofrece por tanto una forma válida y cómoda de comprar la intensidad relativa de una sesión de entrenamiento o carrera con o entre varios deportistas, teniendo en cuenta los cambios y diferencias en los límites de potencia.

**TRAINING STRESS SCORE (TSS)** cuantifica la carga de entrenamiento total basándose en tus datos de potencia. Recuerda que la **Carga de entrenamiento Polar** y el **TRAINING STRESS SCORE** no pueden compararse. Hay dos planteamientos diferentes.

Para poder ver estos datos de potencia en tu M460 durante y después del entrenamiento en el servicio TrainingPeaks tienes que hacer lo siguiente:

1. Vincula tu M460 con un sensor de potencia.
2. Conecta tus cuentas Polar Flow y TrainingPeaks.
3. Añade una nueva vista de entrenamiento con las mediciones de TrainingPeaks a tu M460 en [Ajustes de perfiles de deportes de Polar Flow](#).
4. Sincroniza tu M460.

Conectar tus cuentas TrainingPeaks y Polar Flow en el servicio Polar Flow O en la app Polar Flow

- Servicio web Polar Flow: **Ajustes > Cuenta > TrainingPeaks > Conectar**
- App Polar Flow: **Ajustes generales > Conectar > TrainingPeaks** (deslizar el botón para conectar)

Tienes más información sobre las funciones TrainingPeaks Extended Power en el [Blog de TrainingPeaks](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** y **TRAINING STRESS SCORE®** son marcas de TrainingPeaks, LLC y se utilizan con su permiso. Más información en <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow te permite planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. Configura y personaliza el M460 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando deportes y personalizando ajustes y vistas de entrenamiento. Sigue y analiza visualmente tus progresos, crea objetivos de entrenamiento y añádelos a tus favoritos.

Con el servicio web Polar Flow puedes:

- Analizar todos los detalles de tu entrenamiento con gráficos visuales y una vista de ruta
- Comparar datos específicos con otros como laps o velocidad frente a frecuencia cardíaca
- Ver cómo afecta tu carga de entrenamiento a tu estado de recuperación acumulado
- Consultar el progreso a largo plazo siguiendo las tendencias y detalles que más te importan.
- Seguir tu progreso con informes semanales o mensuales específicos por deporte
- Compartir lo más destacado con tus seguidores
- Revivir más tarde tus sesiones o las de otros usuarios

Para empezar a utilizar el servicio web Polar Flow, ve a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y crea tu cuenta Polar si todavía no tienes una. Descarga e instala el software FlowSync desde el mismo sitio para poder sincronizar datos entre el M460 y el servicio web Polar Flow.

### Canal

En **Canal** puedes ver qué has hecho últimamente y además puedes ver las actividades de tus amigos y hacer comentarios.

### Explorar

En **Explorar** puedes descubrir sesiones de entrenamiento y rutas desplazándote por el mapa. Puedes añadir rutas a tus favoritos pero no se sincronizarán con el M460. Consulta las sesiones de entrenamiento públicas que otros usuarios han compartido y revive la tuya propia o las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

### Agenda

En **Agenda** puedes ver tus sesiones de entrenamiento programadas así como revisar resultados anteriores. La información que se muestra incluye: planes de entrenamiento en vista de día, semana o mes, sesiones individuales, pruebas y resúmenes semanales.

### Progreso


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

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

## OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO

Define tus objetivos de entrenamiento detallados en el servicio web Polar Flow y sincronízalos con tu M460 a través del software Flowsync o la app Polar Flow. Durante el entrenamiento puedes seguir fácilmente las indicaciones en tu dispositivo.


- **Objetivo rápido:** Introduce un valor. Elige un objetivo de duración, distancia o calorías.
- **Objetivo por fases:** Puedes dividir tu entrenamiento por fases y crear una duración, distancia o intensidad objetivo diferente para cada una de ellas. Éste por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos:** Crea un objetivo y añádelo a **Favoritos** para acceder fácilmente a él cada vez que quieras realizarlo de nuevo.

 Recuerda sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu M460 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.


### CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

1. Ve a **Agenda** y haz clic en **Añadir > Objetivo de entrenamiento**.
2. En la vista **Añadir objetivo de entrenamiento**, selecciona **Rápido**, **Por fases** o **Favorito** (El objetivo **Ritmo de carrera** no está disponible para Polar M460).

#### Objetivo rápido

1. Selecciona **Rápido**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora**(opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Introduce uno de los siguientes valores: duración, distancia o calorías. Sólo puedes introducir uno de los valores.
4. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**, o en el icono de favoritos  para añadirlo a tus **Favoritos**.

#### Objetivo en fases

1. Selecciona **Por fases**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora**(opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Añade fases a tu objetivo. Selecciona la distancia o duración para cada fase, el inicio manual o automático de la siguiente fase y la intensidad.
4. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**, o en el icono de favoritos  para añadirlo a tus **Favoritos**.

#### Favoritos

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

1. Selecciona **Favoritos**. Se muestran tus favoritos de objetivos de entrenamiento.
2. Haz clic en el favorito que quieras utilizar como una plantilla para tu objetivo.
3. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora** (opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
4. Puedes editar el objetivo si lo deseas o dejarlo tal cual.
5. Haz clic en **Actualizar cambios** para guardar los cambios realizados en el favorito. Haz clic en **Añadir a Agenda** para añadir el objetivo a tu **Agenda** sin actualizar el favorito.

Tras sincronizar tus objetivos de entrenamiento para tu M460, podrás:

- Planificar los objetivos de entrenamiento de la **Agenda** (semana actual y las siguientes 4 semanas)
- Los objetivos de entrenamiento se muestran como favoritos en **Favoritos**

Al iniciar tu sesión, ve a tu objetivo desde **Agenda** o **Favoritos**.


Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión de objetivo de entrenamiento, consulta "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 29

## FAVORITOS


En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos. Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu M460. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tiene más de 20 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M460 al sincronizar.

Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos. Selecciona el favorito que deseas mover y colócalo en el lugar que deseas colocarlo en la lista.


### Añadir un objetivo de entrenamiento a Favoritos:

1. Crea un objetivo de entrenamiento.
2. Haz clic en el icono de favoritos  en la esquina inferior derecha de la página.
3. El objetivo se añade a tus favoritos

o

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

### Editar un favorito

1. Haz clic en el icono de favoritos  en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todas tus rutas y objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Selecciona el favorito que deseas editar: Cambia el nombre del objetivo o selecciona editar en la esquina inferior derecha para modificar el objetivo.

### Eliminar un favorito

Haz clic en el icono de eliminar en la esquina superior derecha del objetivo de entrenamiento para quitarlo de la lista de favoritos.


## APP POLAR FLOW

La App Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de entrenamiento justo después de tu sesión. Te permite acceder fácilmente a tus objetivos de entrenamiento y ver los resultados de los tests. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento de tu M460 con el servicio web Polar Flow.

Cuando utilizas la app con el Polar M460, puedes:



- Obtener un resumen rápido de tu entrenamiento y analizar cada detalle de tu rendimiento inmediatamente
  - Vista de la ruta en un mapa
  - Training Benefit
  - Carga de entrenamiento y tiempo de recuperación
  - Hora de inicio y duración de tu sesión
  - Velocidad/ritmo media y máxima y distancia
  - Frecuencia cardíaca máxima y media, zonas de frecuencia cardíaca acumuladas
  - Calorías y % de grasa quemada de las calorías
  - Altitud, ascenso y descenso máximos
  - Detalles de lap
- Ver tus progresos con resúmenes semanales en el calendario

 Antes de que puedas empezar a utilizar la app Flow, tienes que registrar tu M460 en el servicio web Flow. El registro se realiza cuando configuras tu M460 en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Para más información, consulta [Configuración de tu M460](#).

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgatela desde App Store o Google Play a tu dispositivo móvil. Para obtener asistencia y más información sobre cómo utilizar la app Polar Flow, visita [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone o tablet) tienes que vincularlo con tu M460. Para más información, consulta [Vinculación](#).

Para ver tus datos de entrenamiento en la app Polar Flow, debes sincronizar tu M460 con ella después de tu sesión. Para obtener más información acerca de la sincronización del M460 con la app Polar Flow, consulta [Sincronización](#).

## PERFILES DE DEPORTE EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

De forma predeterminada hay seis perfiles de deportes en tu M460. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes, así como editarlos y también perfiles existentes. Tu M460 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. El número de perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M460 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 que deseas colocarlo en la lista.

### AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

#### CON 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.

#### EN LA APP MÓVIL POLAR FLOW:

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

## EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

### CON 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 LA APP MÓVIL POLAR FLOW:

1. Ve al menú principal.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Selecciona un deporte y toca **Editar** o **Cambiar ajustes**.
4. Cuando estés preparado, toca **Hecho**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu dispositivo Polar.

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

### CONCEPTOS BÁSICOS

- Lap automático (Puede configurarse basado en duración o por distancia)
- Sonidos de entrenamiento
- Vista de velocidad

### FRECUENCIA CARDÍACA

- Ver frecuencia cardíaca (selecciona pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima.)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Otros dispositivos compatibles que utilicen la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart (p. ej. máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca).
- 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.

### VISTAS DE ENTRENAMIENTO

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


Haz clic en el icono del lápiz de una vista existente para editarla o añade una nueva vista. Puedes seleccionar de uno a cuatro elementos para tu vista en siete categorías:

HORA	ENTORNO	MEDICIÓN CORPORAL	DISTANCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hora del día</li><li>• Duración</li><li>• Tiempo de lap</li><li>• Tiempo lap automático</li><li>• Tiempo últ. lap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altitud</li><li>• Ascenso</li><li>• Ascenso en lap</li><li>• Ascenso de lap automático</li><li>• Descenso</li><li>• Descenso de lap</li><li>• Descenso de lap automático</li><li>• Inclinómetro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia cardíaca</li><li>• Frecuencia cardíaca media</li><li>• FC media de lap</li><li>• Frecuencia cardíaca media de lap automático</li><li>• Frecuencia cardíaca media de último lap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distancia</li><li>• Distancia de lap</li><li>• Distancia de lap automático</li></ul>

HORA	ENTORNO	MEDICIÓN CORPORAL	DISTANCIA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia cardíaca máxima</li> <li>• Frecuencia cardíaca máxima de lap</li> <li>• Frecuencia cardíaca máxima de lap automático</li> <li>• Frecuencia cardíaca máxima de último lap</li> <li>• Calorías</li> <li>• Zonepointer de FC</li> <li>• Tiempo en zonas de FC</li> <li>• Límites de FC</li> </ul>	

VELOCIDAD	CADENCIA	POTENCIA	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad/ritmo</li> <li>• Velocidad/ritmo medios</li> <li>• Velocidad/ritmo medios de lap</li> <li>• Velocidad/ritmo medios de lap automático</li> <li>• Velocidad/ritmo medios de último lap</li> <li>• Velocidad/ritmo máximo</li> <li>• Velocidad/ritmo máximo de lap</li> <li>• Velocidad/ritmo máximo de lap automático</li> <li>• Velocidad/ritmo máximo de último lap</li> <li>• Zone pointer de velocidad/ritmo</li> <li>• Distancia en zonas de velocidad/ritmo</li> <li>• Tiempo en zonas de velocidad/ritmo</li> <li>• Límites de velocidad/ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadencia</li> <li>• Cadencia media</li> <li>• Cadencia media de lap</li> <li>• Cadencia media de lap automático</li> <li>• Cadencia media de último lap</li> <li>• Cadencia máxima</li> <li>• Cadencia máxima de lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencia</li> <li>• Media móvil de potencia</li> <li>• Potencia media</li> <li>• Potencia media de lap</li> <li>• Potencia media de lap automático</li> <li>• Potencia media de último lap</li> <li>• Potencia máxima</li> <li>• Potencia máxima de lap</li> <li>• Potencia máxima de lap automático</li> <li>• Potencia máxima de último lap</li> <li>• Zone pointer de potencia</li> <li>• Fuerza máx. revolución</li> <li>• Equilibrio I/D</li> <li>• Equilibrio I/D medio</li> <li>• Equilibrio medio I/D de lap</li> <li>• Equilibrio I/D medio de lap automático</li> <li>• Equilibrio medio I/D de último lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lap automático de NORMALIZED POWER</li> <li>• Lap automático de INTENSITY FACTOR</li> <li>• Lap automático de TRAINING STRESS SCORE</li> <li>•</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Lap de NORMALIZED POWER</li> <li>• Lap de INTENSITY FACTOR</li> <li>• Lap de TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Ultimo lap de</li> </ul>

VELOCIDAD	CADENCIA	POTENCIA	TRAININGPEAKS
			NORMALIZED POWER • Ultimo lap de INTENSITY FACTOR • Ultimo lap de TRAINING STRESS SCORE

 En función de tu selección de vista de potencia en [Ajustes de perfiles de deportes](#), la salida de potencia se muestra en **W** (Vatios), **W/kg** (Vatios/kg) o **%FTP** (% de potencia de umbral funcional).

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deportes, haz clic en Guardar. Para sincronizar los ajustes con tu M460, pulsa sincronizar en FlowSync.

## SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu M460 a través del cable USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart® con la app Polar Flow. Para poder sincronizar los datos entre tu M460 y el servicio web y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar y el software FlowSync. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC. Descarga la app Polar Flow a tu móvil desde App Store o Google Play.


Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu M460, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

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

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

1. Conecta el conector micro USB en el puerto USB del M460 y conecta el otro extremo del cable en 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 tu M460 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 M460 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu M460.

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

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

## SINCRONIZAR CON LA APP POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:


- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow
- Has registrado tu M460 en el servicio web Polar Flow y sincronizado los datos a través del software FlowSync al menos una vez.
- Tu dispositivo móvil tiene el Bluetooth activado y el modo avión/modo vuelo no está activado.
- Has vinculado tu M460 con tu móvil. Para más información, "Vinculación de los sensores con M460" En la página 14

Hay dos formas de sincronizar tus datos:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow y pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS en tu M460.
2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

o

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow e ir a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Sincronizar datos** y pulsa el botón INICIO en tu M460.
2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

 *Cuando sincronices tu M460 con la app Polar Flow, tus datos de entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.*

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)

# INFORMACIÓN IMPORTANTE


## CUIDADOS DE TU M460

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar M460 debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

### M460

Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento. 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 sumerjas el dispositivo de entrenamiento en agua. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Después de utilizar el puerto USB del dispositivo de entrenamiento, comprueba siempre visualmente que no haya pelos, polvo ni cualquier otra suciedad en el área de superficie de estanquidad de la tapa/carcasa posterior. Limpia suavemente con un paño para eliminar cualquier suciedad. No utilices herramientas ni utensilios afilados para la limpieza con los que podrías causar arañazos en las partes de plástico.

 *No adecuado para bañarse o nadar. Protección frente a salpicaduras de lavado y gotas de lluvia. No sumerjas el dispositivo de entrenamiento en agua. Utilizar el dispositivo de entrenamiento con lluvia intensa puede provocar interferencias en la recepción de la señal de GPS.*

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

## SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

**Sensor:** Retira el sensor del elástico después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el sensor con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

**Elástico:** Enjuaga el elástico con agua corriente después de cada uso y tiéndelo para secarlo. Limpia cuidadosamente el elástico con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en el elástico. No sumerjas, planches ni limpies en seco el elástico ni uses lejía para limpiarlo. No estires el elástico ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

 *Consulta las instrucciones de lavado en la etiqueta del elástico.*

## ALMACENAMIENTO

**M460:** Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices. Se recomienda almacenar el dispositivo de entrenamiento parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo de entrenamiento durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

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

## SERVICIO

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](http://support.polar.com) y las páginas web específicas de tu país.


El nombre de usuario para tu Cuenta Polar es siempre tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña son válidos para el registro de productos de Polar, el servicio web y la app Polar Flow, el foro de debate de Polar y para el registro del boletín de noticias.

## BATERÍAS Y PILAS

El Polar M460 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.

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.

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.

El H10 HR Sensor tiene una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue atentamente las instrucciones detalladas en el apartado [Cambiar la pila del HR Sensor](#).

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, ponte en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse correctamente de acuerdo con los reglamentos de cada país.

## CÓMO CAMBIAR LA PILA DEL HR SENSOR


Para cambiar la pila del sensor de frecuencia cardíaca, sigue cuidadosamente las instrucciones que aparecen a continuación:

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Puedes adquirir los kits de junta de estanquidad/pila en puntos de venta Polar bien surtidos y centros de servicio técnico Polar autorizados. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad adicionales están disponibles en centros de servicio técnico Polar. En EE.UU., los kits de junta de estanquidad/pila también están disponibles en [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Cuando manipules una pila nueva completamente cargada, evita el contacto simultáneo desde ambos lados de la pila con herramientas metálicas o conductoras de electricidad, tales como pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.

1. Abre la tapa de la pila con una herramienta pequeña de cabeza plana.
2. Retira la pila antigua de la tapa de la pila.
3. Inserta la nueva pila (CR2025) dentro del compartimento con el lado negativo (-) hacia fuera.
4. Alinea el borde la tapa de la pila con la ranura del conector y vuelve a colocar la tapa de la batería en su posición. Tienes que oír un chasquido.



 Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

## PRECAUCIONES

El dispositivo de entrenamiento Polar M460 muestra tus indicadores de rendimiento. El dispositivo de entrenamiento se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, velocidad y distancia. También mide la cadencia de ciclismo cuando se utiliza con un sensor de cadencia y la salida de potencia si se utiliza con Kéo Power Bluetooth® Smart. No debe utilizarse con otros fines.

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

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

## 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 car-

díaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

**i** 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

### M460

Tipo de batería:	Batería recargable 385 mAh de 4,35 V
Autonomía:	Duración de la batería de hasta 16 horas de entrenamiento con pulsómetro y GPS activados
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  Si utilizas o almacenas tu M460 en un entorno en el que la temperatura no está dentro de este rango de temperaturas, se puede dañar de forma permanente la capacidad de la batería, especialmente si la temperatura está por encima del rango.
Materiales del dispositivo de entrenamiento:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GPS:	Distancia $\pm 2\%$ , velocidad $\pm 2$ km/h
Resolución de altitud:	1 m
Resolución de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29 525 ft
Frecuencia de muestreo:	1 s
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	$\pm 1\%$ o 1 ppm (el valor que sea mayor). La definición corresponde a unas condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	0-399 km/h 247,9 mph
Resistencia al agua:	IPX7 (resistente a la lluvia, no adecuado para nadar)

Capacidad de memoria:	Memoria flash de 64 MB
	Hasta 70 horas de grabación (35 h con los sensores de frecuencia cardíaca y GPS)
Resolución de pantalla:	128 x 128

## H10 HR SENSOR

Duración de la batería:	400 horas
Tipo de batería:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica 20,0 x 0,90 material silicona
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C
Material del sensor:	ABS, ABS + GF, PC, acero inoxidable
Material del elástico:	38 % de poliamida, 29 % de poliuretano, 20 % de elastano y 13 % de poliéster, con impresiones de silicona
Resistencia al agua:	30 m

El sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Transmisión codificada OwnCode®

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

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

## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

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

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

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

El dispositivo de entrenamiento Polar M460 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Tecnología OwnIndex® para las pruebas de forma física.

## 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 sal-

					picaduras, 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.

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

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

## INFORMACIÓN REGULATORIA

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

Para ver las etiquetas de regulación específicas del M460, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Acerca de tu producto**.

## 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 04/2017