POLAR M600

MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Índice 2
Primeros pasos 9
Introducción al Polar M600 9
Carga del M600 9
Autonomía de la batería 11
Notificación de batería baja 11
Apagado y encendido del M600 11
Para encender el M600 11
Para apagar el M600 11
Configuración de tu Polar M600 12
Preparación para la configuración 12
Para vincular tu smartphone con Polar M600 12
Para activar la app Polar en el M600 13
Para conectar el M600 a una red Wi-Fi 14
Para actualizar el software 14
Conexión del M600 con Wi-Fi 14
Para activar la sincronización de nube en Wear OS by Google 15
Para conectar el M600 a una red Wi-Fi 15
Para activar y desactivar el Wi-Fi 15
Uso del M600 16
Estructura de menús 16
Pantalla de inicio 16
Menú Configuración rápida 16
Menú Apps 17
Para abrir el menú de apps 18
Para abrir y utilizar las apps 18
Notificaciones 18
Para ver notificaciones 19
Para realizar acciones en las notificaciones 19
Para descartar una notificación 19
Iconos de estado 19
Menú Apps 20
Para obtener más aplicaciones 20
Agenda 21
Para ver tu programación 21
Alarma 21
Para definir una alarma 21
Para desactivar una alarma cuando salta 22
Para posponer una alarma 22
Contactos 22
Buscar mi teléfono 23
Para que el teléfono suene 23
Fit 23
Para ver tu progreso de actividad diario 23
Fit Workout 23
Para iniciar una sesión de ejercicio 24
Play Store 24
Para activar y desactivar el modo de actualización automática de Play Store 24
app Polar 24

Entrenamiento con la app Polar en tu M600 ... 24
Perfiles de deportes ... 25
Funciones Polar ... 25
Recordatorios ... 26
Para iniciar una sesión en la app Calendar ... 26
Para definir un recordatorio ... 26
Para marcar un recordatorio como hecho con la app ... 26
Cronómetro ... 26
Para iniciar el cronómetro ... 27
Para detener el cronómetro ... 27
Para reiniciar el cronómetro ... 27
Para restablecer el cronómetro ... 27
Cronómetro ... 27
Para configurar un temporizador ... 27
Para detener el temporizador ... 28
Para reiniciar el temporizador ... 28
Para restablecer el temporizador ... 28
Para descartar el temporizador ... 28
Traducir ... 28
Desplazamiento por el M600. ... 28
Funciones de los botones del M600 ... 30
Botón frontal ... 30
Botón de encendido lateral ... 31
Uso de la pantalla táctil ... 31
Gestos de muñeca ... 31
Para activar los gestos de muñeca ... 31
Atenuar y activar la pantalla ... 32
Para atenuar la pantalla ... 32
Para reactivar la pantalla ... 32
Funciones de M600 disponibles para Android e iOS ... 32
Comunicación ... 34
Mensajes de texto ... 34
Lectura de mensajes de texto en tu M600 ... 34
Para leer un mensaje de texto ... 34
Responder mensajes de texto desde tu M600 ... 34
Para responder a un mensaje de texto ... 34
Envío de mensajes de texto desde tu M600 ... 35
Para enviar un mensaje de texto ... 35
Llamadas de teléfono ... 35
Manejo de llamadas entrantes en tu M600 ... 35
Para rechazar una llamada entrante ... 35
Iniciar llamadas telefónicas en tu M600 ... 35
Para hacer una llamada telefónica ... 36
Emails ... 36
Lectura de emails en tu M600 ... 36
Para leer emails ... 36
Responder a los emails desde tu M600 ... 36

Para responder a los emails 36
Envío de emails desde tu M600 36
Emails en el M600 vinculado con un iPhone 37
Para activar las tarjetas Rich de Gmail 37
Música en el M600 37
Controlar la reproducción de música de tu teléfono 37
Controles de música en tu reloj inteligente 37
Asistente de Google 37
Para activar el reconocimiento de voz de "Ok Google". 38
Para abrir el Asistente de Google 38
Qué puedes pedir al Asistente de Google 38
Uso independiente del M600 38
Entrenamiento con Polar 40
App Polar y Polar Flow 40
app Polar 40
Cómo obtener la app 40
App Polar Flow 40
Datos de entrenamiento 40
Datos de actividad 41
Cambio de los ajustes y planificación de tu entrenamiento 41
Servicio web Polar Flow 41
Canal, Explorar y Agenda 41
Progresión. 41
Comunidad 42
Programas 42
Planificación de tu entrenamiento 42
Crea un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow 42
Objetivo rápido 42
Objetivo con fases 43
Favoritos 43
Sincroniza los cambios con tu reloj 43
Menú de la app Polar 44
Entrenamiento 44
Mi día 44
Mi frecuencia cardíaca 45
Sincronizar 45
Desplazamiento por la app Polar 45
Para abrir la app Polar 45
Utilización de la pantalla táctil y los gestos de muñeca para desplazarte por la app Polar 46
Para desplazarse por los menús, listas y resúmenes 46
Para seleccionar elementos 46
Para retroceder un paso 46
Para salir de la app Polar 46
Utilización del botón frontal para desplazarse por la app Polar 46
Utilización de la voz para desplazarse por la app Polar 46
Para activar el reconocimiento de voz de "Ok Google". 47
Para iniciar una sesión de entrenamiento 47
Para detener una sesión de entrenamiento 47
Entrenar con la app Polar 47
Cómo ponerte tu M600 47
Inicio de una sesión de entrenamiento 48
Para iniciar una sesión de entrenamiento 48

Para activar/desactivar permisos 49
Inicio de una sesión de entrenamiento con un objetivo 49
Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo planificado para hoy 50
Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo planificado para otro día 50
Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo favorito 50
Durante el entrenamiento 50
Vistas de entrenamiento 50
Para desplazarte a través de las vistas de entrenamiento 50
Vista de lap automático 51
Para ver la vista de lap automático 51
Para ver los laps anteriores 51
Funciones durante el entrenamiento 51
Marcar un lap 51
Mantener la pantalla encendida 52
Bloquear la pantalla táctil 52
Para desbloquear la pantalla táctil 53
Controlar la música 53
Saltar fases 53
Para salir de la app Polar sin detener tu sesión de entrenamiento 53
Para regresar a tu sesión de entrenamiento 54
Resumen de entrenamiento durante el entrenamiento 54
Para ver la vista de resumen de entrenamiento 54
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento 54
Para detener una sesión de entrenamiento 54
Para reanudar una sesión de entrenamiento en pausa 55
Para detener una sesión de entrenamiento 55
Después del entrenamiento 55
Resumen del entrenamiento en tu M600 56
Para ver tu resumen de entrenamiento más tarde 57
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow 57
Datos de entrenamiento del servicio web Polar Flow 57
Funciones GPS 57
Sincronizando 58
Sincronización automática de los datos de entrenamiento 58
Sincronización de ajustes modificados. 58
Para sincronizar manualmente los datos de actividad y los ajustes modificados (usuarios de iPhone) 59
Planificación de tu entrenamiento 59
Favoritos 59
Administración de tus objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow 59
Para añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos 59
Para editar un favorito 60
Para eliminar un favorito 60
Vinculación de la app Polar con un sensor de frecuencia cardíaca 60
Para vincular un HR sensor Polar Bluetooth® con la app Polar en tu M600 60
Para desvincular un HR sensor Polar Bluetooth® de la app Polar 61
Funciones Polar 62
Perfiles de deportes 62
Perfiles de deporte Polar en el servicio web Polar Flow 62
Para añadir un perfil de deporte 63
Para editar un perfil de deporte 63
Conceptos básicos 63
Frecuencia cardíaca 63

Ajustes de Velocidad/ritmo 63
Vistas de entrenamiento 63
Movimientos y Feedback 64
GPS y altimetría 65
Funciones de Polar Smart Coaching 65
Seguimiento de actividad 24/7 65
Objetivo de actividad 66
Datos de actividad 66
Alerta de inactividad 68
Información de sueño en la app y el servicio web Flow y en la app Flow 68
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow 69
Activity Benefit 69
Smart Calories 70
Polar Sleep PlusTM 70
Datos de sueño en la app Polar 70
Para detener manualmente el seguimiento del sueño 71
Ficha de datos de sueño y resumen de sueño 71
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow 72
Carga de entrenamiento 72
Training Benefit 73
Programa de running 74
Running Index 75
Análisis a corto plazo 75
Hombres 75
Mujeres 76
Análisis a largo plazo 76
Zonas de frecuencia cardíaca 77
Cadencia desde la muñeca 77
Natación 78
Mediciones para natación (natación en piscina) 78
Estilos de natación 78
Ritmo y distancia 79
Brazadas 79
Swolf 79
Definir la longitud piscina 79
Para cambiar la longitud de la piscina 79
Para iniciar una sesión de natación 80
Ajustes 81
Acceso a los ajustes 81
Para abrir Ajustes 81
Ajustes de pantalla 81
Para ajustar el nivel de brillo de la pantalla 81
Activar y desactivar la opción Pantalla siempre activa 81
Para cambiar el ajuste desde el M600 81
Para cambiar el ajuste desde tu teléfono 81
Activación y desactivación del bloqueo de pantalla 82
Para activar el bloqueo de pantalla 82
Para desactivar el bloqueo de pantalla 82
Encendido/apagado pantalla táctil 82
Para ajustar el tamaño de fuente 83
Para ampliar y reducir la pantalla de tu M600. 83
Ajustes de Aspecto del reloj 83

Para cambiar el diseño de la pantalla del reloj en el M600 ... 83
Para cambiar el diseño del reloj desde tu teléfono ... 83
Para conseguir más diseños de reloj en tu M600: ... 84
Extras en los diseños de reloj ... 84
Para añadir extras de diseño de reloj ... 84
Ahorro de batería ... 84
Para activar y desactivar el ahorro de batería ... 85
Ajustes de notificaciones en el M600 ... 85
Para cambiar los ajustes de vista previa de notificación ... 85
Para activar el modo No molestar en tu M600 ... 85
Notificaciones del teléfono vinculado ... 86
Para bloquear apps ... 86
Para desbloquear una app ... 86
Para ajustar el nivel de vibración de la notificación ... 86
Para silenciar el teléfono conectado ... 86
Ajustes de fecha y hora ... 87
Para cambiar los ajustes de fecha y hora ... 87
Modo avión ... 87
Para activar/desactivar el modo avión ... 87
Modo Teatro ... 88
Para activar el modo teatro. ... 88
Para desactivar el modo teatro ... 88
Permisos ... 88
Para editar los ajustes de permisos ... 88
Ajustes de idioma ... 88
Para cambiar el idioma de tu M600: ... 89
Reinicio y restablecimiento ... 90
Para reiniciar el M600 ... 90
Para desvincular el M600 y tu teléfono y restablecer tu M600 ... 90
Para vincular de nuevo el M600 y tu teléfono: ... 90
Para desvincular el M600 y tu teléfono ... 91
Para restablecer el M600 a sus ajustes de fábrica ... 91
Para vincular de nuevo el M600 y tu teléfono: ... 91
Actualización del sistema de software ... 91
Para buscar actualizaciones manualmente ... 91
Para instalar la actualización de software ... 92
Actualización de la app Polar ... 92
Para actualizar manualmente la app Polar ... 92
Información importante ... 93
Cuidados de tu M600 ... 93
Almacenamiento ... 93
Servicio técnico ... 94
Separación de la correa ... 94
Para quitar la correa ... 94
Para separar la correa ... 94
Información de eliminación de residuos ... 94
Precauciones ... 95
Interferencias ... 95
Minimizar riesgos durante el entrenamiento ... 95
Distracción ... 96
Especificaciones técnicas ... 96
Polar M600 ... 96

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 97
Resistencia al agua de los productos Polar 97
Garantía internacional limitada de Polar 98
Limitación de responsabilidades 99

PRIMEROS PASOS

INTRODUCCIÓN AL POLAR M600

Enhorabuena por tu nuevo Polar M600, ahora con Wear OS by Google™.

Con el Polar M600, puede disfrutar de las ventajas prácticas de Wear OS by Google y la potencia de las funciones deportivas de Polar. Es perfecto para controlar tu entrenamiento y actividad 24/7 con la app Polar.

El reloj deportivo Polar M600 funciona con los smartphones que ejecutan Android™ 4.4+ o iOS® 10.0+. Los usuarios de iPhone tienen que tener como mínimo el modelo 5 o superior. Puedes visitar g.co/WearCheck en tu teléfono para ver si es compatible con Wear OS by Google. Vincula tu nuevo Polar M600 con tu smartphone y disfruta de las ventajas de reloj inteligente de Wear OS by Google. Por ejemplo, puedes:

- Recibir notificaciones de tu teléfono en tu reloj
- Responder correos electrónicos
- Controlar la reproducción de música de tu teléfono

También puedes conectar el reloj inteligente a una red Wi-Fi y descargar apps, juegos y diseños de reloj desde la app Play Store.

El M600 tiene además un monitor de frecuencia cardíaca basado en muñeca y un GPS integrado. Y cuando entrenes con la app Polar, disfrutarás en tu reloj inteligente de las funciones de entrenamiento inteligente exclusivas de Polar. Permite que tu nuevo reloj inteligente optimizado para el deporte te anime a tener un estilo de vida más saludable y activo.

Polar Flow es la ventana en línea a tu entrenamiento, actividad y sueño. Junto con el servicio web y la app Polar Flow de tu smartphone, tu M600 te ayuda a entrenar eficientemente y a comprender cómo tus elecciones y hábitos afectan a tu bienestar

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo reloj deportivo Polar M600. Para ver los tutoriales de vídeo y las preguntas y respuestas frecuentes del M600, ve a support.polar.com/en/M600. Para obtener más información acerca de Wear OS by Google, visita el Centro de Ayuda de Wear OS by Google .

CARGA DEL M600

El M600 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 tu M600 a través del puerto USB del ordenador con el con el cable que se suministra en el paquete de venta.

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.

El extremo magnético del cable se acopla en su posición en el puerto de carga del M600. El M600 también vibra brevemente cuando comienza la carga. Si el M600 está encendido cuando se enchufa para cargar, verás un pequeño icono de rayo en la pantalla inicial. Puedes ver el nivel de carga de la batería de tu reloj deslizando hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio. Si el M600 está apagado cuando se enchufa para cargar, una animación del icono de batería comienza a ocupar la pantalla. Cuando el icono de batería está lleno, el M600 está totalmente cargado. La carga completa de una batería vacía del M600 puede tardar hasta dos horas.

1. Sensores de frecuencia cardíaca en la muñeca
2. Puerto de carga

Cuando hayas terminado de cargar la batería de tu M600, quita el cable de carga del puerto USB de tu ordenador o del adaptador de pared. Si el cable de carga se deja conectado a una fuente de alimentación, el extremo magnético del cable atrae objetos que contienen hierro y puede producir un cortocircuito que podría causar daños en los circuitos, sobrecalentamiento, fuego o explosiones.

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. Además, no cargues la

batería con temperaturas inferiores a 0 °C ni por encima de +40°C ni cuando el puerto de carga esté húmedo o con sudor. Si el puerto de carga de tu M600 se ha mojado, sécalo antes de conectarlo en el cable de carga.

AUTONOMÍA DE LA BATERÍA

El tiempo de autonomía de la batería es de

- 2 días / 8 horas de entrenamiento en el M600 vinculado a un teléfono Android.
- 1,5 días / 8 horas de entrenamiento en el M600 vinculado a un iPhone.

La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu M600, las funciones que se utilizan y la antigüedad de la batería. Si la pantalla está en el modo Siempre encendido y la batería es antigua. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el M600 debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

NOTIFICACIÓN DE BATERÍA BAJA

Cuando la carga de la batería de tu M600 baja al 15% o menos, verás una notificación que indica el nivel de carga y el estado del modo de ahorro de energía de la batería. Puedes tocar la notificación para **Activar/desactivar el modo de ahorro de energía**. El modo de ahorro de batería se activará cuando el nivel de carga de la batería llega al 5%.

Dado que la grabación de GPS NO está en el modo de ahorro de batería, aparecerá una notificación si el modo de ahorro de batería está activado cuando esté a punto de iniciar el entrenamiento con la app Polar o si la batería está por debajo del 5% mientras estás entrenando.

Si la pantalla no se activa con un movimiento de la muñeca o al pulsar el botón de encendido lateral, la batería está descargada y el M600 pasa al modo de reposo. En ese caso, tiene que cargar tu M600. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

Puedes ver rápidamente cuánta batería queda de tu M600 deslizando hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio.

APAGADO Y ENCENDIDO DEL M600

PARA ENCENDER EL M600

- Pulsa y mantén pulsado el botón de encendido lateral hasta que veas aparecer el logotipo Polar en la pantalla.

PARA APAGAR EL M600

1. Desplázate a la app Ajustes y desplázate por el menú para buscar y tocar **Sistema**.
2. Toca **Apagar**.
3. Confirma el apagado tocando el icono de marca de verificación.

CONFIGURACIÓN DE TU POLAR M600

El Polar M600 es compatible con smartphones que incorporan Android 4.4+ o iOS 10.0+. Los usuarios de iPhone tienen que tener como mínimo el modelo 5 o superior. Puedes visitar g.co/WearCheck en tu teléfono para ver si es compatible con Wear OS by Google.

PREPARACIÓN PARA LA CONFIGURACIÓN

1. Para asegurarte de que tienes carga suficiente en tu M600 durante la configuración, conecta M600 el cable al cargador mediante un puerto USB con alimentación o a un adaptador de alimentación USB y una toma de pared. Asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA.
2. Enciende tu M600 pulsando y manteniendo pulsado el botón de encendido lateral hasta que aparezca el logotipo de Polar. Después de ello, el encendido inicial del sistema operativo tardará unos minutos.
3. Toca la pantalla táctil de tu M600 para comenzar la configuración. Desliza hacia arriba y hacia abajo para buscar el idioma que prefieras y toca para seleccionarlo. Si seleccionas un idioma incorrecto puedes volver a la lista idiomas deslizando de izquierda a derecha en la pantalla táctil.
4. Asegúrate de que tu teléfono está conectado a Internet y tiene Bluetooth activado.
5. Asegúrate de que estén actualizadas las apps de los servicios Google™ Search y Google Play™ en tu teléfono Android. O si utilizas un iPhone, asegúrate de que tu teléfono tiene la última versión del sistema operativo iOS.
6. Mantén tu M600 y el teléfono cerca entre sí durante la configuración.

PARA VINCULAR TU SMARTPHONE CON POLAR M600

Tienes que instalar la app Wear OS by Google by Google en tu teléfono para conectar tu reloj inteligente y tu teléfono.

1. Instala la app Wear OS by Google en tu smartphone desde Google Play o App Store. O bien, si ya tienes la app Wear OS by Google en tu teléfono, asegúrate de que es la versión más reciente.

   Si ya tienes instalada la app Wear OS by Google en tu smartphone y otro dispositivo conectado a ella, abre la app móvil y (en un teléfono Android) selecciona Añadir otro reloj *en el menú desplegable junto al nombre de dispositivo en la parte superior de la ventana, o (en un iPhone) toca los tres puntos de la esquina superior derecha de la pantalla y selecciona* Vincular con nuevo wearable. *Después, siga las instrucciones que aparecen a continuación a partir del paso número 3.*

2. Al abrir la app Wear OS by Google en tu teléfono, te pide automáticamente que inicies la configuración de tu reloj.
3. Desliza hacia arriba en tu M600 para ver el código del reloj e introduce el mismo código en tu teléfono.
4. Usuarios de teléfonos Android: Recibirás una solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Asegúrate de que el código de vinculación en tu M600 coincide con el código de vinculación que se muestra en tu teléfono. Toca Vincular o bien, OK.

Usuarios de iPhone: Acepta la solicitud de vinculación Bluetooth en tu teléfono tocando **Vincular** o bien, **OK**. Tendrás que confirmar la conexión de tus dispositivos: Asegúrate de que el código de vinculación en tu M600 coincide con el código que se muestra en tu teléfono y toca **CONFIRMAR**.

5. Verás un mensaje de confirmación rápida tanto en el M600 como en el teléfono una vez se ha completado la vinculación. Después, el M600 tarda un rato en completar la sincronización con tu teléfono.
6. Para finalizar la vinculación de tu teléfono y el M600, tienes que copiar tu cuenta de Google de tu teléfono a tu M600. Tienes que tener una cuenta Google en tu Polar M600 para poder utilizar las apps en el teléfono inteligente. Tendrás que habilitar algunos ajustes, como por ejemplo, permitir que Wear OS by Google muestre notificaciones enviadas a tu teléfono para aprovechar al máximo tu reloj inteligente Polar M600 Wear OS by Google. Sigue las instrucciones de la pantalla de tu teléfono para hacerlo.

   *Usuarios de iPhone: Si ya no tienes una cuenta Google, puede crear una durante esta fase de la configuración. Toca **CONTINUAR** cuando se te pregunte si deseas **Iniciar sesión en tu cuenta Google**, a continuación, toca **Crear cuenta**.*

7. Una vez que se ha realizado la fase de vinculación de la configuración, el M600 abrirá la vista de hora, y verás **Polar M600 conectado** en la esquina superior izquierda de la app Wear OS by Google en tu teléfono.

Tras la sincronización inicial, tu nuevo reloj inteligente inicia un tutorial que muestra los primeros pasos con el reloj. Puedes recorrer el tutorial y continuar con la configuración después. O puedes omitir el tutorial de momento deslizando hacia abajo la tarjeta de tutorial y puedes volver más tarde a él deslizando la tarjeta de tutorial hacia arriba de nuevo desde la parte inferior de la pantalla de inicio.

PARA ACTIVAR LA APP POLAR EN EL M600

Para obtener el máximo rendimiento de tu nuevo Polar M600 y poder utilizar las funciones de control de actividad y entrenamiento de Polar, tienes que activar la app Polar en el Smartwatch. Para ello, primero tienes que instalar la app Polar Flow en tu smartphone. Si ya tienes la app móvil Polar Flow instalada en tu smartphone, asegúrate de que es la versión más reciente, después continúa con la configuración a partir del paso número 2 siguiente.

1. Ve a Google Play o App Store en tu teléfono y busca y descarga la app Polar Flow.
2. Abre la app Polar Flow en tu teléfono.

   Usuarios de iPhone: Para continuar, tienes que abrir la app Polar en tu M600 pulsando el botón frontal. A continuación, pulsa **Inicio** en tu teléfono.

3. Selecciona si deseas llevar el M600 en tu muñeca izquierda o derecha. A continuación, toca **Continuar**. Usuarios de iPhone: toca **Guardar y sincronizar**.
4. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva.
5. Aparecerá “Configuración completada” cuando hayas activado correctamente la app Polar en tu M600.

¡Nota para los usuarios de iPhone! Tienes que conectarte manualmente el M600 a una red Wi-Fi La conexión Wi-Fi te permite utilizar la app Google Play de tu M600 para mantener actualizada la app Polar y descargar más apps a tu reloj inteligente Wear OS by Google.

Usuarios de teléfonos Android: Si conectaste tu M600 a Wi-Fi mediante la nube de Wear OS by Google cuando se te preguntó durante la configuración, tu M600 puede conectarse automáticamente a las redes Wi-Fi guardadas en tu teléfono. Para obtener más información, consulta Conexión a Wi-Fi.

PARA CONECTAR EL M600 A UNA RED WI-FI

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono de ajustes.
4. Desplázate al menú **Ajustes** para buscar y tocar **Conectividad**.
5. Toca **Wi-Fi**.
6. Toca **+Añadir red**.
7. Espera a que el reloj inteligente encuentre las redes Wi-Fi disponibles y toca la red a la quieres conectarte.
8. Si la red que seleccionas requiere una contraseña, toca **Introducir en el teléfono**. En tu teléfono, introduce la contraseña de la red Wi-Fi y toca **Conectar**.

PARA ACTUALIZAR EL SOFTWARE

Tras configurar tu M600, necesitarás actualizar el software del sistema de tu reloj inteligente para obtener las actualizaciones más recientes y para que el reloj inteligente siga funcionando correctamente. También tendrás que asegurarte de que tienes la versión más reciente de la app Polar y de tu M600.

- Consulta este documento de asistencia para saber cuáles son las versiones más recientes de los cuatro programas de software relacionados con tu M600.
- Este documento de asistencia te ayuda a actualizar los cuatro programas de software relacionados con tu M600 cuando se está ejecutando el software del sistema Wear OS by Google.

Ya puedes ponerte en marcha, ¡diviértete!

Recuerda que puedes vincular tu M600 solo con un teléfono Android, iPhone o tablet cada vez. Puedes vincular tu M600 con una nueva tablet o teléfono después de restablecer los ajustes de fábrica por omisión en tu reloj inteligente.

CONEXIÓN DEL M600 CON WI-FI

Si conectas el M600 a una red Wi-Fi, podrás utilizar la app Google Play Store de tu M600 para mantener actualizada la app Polar y descargar más apps a tu reloj inteligente Wear OS by Google.

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Tu M600 puede conectarse automáticamente a las redes Wi-Fi guardadas si pierde la conexión Bluetooth con tu teléfono. Cuando tu teléfono Android está conectado a Wi-Fi o a una red móvil y tu M600 está conectado a una red Wi-Fi, tu teléfono inteligente puede permanecer sincronizado con tu teléfono y puedes obtener notificaciones en tu M600 incluso si dejas tu teléfono en otra habitación.

Tu teléfono y el M600 comparten datos a través de la sincronización de la nube Wear OS by Google. Por lo tanto, debes activar la sincronización de nube en la app Wear OS by Google en tu teléfono.

PARA ACTIVAR LA SINCRONIZACIÓN DE NUBE EN WEAR OS BY GOOGLE

1. En la app Wear OS by Google en tu teléfono, toca el icono Ajustes.
2. Toca **Privacidad y datos personales**.
3. A continuación, toca **Sincronización en la nube**.
4. Mueve el interruptor a la posición de **Activado**.

Aplicable al Polar M600 vinculado con teléfonos Android e iPhone

PARA CONECTAR EL M600 A UNA RED WI-FI

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono de ajustes.
4. Desplázate al menú **Ajustes** para buscar y tocar **Conectividad**.
5. Toca **Wi-Fi**.
6. Toca **+Añadir red**.
7. Espera a que el reloj inteligente encuentre las redes Wi-Fi disponibles y busca y toca la red a la quieres conectarte.
8. Si la red que seleccionas requiere una contraseña, tienes que introducir la contraseña en tu teléfono. Toca **Introducir en teléfono**, y a continuación, en tu teléfono, introduce la contraseña de la red Wi-Fi y toca **Conectar**.

PARA ACTIVAR Y DESACTIVAR EL WI-FI

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Conectividad**.
2. Toca **Wi-Fi**.
3. Toca **Wi-Fi** para cambiar entre **Wi-Fi automática** y **Wi-Fi desactivada**.

Puedes ahorrar duración de batería del M600 impidiendo que tu reloj inteligente utilice Wi-Fi.

Desplázate por el menú Wi-Fi y toca **Acerca de Wi-Fi** para obtener más información acerca del Wi-Fi en tu dispositivo wearable o visita el sitio de Ayuda de Wear OS by Google.

USO DEL M600

ESTRUCTURA DE MENÚS

PANTALLA DE INICIO

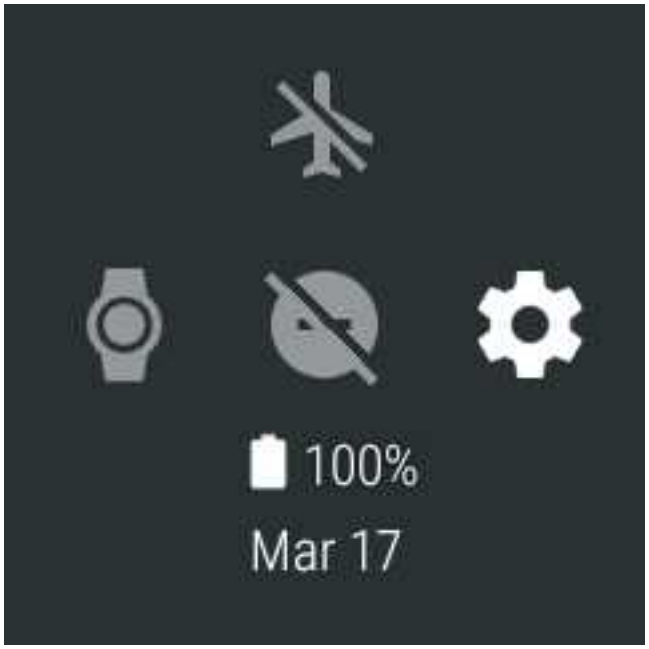
El punto de inicio para empezar a moverte por tu reloj inteligente es la pantalla de inicio. En la pantalla de inicio, puedes ver la hora actual. En función del diseño de pantalla del reloj, también puedes ver otra información. Obtén más información en Ajustes de Ajustes de Aspecto del reloj.

En la pantalla de inicio, puede ver notificaciones que te indican diferentes tipos de información importante y te permiten ver además el estado de tu M600. Para obtener más información acerca de los diferentes estados, consulta Iconos de estado.

Puedes acceder rápidamente a la pantalla de inicio desde cualquier lugar de tu M600 pulsando el botón de encendido lateral o sacudiendo la muñeca. Para obtener más información acerca de cómo moverte en tu reloj inteligente, consulta Desplazamiento por el M600.

MENÚ CONFIGURACIÓN RÁPIDA

Desde la parte superior de la pantalla de inicio, puedes desplegar el menú Configuración rápida en el que encontrarás los siguientes ajustes.



Modo Avión: toca para activar y desactivar el modo avión.

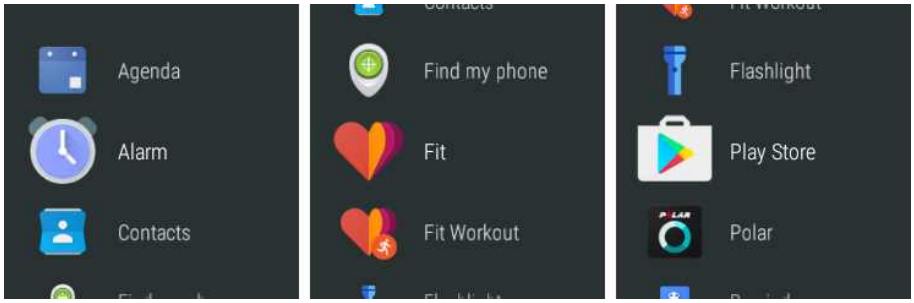
Modo Teatro: toca para desactivar completamente la pantalla.

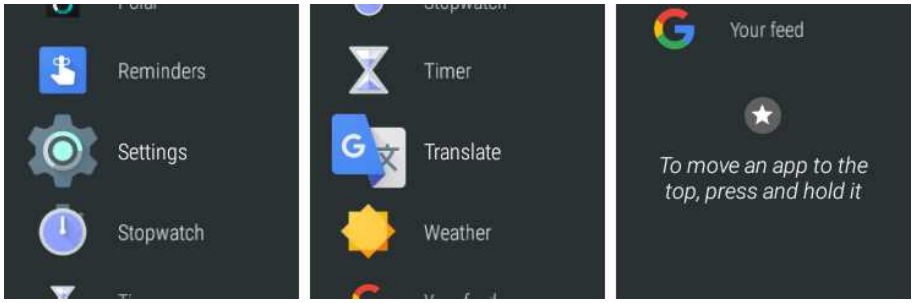
Modo No molestar: toca para silenciar las notificaciones en tu M600.

Ajustes: toca para abrir la app Ajustes.

MENÚ APPS

El menú de apps muestra los iconos de todas las aplicaciones que se utilizan en tu M600.





PARA ABRIR EL MENÚ DE APPS

- Pulsa el botón de encendido lateral.

PARA ABRIR Y UTILIZAR LAS APPS

- Puedes empezar a utilizar una app si tocas su icono en el menú de apps.

O

- También puedes abrir una app cuando la pantalla de inicio está activa diciendo "Ok Google, abrir (el nombre de la aplicación)".

Consulta el Menú Apps para obtener más información acerca de las apps predeterminadas de tu M600.

NOTIFICACIONES

Puedes obtener notificaciones de tu M600 en las apps del reloj inteligente y de tu teléfono. Si tienes habilitada la opción de mostrar notificaciones en tu M600, las verás aparecer en la pantalla de inicio. Consulta Ajustes de notificaciones para obtener más información.

Verás este icono de estado en la pantalla de inicio de tu M600 si tienes notificaciones sin leer en tu reloj inteligente:

El número del icono indica la cantidad de nuevas notificaciones.

PARA VER NOTIFICACIONES

1. Desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla o gira la muñeca alejándola de ti.
2. Toca la notificación para ver toda la información de la misma.
3. Para ver más notificaciones (si están disponibles) sigue deslizando hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla o sigue girando la muñeca alejándola de ti.

PARA REALIZAR ACCIONES EN LAS NOTIFICACIONES

Algunas notificaciones tienen acciones disponibles relacionadas con la información que aparece en ellas.

1. Toca la notificación para ver toda la información de la misma.
2. Desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para ver las acciones disponibles.
3. Toca en tu acción seleccionada (si es aplicable). Por ejemplo, puedes archivar los correos electrónicos recibidos en tu M600.

PARA DESCARTAR UNA NOTIFICACIÓN

Una vez que has obtenido toda la información que necesitas de una notificación:

1. Desliza de izquierda a derecha para cerrar los detalles de la notificación.
2. Desliza la notificación hacia la izquierda o hacia la derecha para cancelarla.

Si cancelas una notificación en tu M600, la notificación relacionada se cancelará también en tu teléfono.

ICONOS DE ESTADO

El M600 muestra el estado actual del reloj inteligente con pequeños iconos indicadores.

Los siguientes iconos de asedo pueden aparecer en la pantalla de inicio de tu M600:

Tu M600 está desconectado de tu teléfono

La batería se está cargando

El Modo avión está activado.

La monitorización GPS de tus ubicaciones está activada

El modo No molestar está activado.

Tienes una nueva notificación

MENÚ APPS

El M600 incluye las siguientes apps predeterminadas:

- Agenda
- Alarma
- Contactos
- Buscar teléfono*
- Fit
- Fit Workout
- Linterna
- Polar
- Play Store
- Recordatorios
- Ajustes
- Cronómetro
- Temporizador
- Traducir
- Condiciones meteorológicas

**Solo en el Polar M600 vinculado con un teléfono Android*

Puedes descargar más apps para el reloj inteligente desde la app Google Play Store en tu Polar M600. Para poder utilizar la app Play Store en tu M600, tienes que conectar el reloj inteligente a una red Wi-Fi.

Para obtener más aplicaciones

1. Pulsa el botón de encendido lateral en la pantalla de inicio activa para abrir el menú de apps.
2. Busca y toca **Play Store**.

3. Desplázate por la lista de apps recomendadas o toca el icono de lupa en la parte superior de la lista para abrir la búsqueda.
4. Toca la app que quieras instalar.
5. Toca **Instalar** para iniciar la descarga de la app en tu M600.

Consulta la página de Ayuda de Wear OS by Google para ver Aplicaciones de Google que funcionan con Wear OS by Google.

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Para ver una lista de apps de reloj recomendadas, abre la app Wear OS by Google en tu teléfono y desplázate a "**Aplicaciones esenciales para reloj**". Puedes tocar **MÁS** para ir a Google Play Store y abrir una selección mayor de aplicaciones recomendadas que admiten Wear OS by Google.

*Algunas de las apps que utilizas en tu teléfono Android vinculado podrían tener disponible una versión para el reloj inteligente Wear OS by Google: Abre la app **Play Store** en tu M600 y desplázate a la parte inferior del menú de Inicio para buscar **Apps de tu teléfono** > toca la app que quieras utilizar en tu reloj inteligente > toca **Instalar**. Tras la instalación, puedes buscar la versión del reloj inteligente de la app en el menú apps de tu M600. Para preguntas relacionadas con estas aplicaciones, debes ponerte en contacto con el desarrollador de las apps.*

AGENDA

Los eventos guardados en la aplicación de calendario de tu teléfono aparecen como notificaciones en tu M600. También puedes abrir tu programación.

Para ver tu programación

- Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Agenda**.

Se abre la programación para el día.

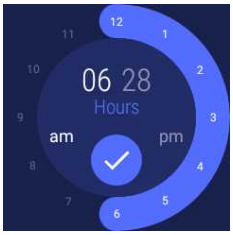
ALARMA

Puedes definir una alarma para que salte en tu M600. Cuando la alarma salta, tu M600 vibra y muestra una tarjeta.

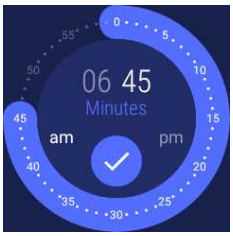
Recuerda que cuando defines una alarma en tu M600, no saltará en tu teléfono.

Para definir una alarma

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Alarma**.
2. Define la hora que quieras en el círculo de horas. También puedes ver la hora definida en el centro del círculo. Si utilizas el formato de 12 horas, toca para seleccionar **am** o **pm**.



3. Muévete para definir los minutos que quieras tocando los minutos en el centro del círculo.
4. Define los minutos que quieras en el círculo de minutos. Puedes ver los minutos definidos en el centro del círculo.



5. Toca el icono de marca de verificación.
6. Toca en el texto que está debajo de la hora definida para ver las opciones para definir la alarma con el valor **Una vez** o que se repita para un día de la semana concreto. Desliza hacia la derecha para volver a la vista anterior
7. Toca el icono de reloj para cambiar entre vibración activada (el icono de reloj está tachado) y desactivada (el icono de reloj está tachado).
8. Toca el icono de marca de verificación para configurar la alarma.

Para desactivar una alarma cuando salta

- Toca el icono de reloj de alarma o desliza hacia la derecha.

Para posponer una alarma

Si quieres posponer una alarma cuando salta

- Toca Zs.

El tiempo de alarma es 10 minutos.

CONTACTOS

El M600 muestra los contactos guardados en tus Contactos de Google. Puedes llamar, enviar un mensaje o enviar un correo electrónico a tus contactos.*

** Recuerda que hay algunas restricciones acerca de la disponibilidad de las funciones de comunicación en función del sistema operativo en tu teléfono.*

BUSCAR MI TELÉFONO

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Si no puedes encontrar tu teléfono, puedes utilizar tu M600 para que el teléfono suene incluso si el teléfono está configurado para que esté en silencio o solo vibración.

Recuerda que el M600 debe estar conectado a tu teléfono mediante Bluetooth para que esta opción funcione.

Para que el teléfono suene

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Buscar mi teléfono**.
2. Si tu teléfono está dentro del rango que permite que funcione la conexión Bluetooth, tu teléfono comenzará a sonar. De no hacerlo, intenta moverte dentro de un rango de 10 metros de tu teléfono sin cuerpos sólidos en medio.
3. Puedes parar el sonido del teléfono tocando la X de la pantalla del M600 o abriendo tu teléfono.

FIT

Con la app Google Fit™, puedes definir objetivos de forma física diarios ver cuánto te queda para lograr tu objetivo de pasos diario. Fit controla los pasos, el tiempo, la distancia y las calorías.

Para ver tu progreso de actividad diario

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Fit**.
2. Desliza hacia arriba para ver detalles de tu actividad **Hoy**: Puedes tocar los diferentes detalles para obtener más información.

También puedes utilizar la app para ver tu frecuencia cardíaca actual: Desliza hacia arriba para buscar y tocar el icono de corazón.

Puedes añadir nuevos objetivos de forma física tocando **Añadir objetivo**.

Para obtener información más detallada acerca de la utilización de la app Google Fit, consulta el sitio de Ayuda de Wear OS by Google.

FIT WORKOUT

Con la app Google Fit Workout™, puedes controlar una sesión de entrenamiento o iniciar un reto de entrenamiento de fuerza.

Para iniciar una sesión de ejercicio

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Fit Workout**.
2. Toca el ejercicio que quieres realizar.
3. Toca **INICIAR**.

Para obtener información más detallada acerca de la utilización de la app Google Fit Workout, consulta el sitio de Ayuda de Wear OS by Google.

PLAY STORE

Cuando tu M600 está conectado a una red Wi-Fi, puedes utilizar la app Play Store de tu reloj inteligente para descargar nuevas apps, juegos y diseños de teléfono en tu reloj inteligente Wear OS by Google. Siempre que haya nuevas funciones de Polar disponibles para la app Polar en tu M600, puedes descargar las actualizaciones a través de la app Play Store.

*Tienes que tener una cuenta Google en tu Polar M600 para poder utilizar la app Play Store. Si no pudiste copiar tu cuenta Google a tu Polar M600 durante la configuración, abre Play Store y toca **Añadir desde el teléfono**. Sigue las instrucciones de la pantalla de tu teléfono para copiar la cuenta a tu reloj inteligente.*

Puedes configurar la app Play Store para que actualice automáticamente las apps del reloj inteligente, para que no pierdas ninguna actualización de tus aplicaciones. Si has activado el ajuste de Descargas automáticas de actualizaciones en la app Play Store de tu reloj inteligente, las apps de tu reloj inteligente se actualizarán automáticamente a las últimas versiones **cuando tu M600 esté conectado a un cargador y tenga conexión a Internet**.

Para activar y desactivar el modo de actualización automática de Play Store

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Play Store**.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
3. Toca el icono de ajustes.
4. Toca **Actualización automática de apps** para cambiar entre modo de actualización automática activado (el interruptor está azul) y desactivado (el interruptor está gris).

APP POLAR

Entrenamiento con la app Polar en tu M600

Utiliza la app Polar en tu M600 para aprovechar al máximo las ventajas de tu reloj inteligente optimizado para el deporte.

Descubre qué es la app Polar y cómo moverte en ella:

- Estructura de menús de la app Polar
- Desplazamiento por la app Polar

Controla tus sesiones de entrenamiento y consulta, por ejemplo, tu frecuencia cardíaca, velocidad y distancia durante el entrenamiento:

- Inicio de una sesión de entrenamiento
- Durante el entrenamiento
- Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento
- Después del entrenamiento

Consulta también las instrucciones acerca de cómo ponerte tu M600 para obtener mediciones precisas de frecuencia cardíaca y descubrir en qué tipo de deportes recomendamos usar un HR sensor Polar con un elástico torácico para garantizar una medición fiable de la frecuencia cardíaca:

- Cómo ponerte tu M600
- Vinculación del M600 con un sensor de frecuencia cardíaca

Perfiles de deportes

Separa perfiles para todos los deportes que quieras practicar con ajustes específicos para cada uno de ellos. Ajusta la configuración de perfil de deporte para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades de entrenamiento.

- Perfiles de deportes

Funciones Polar

Las funciones exclusivas Smart Coaching de Polar ofrecen las mejores indicaciones sobre cómo desarrollar tu entrenamiento, además de feedback útil acerca de tu progreso. La app Polar de tu M600 incluye las siguientes funciones de Polar **Smart Coaching**:

- Seguimiento de actividad 24/7
- Smart calories
- Training Benefit
- Carga de entrenamiento

- Programa de running
- Running Index

Junto con la app móvil Polar Flow y el servicio web Polar Flow, puedes planificar tu entrenamiento y lograr tus objetivos de entrenamiento, analizar y aprender acerca de tu rendimiento, seguir tus progresos y compartir tus sesiones con otros. Consulta App Polar y Polar Flow para obtener más información.

Consulta Actualización de la app Polar para saber cómo mantener actualizadas las funciones Polar en tu reloj inteligente.

RECORDATORIOS

Los recordatorios se guardan en el Google Calendar.

Usuarios de iPhone: Puedes instalar la app Google Calendar desde App Store. Tienes que iniciar una sesión en la app Calendario con la misma cuenta de Google que utilizas en la app Wear OS by Google.

Para iniciar una sesión en la app Calendar

1. Instala la app Google Calendar en tu iPhone desde App Store.
2. Abre la app y seleccionar iniciar sesión con la misma cuenta de Google que utilizas en la app Wear OS by Google.
3. Toca **INICIAR**.

Puedes configurar tu M600 para que te recuerde hacer algo en un momento o lugar específicos. Los recordatorios aparecen como notificaciones en el M600.

Para definir un recordatorio

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Recordatorios**.
2. Toca el icono del signo más.
3. Di tu tarea con una hora o una ubicación. Por ejemplo, puedes decir "Ver el programa de TV a las siete".

Para marcar un recordatorio como hecho con la app

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Recordatorios**.
2. Desliza el recordatorio que deseas archivar hacia cualquier lado.

CRONÓMETRO

Puedes utilizar tu M600 como un cronómetro.

Para iniciar el cronómetro

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Cronómetro**.
2. Inicia el cronómetro tocando el icono de reproducir.

El cronómetro se abre en la pantalla.

Para detener el cronómetro

- Toca el icono de pausa.

Para reiniciar el cronómetro

- Toca el icono de reproducir

Para restablecer el cronómetro

Si quieres poner a cero el cronómetro:

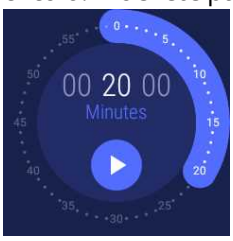
- Toca el icono de restablecimiento en el modo de pausa.

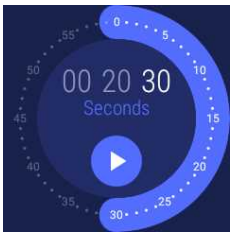
CRONÓMETRO

Puedes utilizar tu M600 como un temporizador de cuenta atrás.

Para configurar un temporizador

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Temporizador**.
2. Define los minutos que quieras en el círculo de minutos. Puedes ver los minutos definidos en el centro del círculo. Muévete para definir la hora y los segundos tocando las horas y segundos en el centro del círculo.





3. Toca el icono de reproducir para iniciar el temporizador.

Se abre el temporizador en la pantalla.

Para detener el temporizador

- Toca el icono de pausa.

Para reiniciar el temporizador

- Toca el icono de reproducir

Para restablecer el temporizador

Si quieres iniciar de nuevo el temporizador:

- Toca el icono de reinicio en el modo de pausa.

Para descartar el temporizador

Cuando el temporizador salta, tu M600 vibra. Para descartar el temporizador cuando vibra:

- Toca el icono de parada o desliza hacia la derecha.

TRADUCIR

Puedes utilizar la app Google Translate™ para traducir frases:

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Traducir**.
2. Verás dos idiomas entre los que puedes traducir. Puedes tocar en el nombre de idioma para cambiarlo.
3. Toca el icono de micrófono y di la frase que quieres traducir.

La traducción aparece en la pantalla.

DESPLAZAMIENTO POR EL M600.

Puedes navegar por tu smartwatch de muchas maneras. Obtén información detallada acerca de las diferentes formas de moverte en el M600 en los enlaces que aparecen a continuación:

- Funciones de los botones
- Pantalla táctil
- Gestos de muñeca

También puedes utilizar la voz para pedir al Asistente de Google que realice tareas sencillas para ti.

- **Deslizar hacia abajo** en la pantalla de inicio: menú de Ajustes rápidos para activar diferentes modos (Avión, Ahorro de batería, Teatro, No molestar), controles de Música y acceso directo al menú Ajustes

- **Deslizar hacia arriba:** Hilo de notificaciones condensado, tocar notificación para ampliarla
- **Deslizar hacia la izquierda:** App Google Fit
- **Deslizar hacia la derecha:** Asistente de Google
- **Cambiar diseño del reloj en el M600:** Para deslizar o personalizar el diseño del reloj, mantén pulsado un rato el diseño del reloj

FUNCIONES DE LOS BOTONES DEL M600

El Polar M600 tiene dos botones: el botón frontal y el botón de encendido lateral.

1. Botón frontal
2. Botón de encendido lateral
3. Pantalla táctil

BOTÓN FRONTAL

El botón frontal es una forma cómoda de utilizar la app Polar durante tu sesión de entrenamiento. Puedes usar el botón frontal para:

- Abrir rápidamente la app Polar desde la pantalla de inicio
- Abrir **Entrenamiento** en la app Polar.
- Seleccionar el deporte que deseas realizar e iniciar la sesión de entrenamiento en la lista de perfiles de deporte.
- Marcar un lap manual durante el entrenamiento.
- Poner en pausa la sesión de entrenamiento.
- Detener la sesión de entrenamiento.
- Salir de la app Polar después del entrenamiento.

Para más información, consulta Desplazamiento por la app Polar.

*El botón frontal está predefinido para desplazarse por la app Polar en tu M600. Si lo deseas, puedes cambiar la app que quieres iniciar con el botón inferior. En tu M600 ve a Ajustes > **Personalización** > **Personalizar botón de hardware** > **Inferior** > busca y toca tu app preferida.*

BOTÓN DE ENCENDIDO LATERAL

El botón de encendido lateral tiene varias funcionalidades.

- Pulsa el botón una vez para activar la pantalla de tu M600.
- Pulsa el botón una vez en la pantalla de inicio activa para abrir el menú de apps.
- Pulsa el botón una vez para ir a la pantalla de inicio desde cualquier lugar del reloj
- Pulsar el botón una vez cuando el reloj está en el modo teatro para volver a activar la pantalla de nuevo
- Pulsa y mantén pulsado el botón hasta que el reloj vibre para abrir el Asistente de Google.
- Pulsar y mantener pulsado el botón hasta que la pantalla se apague para apagar tu reloj inteligente.
- Cuando el M600 está apagado, pulsar y mantener pulsado el botón para encender el M600
- Pulsa y mantén pulsado el botón hasta que veas que logotipo Polar para reiniciar el reloj inteligente.

USO DE LA PANTALLA TÁCTIL

Puedes desplazarte por el M600 con la pantalla táctil. Puedes utilizar la pantalla táctil deslizando, tocando, tocando y manteniendo o dibujando.

- Puedes deslizar hacia arriba y abajo para desplazarte por los menús y deslizar a la derecha y la izquierda para desplazarte por la app Polar.
- Puedes tocar la pantalla táctil para activar la pantalla, abrir apps y notificaciones y seleccionar elementos.
- Puedes tocar y mantener tocado en la pantalla de inicio para cambiar el fondo de pantalla del reloj. En la app Polar, puedes detener la grabación de una sesión de entrenamiento tocando y manteniendo tocado el icono de detener. Para obtener más información, acerca de cómo utilizar la app Polar, consulta la app Polar.
- También puedes dibujar en la pantalla táctil con el dedo. Por ejemplo, puede dibujar emojis para los mensajes o puedes configurar un patrón para desbloquear la pantalla bloqueada de tu M600.

GESTOS DE MUÑECA

Puedes utilizar los gestos de muñeca para desplazarte por tu M600. Puedes girar la muñeca hacia dentro y hacia fuera para desplazarte arriba y abajo por las notificaciones y los menús. También puedes agitar la muñeca para salir del diseño de reloj.

Para poder utilizar los gestos de muñeca, primero tienes que activarlos.

PARA ACTIVAR LOS GESTOS DE MUÑECA

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Gestos**.
2. Toca **Gestos de muñeca** para cambiar entre activar (el interruptor está azul) y desactivar (el interruptor está gris) los gestos de muñeca.

Puedes ver un tutorial acerca de cómo utilizar los gestos de muñeca y a la vez practicar su uso. Puedes encontrar el tutorial en el mismo menú Gestos en el que activaste los gestos de muñeca. Desplázate por el menú Gestos para buscar y tocar ***Iniciar tutorial****. Para obtener información más detallada acerca de qué puede hacer con los gestos de muñeca, consulta la Ayuda de Wear OS by Google.*

ATENUAR Y ACTIVAR LA PANTALLA

La pantalla de tu M600 se atenuará automáticamente cuando esté sin usarse durante un rato. Puedes atenuar la pantalla manualmente.

PARA ATENUAR LA PANTALLA

- Coloca la palma de la mano sobre la pantalla hasta que el reloj vibre.

PARA REACTIVAR LA PANTALLA

- Toca la pantalla.

O

- Levanta rápidamente el M600 delante de ti.

O

- Pulsa brevemente alguno de los botones.

Recuerda que la función de atenuar la pantalla solo se aplica cuando está seleccionada la opción Pantalla siempre activa. Si la función Pantalla siempre activa está apagada, la pantalla de tu M600 se apagará cuando el reloj inteligente esté sin usarse durante un periodo de tiempo. Además, si colocas la palma sobre la pantalla esta se desactivará.

FUNCIONES DE M600 DISPONIBLES PARA ANDROID E IOS

La experiencia de usuario de Polar M600 es un poco diferente en función de si lo has vinculado con un smartphone con un sistema operativo Android o iOS. A continuación, puedes ver ejemplos de las funciones disponibles para cada sistema operativo.

	M600 vinculado con un teléfono Android	M600 vinculado con un iPhone
Compatibilidad del sistema operativo	Android 6.0 o posterior	iOS 10.0 o posterior
Autonomía	2 días / 8 horas de entrenamiento	1,5 días / 8 horas de entrenamiento
Compatibilidad Wi-Fi	●	●
Apps predeterminadas	●	●
App Play Store en el reloj inteligente	●	●
Descargar más apps, juegos, diseños de reloj	●	●

Utilizar gestos de muñeca	●	●
Entrenar con la Polar app	●	●
Sincronización automática de los datos de entrenamiento con la app Polar Flow en el teléfono vinculado	●	●
Leer textos	●	●
Responder mensajes de texto	●	
Enviar mensajes de texto	●	
Rechazar llamadas telefónicas entrantes	●	●
Iniciar llamadas telefónicas	●	
Leer emails	●	● (Gmail™)
Responder emails	●	● (Gmail™)
Enviar correos electrónicos	●	
Controlar la reproducción de música de tu teléfono	●	●
Pedir al Asistente de Google que te ayude**	●	●

*Solo con la app Google Play Music. La música sin conexión no está disponible en China, Hong Kong ni Taiwán.

**Solo en los idiomas seleccionados

COMUNICACIÓN

Puedes usar tu M600 para leer, responder y enviar los mensajes de texto y correos electrónicos. Con el M600, también puedes gestionar las llamadas de teléfono desde tu muñeca.

Descubre más en los enlaces a continuación:

- Mensajes de texto
- Llamadas de teléfono
- Emails

Recuerda que hay algunas restricciones acerca de la disponibilidad de las funciones de comunicación en función del sistema operativo en tu teléfono.

MENSAJES DE TEXTO

LECTURA DE MENSAJES DE TEXTO EN TU M600

Si utilizas las notificaciones de mensajes de texto en tu teléfono, verás una notificación en tu M600 cuando recibes un nuevo mensaje de texto.

Para leer un mensaje de texto

- Toca la notificación.

RESPONDER MENSAJES DE TEXTO DESDE TU M600

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Puedes responder a los mensajes de texto desde tu muñeca.

Para responder a un mensaje de texto

1. Toca la notificación para ver todo el mensaje.
2. Desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para ver las acciones que puedes realizar.
3. Toca **Responder**.
4. Selecciona si desear hablar o escribir tu mensaje o usar un emoji. O selecciona una de las respuestas predefinidas que encontrarás si deslizas hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla.

Si hablas en tu mensaje o utilizas emojis, envía tu mensaje tocando el icono de marca de verificación. Si utilizas el teclado para escribir tu respuesta, toca el icono de flecha para enviar tu mensaje. Toca en un mensaje predefinido para enviarlo.

Consulta laAyuda de Android para ver instrucciones acerca de cómo responder un texto con emoji.

ENVÍO DE MENSAJES DE TEXTO DESDE TU M600

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Además puedes enviar mensajes de texto desde el M600 a las personas de tu lista de contactos. El M600 muestra los contactos guardados en tus Contactos de Google.

Para enviar un mensaje de texto

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Contactos**.
2. Busca y toca el nombre del contacto al que quieres enviar un mensaje de texto.
3. Desplázate por la los datos de contacto para buscar los diferentes tipos de opciones de contacto y toca el icono de mensaje de texto.
4. Di el mensaje que deseas enviar.
5. Toca **Enviar**.

Consulta la Ayuda de Wear OS by Google para obtener instrucciones acerca de cómo pedir al Asistente de Google que envíe un mensaje de texto y qué otras aplicaciones puedes utilizar para enviar mensajes.

LLAMADAS DE TELÉFONO

Recuerda que tu teléfono debe estar conectado con tu M600 mediante Bluetooth para que puedas ver las llamadas entrantes en tu reloj inteligente y para que puedas iniciar llamadas mediante el M600.

MANEJO DE LLAMADAS ENTRANTES EN TU M600

Cuando recibes una llamada en tu teléfono, puedes ver quién te llama en la pantalla de tu M600. Puedes rechazar la llamada desde tu M600.

Para rechazar una llamada entrante

- Toca el icono de rechazar llamada en la pantalla de tu M600.

INICIAR LLAMADAS TELEFÓNICAS EN TU M600

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Puedes iniciar llamadas desde el M600 a personas de la lista de contactos. El M600 muestra los contactos guardados en tus Contactos de Google.

Para hacer una llamada telefónica

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Contactos**.
2. Busca y toca el nombre del contacto al que quieres llamar.
3. Desplázate por la los datos de contacto para buscar los diferentes tipos de opciones de contacto y toca el icono de teléfono.

4. La llamada telefónica se abrirá en tu teléfono. Utiliza tu teléfono para comunicarte con la persona a la que llamas.

También puedes pedir al Asistente de Google que haga una llamada a los contactos guardados en tus Contactos de Google. Obtén más información acerca del uso del Asistente de Google con Wear OS by Google en la ayuda de Wear OS by Google.

EMAILS

Consulta a continuación para ver más detalles acerca del manejo de los Emails en un M600 vinculado con un iPhone.

LECTURA DE EMAILS EN TU M600

Si utilizas las notificaciones de emails en tu teléfono, verás una notificación en tu M600 cuando recibes un nuevo correo.

Para leer emails

- Toca la notificación.

RESPONDER A LOS EMAILS DESDE TU M600

Puedes responder a los emails desde tu muñeca.

Para responder a los emails

1. Toca la notificación para ver todo el email.
2. Desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para ver las acciones que puedes realizar.
3. Toca **Responder** y selecciona si desear hablar en tu mensaje, usar un emoji.

Si hablas en tu mensaje o utilizas emojis, envía tu mensaje tocando el icono de marca de verificación. Si utilizas el teclado para escribir tu respuesta, toca el icono de flecha para enviar el email.

ENVÍO DE EMAILS DESDE TU M600

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Puedes pedir al Asistente de Google que envíe un correo electrónico a los contactos guardados en tus Contactos de Google. Obtén más información acerca del uso del Asistente de Google con Wear OS by Google en la ayuda de Wear OS by Google.

EMAILS EN EL M600 VINCULADO CON UN IPHONE

Si utilizas Gmail, puedes activar las tarjetas de Rich Gmail y podrás Leer correos electrónicos, Responder a correos electrónicos y eliminar o archivar tus correos electrónicos en tu M600.

Para activar las tarjetas Rich de Gmail

1. En la app Wear OS by Google en tu iPhone, toca el icono **Ajustes**.
2. Toca **Tarjetas de correo electrónico**.
3. Utiliza el interruptor para habilitar las **Tarjetas Rich de Gmail**.
4. Desplázate hasta el menú Ajustes y busca y toca **LISTO**.

MÚSICA EN EL M600

CONTROLAR LA REPRODUCCIÓN DE MÚSICA DE TU TELÉFONO

Puedes controlar la música que reproduces en tu teléfono desde el M600. Cuando empieces a reproducir música en tu teléfono, verás una notificación emergente de los controles de música en la pantalla de inicio de tu M600. Puedes navegar y utilizar el M600 de la forma habitual mientras escuchas música. Solo tienes que pulsar el botón de encendido lateral o deslizar hacia abajo los controles de música para ver la pantalla de inicio normal. Para volver a la notificación de controles de música desliza hacia arriba desde la parte de abajo de la pantalla de inicio.

CONTROLES DE MÚSICA EN TU RELOJ INTELIGENTE

- Puedes saltar canciones y poner en pausa y reanudar la música.
- Toca la notificación de controles de música y desliza hacia arriba para poder controlar el volumen.
- En función de la app de música que estés utilizando, es posible que puedas deslizar hacia arriba para ver más opciones como desplazarte por la música y reproducir tus listas de reproducción.

Consulta también cómo puedes controlar la música sin salir de la app Polar mientras entrenas en el capítulo Durante el entrenamiento.

ASISTENTE DE GOOGLE

Por ahora, esta función solo está disponible en inglés, francés, alemán, japonés, coreano y portugués (Brasil).

Puedes utilizar tu voz para pedir al Asistente de Google que te ayude. Pero primero tienes que activar el reconocimiento de voz de "Ok Google" en tu reloj inteligente.

PARA ACTIVAR EL RECONOCIMIENTO DE VOZ DE "OK GOOGLE".

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono de ajustes.
4. Busca y toca **Personalización**.
5. Toca detección **"Ok Google"** para activarlo (el interruptor cambiará a azul).

PARA ABRIR EL ASISTENTE DE GOOGLE

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Pulsa y mantén pulsado el botón de encendido lateral y di "Ok Google". Verás el texto **Hi, how can I help?** (Hola, ¿en qué puedo ayudarte?)
3. Pide ayuda al Asistente de Google. Por ejemplo, puedes preguntar "How do you say `hello´ in Spanish?" (¿Cómo se dice 'hola' en inglés?), o di "Start a run." (Empezar a correr).

QUÉ PUEDES PEDIR AL ASISTENTE DE GOOGLE

Puedes pedir a tu M600 que busque respuestas a cosas que quieres saber. Por ejemplo, puede traducir palabras, resolver problemas matemáticos o buscar datos aleatorios. La respuesta a tu pregunta aparece en la pantalla de tu M600. En función de la pregunta, tu reloj inteligente puede sugerirte un enlace con información pertinente que puedes abrir en tu teléfono.

También puedes pedir al Asistente de Google que realice tareas sencillas, como configurar un temporizador o enviar un texto.

Si esperas un poco mientras aparece "Hola, ¿en qué puedo ayudarte?" en la pantalla de tu M600, verás una pequeña flecha que apunta hacia arriba en la parte inferior de la pantalla. Puedes deslizarla hacia arriba para ver ejemplos de las cosas que puedes pedir a tu Asistente de Google.

Consulta el sitio de la Ayuda de Wear OS by Google para obtener información acerca del Asistente de Google.

USO INDEPENDIENTE DEL M600

Incluso si tu M600 está desconectado de tu teléfono, algunas de las funciones básicas del M600 seguirán funcionando.

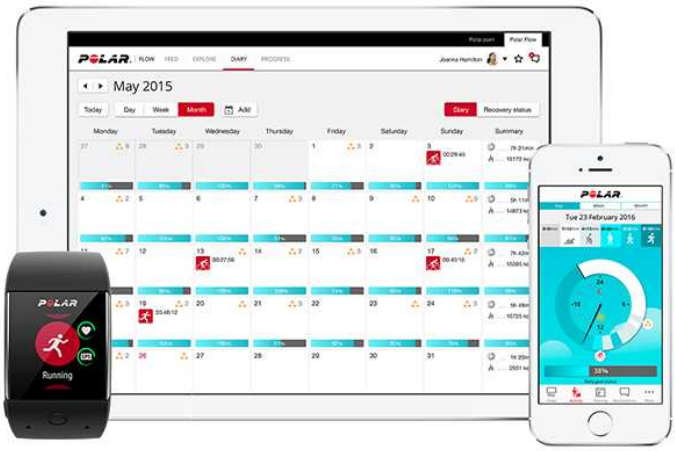
En el modo independiente, puedes:

- Indicar la hora y ver la fecha.
- Entrenar utilizando la app Polar.
- Utiliza la app Play Store si tu reloj inteligente está conectado a una Wi-Fi.
- Utilizar el cronómetro.
- Utilizar el temporizador.
- Ver tu programación para el día.
- Definir una alarma.
- Ver tu total de pasos.

- Ver tu frecuencia cardíaca.
- Seleccionar el diseño del reloj.
- Utilizar el modo avión.

ENTRENAMIENTO CON POLAR

APP POLAR Y POLAR FLOW



APP POLAR

La app Polar de tu M600 convierte tu smartwatch Wear OS by Google en un dispositivo de seguimiento de deporte y actividad Polar.

La app monitoriza tus datos de entrenamiento, como la frecuencia cardíaca, distancia y ruta. También mide tu actividad en todo momento: puedes ver cuántos pasos has dado, cuánta distancia has recorrido y cuántas calorías has quemado. Si usas el M600 en la cama, obtendrás un análisis de tus horas de sueño y su calidad.

CÓMO OBTENER LA APP

Para que las funciones de control de actividad y entrenamiento de Polar funcionen en tu M600, tienes que activar la app Polar Flow desde Google Play o App Store en tu teléfono y activar la app Polar en tu reloj inteligente. Consulta aquí para obtener más información acerca de cómo activar la app Polar en tu M600.

APP POLAR FLOW

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

DATOS DE ENTRENAMIENTO

Con la app Polar Flow, puedes obtener un resumen instantáneo de tu entrenamiento justo después de tu sesión en tu teléfono. Puedes ver resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento y compartir tus mejores logros con tus amigos en el Canal Flow.

DATOS DE ACTIVIDAD

En la app móvil, puedes ver tu actividad diaria más detalladamente. Verás cuánto tiempo has estado en cada nivel de intensidad de actividad y descubrirás cuánto te falta de tu objetivo diario y cómo lograrlo. También puedes ver información detallada de tus datos de sueño.

CAMBIO DE LOS AJUSTES Y PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO

Puedes cambiar tus ajustes de cuenta Polar y algunos ajustes de dispositivo básicos en la app Polar Flow. Además, puedes añadir y eliminar perfiles de deportes y puedes planificar tu entrenamiento mediante la creación de objetivos de entrenamiento rápidos o con fases.

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

Para obtener información acerca de cómo sincronizar tus datos de entrenamiento y actividad y los ajustes modificados entre la app Polar y la app móvil Polar Flow, consulta Sincronización.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

En el servicio web Polar Flow, puedes planificar y analizar detalladamente tu entrenamiento y aprender más de tu rendimiento.

En el servicio web, también puedes personalizar la app Polar app en tu M600 para que se adapte perfectamente a sus necesidades de entrenamiento añadiendo nuevos perfiles de deporte y editando sus ajustes. Por ejemplo, puedes definir **ajustes de vistas de entrenamiento** específicos para cada deporte y seleccionar qué datos deseas ver mientras entrenas.

También puedes seguir y analizar visualmente tu progreso, unirte a una red de deportistas afines y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running. Para empezar a utilizar el servicio web Polar Flow, ve a flow.polar.com e inicia una sesión con la cuenta Polar que creaste al configurar tu M600.

CANAL, EXPLORAR Y AGENDA

En **Canal** puedes ver qué habéis hecho últimamente tus amigos y tú. Consulta las sesiones de entrenamiento y resúmenes de actividad más recientes, comparte tus mejores logros, comenta e indica que te gustan las actividades de tus amigos. En **Explorar** puedes desplazarte por el mapa y consultar sesiones de entrenamiento que han compartido otros usuarios con la información de la ruta. Revive también las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado. En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria y las sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores.

PROGRESIÓN.

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

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

COMUNIDAD

En **Grupos**, **Clubs** y **Eventos** puedes encontrar deportistas afines que entrenan para el mismo evento o en el mismo club O puedes crear tu propio grupo para gente con la que quieres entrenar. Puedes compartir tus ideas y consejos de entrenamiento, comentar los resultados de entrenamiento de otros miembros y formar parte de la Comunidad Polar.

PROGRAMAS

En **Programas** puedes crear un Programa de running que te ayudará a entrenar para una carrera de 5K, 10K, media maratón o maratón. El Programa de running Polar se personaliza para tu evento, teniendo en cuenta tus atributos personal, historial de entrenamiento y tiempo de preparación.

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

Para obtener información detallada acerca de cómo editar los perfiles deportivos, consulta Perfiles de deporte Polar en el servicio web Polar Flow

PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO

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

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

CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecciona **Rápido**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Rellena la **Duración**, **Distancia** o **Calorías**. Sólo puedes introducir uno de los valores.

4. Haz clic en el icono de Favoritos ☆ para añadir el objetivo a tus **Favoritos**.
5. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

OBJETIVO CON FASES

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

4. Haz clic en el icono de Favoritos ☆ para añadir el objetivo a tus **Favoritos**.
5. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

FAVORITOS

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

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

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

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

SINCRONIZA LOS CAMBIOS CON TU RELOJ

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

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

MENÚ DE LA APP POLAR

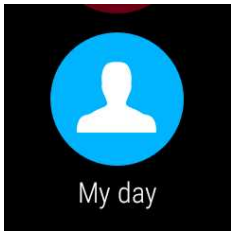
ENTRENAMIENTO

Aquí es donde inicias tus sesiones de entrenamiento. Abre **Entrenamiento** para ver una lista de los perfiles de deporte que tienes en la app Polar. Aquí es donde puedes seleccionar el deporte que quieres practicar

Puedes editar la selección de perfiles deportivos que verás en la app Polar en tu M600 ya sea en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow. En el menú de la app móvil, toca **Perfiles de deportes**. O, ve a flow.polar.com, haz clic en el nombre/foto de perfil de la cuenta en la esquina superior derecha y selecciona **Perfiles de deportes**. Tanto en la app móvil como en el servicio web, puedes añadir y eliminar deportes y reorganizar la lista para acceder fácilmente a tus deportes favoritos en tu M600.

Para empezar a entrenar, espera a que tu frecuencia cardíaca aparezca junto al icono de deporte. Si tu deporte seleccionado admite el seguimiento GPS, también se muestra el icono de GPS. El círculo verde alrededor del GPS dejará de girar cuando se detecte la señal de GPS. Pulsa el botón frontal o toca el icono para seleccionar el deporte y comienza la sesión de entrenamiento.

MI DÍA

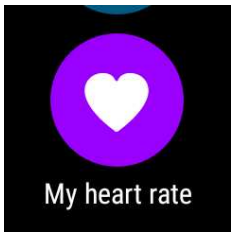


Puedes ver el progreso de tu actividad diaria en la pantalla de inicio de tu M600 cuando utilizas los diseños de pantalla de reloj de Polar, como "Polar Jumbo". En **Mi día** puedes ver tu actividad diaria más detalladamente y tus sesiones de entrenamiento para el día.

Abre **Mi día** para ver tu estado de actividad **AHORA**. Verás el porcentaje de cuánto has logrado y cuánto te queda del objetivo de actividad diario. Tu progreso se visualiza además en la barra de actividad que se va llenando gradualmente. También verás la cantidad de pasos que has dado, la distancia que has recorrido hasta ahora y las calorías que has quemado.

Desplázate al menú **Mi día** para ver las sesiones de entrenamiento que has realizado durante el día y las sesiones de entrenamiento planificadas que has creado para el día en el servicio web o la app Polar Flow. Puedes abrir las sesiones anteriores para verlas con más detalle.

MI FRECUENCIA CARDÍACA



Aquí puedes comprobar rápidamente tu frecuencia cardíaca actual sin iniciar una sesión de entrenamiento. Ajusta la correa, toca el icono y en un momento verás tu frecuencia cardíaca actual.

Desliza hacia la derecha para salir del menú de la app Polar o pulsa el botón de encendido lateral para ir a la pantalla de inicio.

SINCRONIZAR

Sólo se aplica al Polar M600 vinculado con un iPhone

La app Polar en tu M600 sincroniza automáticamente los datos de entrenamiento y actividad con la app Polar Flow después de completar una sesión de entrenamiento. Pero si no entrenas utilizando la app Polar y quieres ver tus datos de actividad en la app móvil, tienes que utilizar la sincronización manual. Puedes hacer esto tocando el icono de **Sincronizar**.. Tu M600 muestra **Sincronizando** durante la sincronización y **Completado** tras una sincronización correcta.

Cuando la app Polar de tu M600 se sincroniza con la app móvil, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web.

DESPLAZAMIENTO POR LA APP POLAR

PARA ABRIR LA APP POLAR

- Pulsa el botón frontal de tu M600 (recuerda que debes salir primero de otras aplicaciones).

O

- Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps y busca y toca **Polar**.

O

- Utiliza tu voz:

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Di "Ok Google".
3. Di "Abrir Polar" o "Iniciar sesión de entrenamiento".

Consulta a continuación las instrucciones para activar el reconocimiento de voz "Ok Google" para poder utilizar la voz para desplazarte por la app Polar.

UTILIZACIÓN DE LA PANTALLA TÁCTIL Y LOS GESTOS DE MUÑECA PARA DESPLAZARTE POR LA APP POLAR

PARA DESPLAZARSE POR LOS MENÚS, LISTAS Y RESÚMENES

- Desliza la pantalla hacia arriba o hacia abajo.

O

- Mueve hacia dentro y hacia fuera la muñeca.

PARA SELECCIONAR ELEMENTOS

- Toca los iconos.

PARA RETROCEDER UN PASO

- Desliza la pantalla de izquierda a derecha.

PARA SALIR DE LA APP POLAR

- Agita la muñeca.

UTILIZACIÓN DEL BOTÓN FRONTAL PARA DESPLAZARSE POR LA APP POLAR

- En el menú de la app Polar, pulsa el botón frontal para abrir Entrenamiento.
- En la lista de perfiles de deportes, pulsa el botón frontal para seleccionar el icono de perfil de deporte mostrado en la pantalla.
- Durante el entrenamiento, pulsa el botón frontal para marcar un lap manual.
- Durante el entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón frontal para poner en pausa el ejercicio.
- En el modo de pausa, pulsa y mantén pulsado el botón frontal para detener la sesión de entrenamiento.
- En la vista de resumen después del entrenamiento, pulsa el botón frontal para abrir la app Polar.

UTILIZACIÓN DE LA VOZ PARA DESPLAZARSE POR LA APP POLAR

También puede utilizar la voz para desplazarse por la app Polar. Pero primero tienes que activar el reconocimiento de voz de "Ok Google" en tu reloj inteligente.

PARA ACTIVAR EL RECONOCIMIENTO DE VOZ DE "OK GOOGLE".

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono de ajustes.
4. Busca y toca **Personalización**.
5. Toca detección **"Ok Google"** para activarlo (el interruptor cambiará a azul).

PARA INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Di "Ok Google".
3. Di "Iniciar una carrera" o "Iniciar una ruta en bicicleta" para iniciar tu sesión de entrenamiento,

   O

   di "Iniciar una sesión de entrenamiento" para abrir una lista de perfiles de deportes y busca y toca el deporte que quieras practicar para iniciar la sesión.

PARA DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Di "Detener una carrera" o "Detener una ruta en bicicleta".

ENTRENAR CON LA APP POLAR

Utiliza la app Polar en tu M600 para aprovechar al máximo las ventajas de tu reloj inteligente optimizado para el deporte.

Consulta información detallada acerca de cómo entrenar con la app Polar en tu M600 en los enlaces siguientes:

- Cómo ponerte tu M600
- Inicio de una sesión de entrenamiento
- Durante el entrenamiento
- Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento
- Después del entrenamiento

CÓMO PONERTE TU M600

Tu smartwatch optimizado para el deporte tiene un sensor de frecuencia cardíaca integrado que mide la frecuencia cardíaca en la muñeca. Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca basada en muñeca, tienes que asegurarte de que llevas la pulsera ajustada a la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca con la pantalla hacia arriba. El sensor debe estar tocando tu piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada para no impedir el flujo sanguíneo.

Cuando no estés haciendo ejercicio, debes llevar la correa un poco más floja, como la de un reloj normal. Pero debes apretarla en tus sesiones de entrenamiento para asegurarte de que obtienes lecturas exactas de frecuencia cardíaca de la muñeca. Si tienes tatuajes en la piel de tu muñeca, no coloques el sensor justo encima del tatuaje ya que podría impedir que las lecturas sean exactas.

Es una buena idea calentar la piel bajo el sensor si tus manos y tu piel se enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!

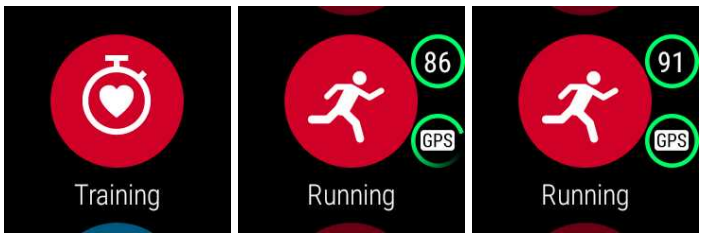
En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que ha presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con elástico torácico para obtener mejores mediciones de tu frecuencia cardíaca. Consulta Vinculación de la app Polar con un sensor de frecuencia cardíaca para obtener más información.

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

INICIO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ConsultaDesplazamiento por la app Polar para ver las formas alternativas de moverte en la app.

PARA INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



1. Abre la app Polar pulsando el botón frontal de tu M600. Recuerda que debe salir primero de otras aplicaciones.
2. Pulsa el botón frontal para abrir **Entrenamiento** y ver tu lista de perfiles de deportes.
3. Gira la muñeca hacia dentro y hacia fuera para desplazarte por la lista de perfiles de deportes y buscar el que quieres usar. Sigue en el modo de preentrenamiento hasta que el M600 detecte las señales del satélite GPS y (si es aplicable a tu deporte) para asegurarte de que tus datos de entrenamiento son precisos.

   El icono de corazón comienza a mostrar tu frecuencia cardíaca cuando la detecta.

   Si tu deporte admite el seguimiento GPS, se muestra el icono de GPS. Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M600 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Tienes que mantenerlo en una posición horizontal delante de ti y alejado de tu pecho. Mantén tu brazo fijo y elevado por encima del nivel de tu pecho durante la búsqueda. Permanece inmóvil y mantén la posición hasta que el M600 haya detectado señales de satélite.

   Debido a la ubicación de la antena GPS en el M600, no se recomienda colocarlo con la pantalla en la parte inferior de la muñeca. Cuando lo utilices en el manillar de una bicicleta, asegúrate de la pantalla mira hacia arriba. Para obtener más información acerca del GPS, consulta GPS.

   El círculo verde alrededor del GPS dejará de girar cuando se detecte la señal de GPS.

4. Para comenzar una sesión de entrenamiento, pulsa el botón frontal en tu perfil de deporte seleccionado.

Recuerda que tienes que dar permiso a la app Polar en tu M600 para controlar tu ubicación y medir tu frecuencia cardíaca si quieres ver la información basada en estas mediciones en tus datos de entrenamiento.

Para activar/desactivar permisos

1. Desplázate al menú Ajustes y busca y toca **Apps**.
2. Toca **Apps del sistema**.
3. Baja por la lista para buscar y tocar **Polar**.
4. Toca **Permisos**.
5. Toca **Ubicación** o **Sensores** para cambiar entre activar (el interruptor está azul) y desactivar (el interruptor está gris) que la app controle esta información.

Consulta Durante el entrenamiento para obtener más información acerca de qué tipo de información puede mostrar la app Polar mientras estás entrenando.

INICIO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

Puedes planificar tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento detallado para tu en la app o el servicio web Polar Flow. Recuerda que tienes que sincronizar los objetivos de entrenamiento con la app Polar para poder utilizarlos. Consulta sincronización para obtener más información. La app Polar te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo planificado para hoy

1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app Polar.
2. Toca **Entrenamiento**. Se te pide que inicies un objetivo de entrenamiento que has programado para el día.
3. Toca el icono de marca de verificación.
4. Busca y toca el perfil de deporte que deseas utilizar para la sesión de entrenamiento.

O

1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app Polar.
2. Ve a **Mi día**.
3. Busca y toca tu objetivo de entrenamiento.
4. Busca y toca tu deporte preferido para la sesión de entrenamiento.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo planificado para otro día

1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app Polar.
2. Toca **Entrenamiento** o pulsa el botón frontal para abrir la lista de perfiles de deportes.
3. Desliza una vez de derecha a izquierda para abrir la lista de objetivos de entrenamiento programados para los siete días anteriores, para hoy y para los siete días siguientes.
4. Busca y toca el objetivo de entrenamiento que quieras realizar.
5. A continuación, busca y toca tu deporte preferido para iniciar la grabación de tu sesión de entrenamiento.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo favorito

1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app Polar.
2. Toca **Entrenamiento** o pulsa el botón frontal para abrir la lista de perfiles de deportes.
3. Desliza dos veces de derecha a izquierda para abrir la lista de objetivos de entrenamiento que has añadido a tus favoritos.
4. Busca y toca el objetivo de entrenamiento favorito que quieras realizar.
5. Busca y toca tu deporte preferido para iniciar la grabación de tu sesión de entrenamiento.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Para desplazarte a través de las vistas de entrenamiento

- Desliza la pantalla hacia arriba o hacia abajo.

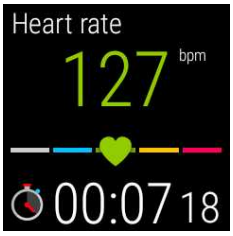
O

- Mueve hacia dentro y hacia fuera la muñeca.

Consulta el tutorial de vídeo sobre cómo desplazarse en la app Polar durante el entrenamiento.

La información que ves en las vistas de entrenamiento depende de tu edición del perfil de deporte seleccionado. Puedes definir los ajustes para cada perfil de deporte en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

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



Tu frecuencia cardíaca actual
ZonePointer de la frecuencia cardíaca
Duración de la sesión de entrenamiento

Distancia recorrida hasta ahora durante la sesión
Tu ritmo actual
Hora del día
Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento

VISTA DE LAP AUTOMÁTICO

Aplicable si se activó el ajuste de Lap automático en el perfil de deporte seleccionado. Para obtener más información acerca de cómo cambiar los ajustes de perfiles de deportes, consulta Perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow o Perfiles de deportes en la app Polar Flow en las páginas de asistencia de Polar.

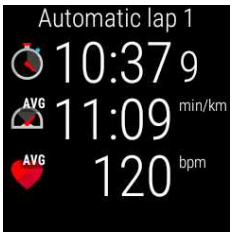
Para ver la vista de lap automático

- Desliza a la izquierda en la vista de entrenamiento.

Para ver los laps anteriores

- Desliza la vista de lap hacia arriba.

En función de tus ajustes de Lap automático, tu vista de lap mostrará:



Duración de lap o distancia de lap
Velocidad media o ritmo medio
Frecuencia cardíaca media

FUNCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Puedes marcar manualmente un lap durante el ejercicio.

Marcar un lap

- Pulsa el botón frontal.

Marcar el primer lap manual crea una vista de lap manual en tu app Polar para esa sesión de entrenamiento.

También puedes utilizar el ajuste de lap automático. En el servicio web Polar Flow, edita los ajustes del perfil de deporte dentro de **Conceptos básicos**, y define el **Lap automático** en **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas Distancia de lap, ajusta la distancia después de marcar cada vuelta. Si seleccionas Duración de lap, ajusta la duración después de marcar cada vuelta.

Puedes evitar que la pantalla se apague durante el entrenamiento.

Mantener la pantalla encendida

1. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.

   Si estás escuchando música desde el teléfono vinculado con tu M600 o desde la app Google Play Music en tu M600 durante el entrenamiento, la vista de controles de música será lo primero que verás. Después, tendrás que deslizar hacia la izquierda para ver la vista **Retroiluminación**.

2. Toca el icono de una bombilla tachada para **Activar la retroiluminación** para la sesión de entrenamiento actual.

Tienes que activar la retroiluminación de forma separada para cada sesión de entrenamiento.

Mantener la pantalla encendida durante el entrenamiento reduce considerablemente la autonomía de la batería de tu M600: con el brillo automático de la pantalla, la autonomía se reduce de media 5 horas de tiempo de entrenamiento; en condiciones de mucha luz, cuando el nivel de contraste de la pantalla es el máximo, la autonomía puede reducirse a 3 horas de tiempo de entrenamiento.

Puedes apagar la pantalla táctil en la app Polar mientras estás entrenando.

Bloquear la pantalla táctil

1. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Desliza hacia la izquierda para ver la vista **Bloqueo de pantalla**.
3. Toca el icono de bloqueo para activar el **Bloqueo de pantalla** para la sesión de entrenamiento actual.

Tienes que activar el bloqueo de pantalla de forma separada para cada sesión de entrenamiento.

Cuando está activado el **Bloqueo de pantalla** solamente se apaga la pantalla táctil en la app Polar. Todavía puedes girar la muñeca hacia dentro y hacia fuera para desplazarte por las vistas de entrenamiento o las vistas de lap manual o automático, en función de qué vista tenías abierta cuando bloqueaste la pantalla táctil.

Todavía puedes utilizar la pantalla táctil para desplazarte por el reloj inteligente, solamente tienes que salir primero de la app Polar pulsando el botón de encendido lateral. Puedes volver a la vista de app Polar bloqueada tocando la tarjeta de **Grabación activada** en la pantalla de inicio del M600 o pulsando el botón frontal del M600.

Para desbloquear la pantalla táctil

1. Toca en cualquier sitio de la pantalla bloqueada. Verás un icono de bloqueo y el texto **Deslizar hacia abajo** se muestra en la parte superior de la pantalla.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
3. Toca el icono de bloqueo para desactivar el **Bloqueo de pantalla**.

Si estás escuchando música desde el teléfono con el que tienes vinculado tu M600 o desde la app Google Play Music, puedes controlar la música sin salir de la app Polar durante el entrenamiento.

Controlar la música

- Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver los controles de música.

Puedes saltar fases mientras entrenas utilizando un objetivo de entrenamiento con fases.

Saltar fases

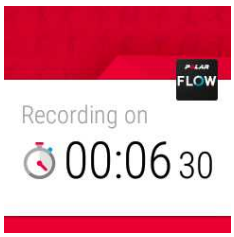
1. Desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla en la vista objetivo de entrenamiento para ver una lista de las diferentes fases del objetivo de entrenamiento.
2. Salta la fase actual tocando el siguiente icono de la izquierda.

Para salir de la app Polar sin detener tu sesión de entrenamiento

- Pulsa el botón de encendido lateral de tu M600

O

- Agita la muñeca.



Cuando salgas de la app Polar durante el entrenamiento verás una notificación de **Grabación activada**. Puedes ocultar la notificación deslizando hacia abajo o pulsando el botón de encendido lateral. Ahora puedes navegar y utilizar el M600 de la forma habitual.

Para regresar a tu sesión de entrenamiento

- Desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla de inicio para ver la notificación **Grabación activada** y tócala.

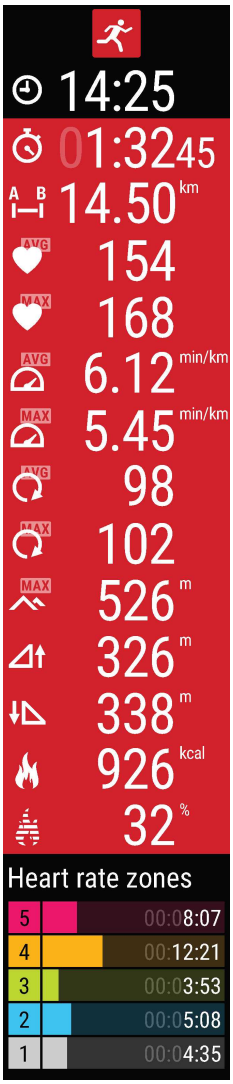
O

- Pulsa el botón frontal de tu M600.

RESUMEN DE ENTRENAMIENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Para ver la vista de resumen de entrenamiento

- Desliza hacia la izquierda. La vista de resumen de entrenamiento es la vista que está más a la derecha.



En función del perfil de deporte que estés utilizando, la vista Resumen mostrará alguna o toda la siguiente información

Hora del día
Duración de la sesión de entrenamiento
Distancia recorrida (si es aplicable a tu deporte)
Frecuencia cardíaca media
Frecuencia cardíaca máxima
Velocidad o ritmo medios (si se aplica a tu deporte)
Velocidad o ritmo máximos (si se aplica a tu deporte
Cadencia media
Cadencia máxima
Altitud máxima
Metros/pies ascendidos
Metros/pies descendidos
Calorías quemadas
Porcentaje de calorías quemadas que se consumen de la grasa
Tiempo transcurrido en las diferentes zonas de frecuencia cardíaca

PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

PARA DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

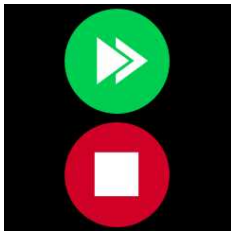
- Pulsa y mantén pulsado el botón frontal.

O

- Desliza a la derecha en la vista de entrenamiento para buscar y tocar el icono de pausa.

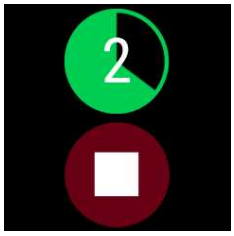
Puedes ver el resumen de entrenamiento en al modo pausa deslizando a la izquierda.

PARA REANUDAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN PAUSA



- Toca el icono de flechas verdes.

PARA DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



- Durante el entrenamiento o en el modo de pausa, pulsa y mantén pulsado el botón frontal hasta que el total verde baje a cero.

O

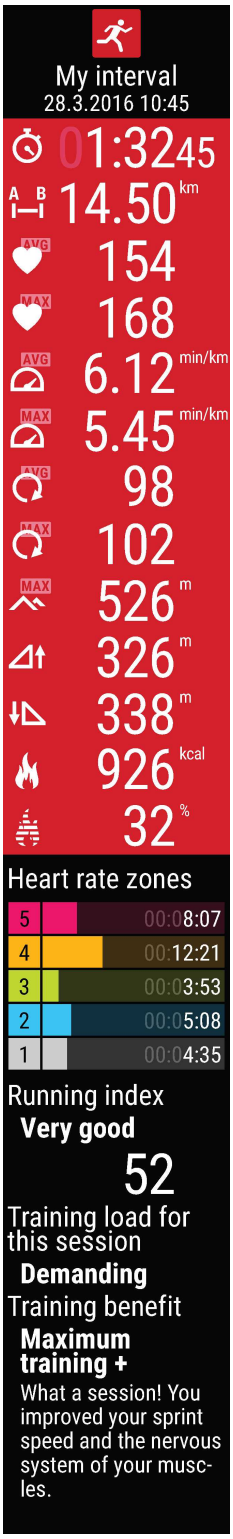
- En el modo pausa, toca y mantén pulsado el icono de parada rojo para finalizar la grabación.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

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

RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO EN TU M600

Después de cada sesión de entrenamiento, obtendrás un resumen instantáneo de la sesión en tu dispositivo ponible.



La información mostrada en el resumen depende del perfil de deporte. Los datos disponibles son:

Duración: La duración de la sesión.
Distancia (si es aplicable para tu deporte): Distancia recorrida en la sesión.
Frecuencia cardíaca media: Tu frecuencia cardíaca media durante la sesión.
Frecuencia cardíaca máxima Tu frecuencia cardíaca máxima durante la sesión
Ritmo/velocidad medios (Si se aplica a tu deporte): Ritmo/velocidad medios de la sesión.
Ritmo/velocidad máximos (Si se aplica a tu deporte:
Ritmo/velocidad máximos de la sesión. Cadencia media: Tu cadencia media de la sesión.
Cadencia máxima: Tu cadencia máxima durante la sesión.
Altitud máxima: Tu altitud máxima por encima del nivel del mar durante la sesión.
Metros/pies ascendidos: Metros/pies ascendidos durante la sesión.
Metros/pies descendidos: Metros/pies descendidos durante la sesión.
Calorías: Las calorías quemadas durante la sesión.
% de grasa quemada sobre las calorías: Calorías de grasa consumidas durante una sesión de entrenamiento, expresadas como un porcentaje de las calorías totales quemadas durante la sesión.
Zonas de frecuencia cardíaca: El tiempo de entrenamiento transcurrido en las diferentes zonas de frecuencia cardíaca.
Running Index: Tu clase de rendimiento de carrera y el valor numérico. Obtén más información en el capítulo Running Index.
Carga de entrenamiento: El esfuerzo calculado de tu sesión de entrenamiento
Training Benefit: Comentarios acerca de la eficacia de tu sesión de entrenamiento.

Puedes ver tu resumen de entrenamiento más tarde en **Mi día**.

Para ver tu resumen de entrenamiento más tarde

1. Pulsa el botón frontal para abrir la app Polar.
2. Desliza hacia arriba para buscar y tocar **Mi día**.
3. Desliza hacia abajo para ver las sesiones de entrenamiento de hoy.
4. Toca la sesión que quieres ver en la vista de resumen.

En la app Polar solo puedes ver los resúmenes de entrenamiento del día actual. Puedes ver tu historial de entrenamiento completo con análisis más detalladas en la app o el servicio web Polar Flow.

DATOS DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

Analiza tus datos de un vistazo después de cada sesión en tu teléfono. La app Polar en tu M600 sincroniza automáticamente los datos de entrenamiento con la app Polar Flow después de completar una sesión de entrenamiento.

Para obtener más información, consultaApps y servicios Polar y Sincronización.

DATOS DE ENTRENAMIENTO DEL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

Para obtener más información, consultaApps y servicios Polar y Sincronización.

FUNCIONES GPS

El M600 tiene incorporado un GPS que proporciona una medición precisa de la velocidad y la distancia para toda una variedad de deportes al aire libre. Cuando entrenas utilizando la app Polar, puedes ver tu ruta en un mapa

en la app móvil de Polar Flow o en el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

El M600 incluye las siguientes funciones de GPS:

- Altitud: Medición de altitud en tiempo real
- Distancia: Distancia exacta durante y después de tu sesión.
- Velocidad/Ritmo: Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.

Recuerda que el GPS deja de grabar cuando se activa el modo de ahorro de batería en tu M600. El modo de ahorro de batería se activa automáticamente cuando la carga de la batería llega al 5%.

Incluso si no estás midiendo tu frecuencia cardíaca en tu muñeca, para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M600 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el M600, no se recomienda colocarlo con la pantalla en la parte inferior de la muñeca. Cuando lo utilices en el manillar de una bicicleta, asegúrate de la pantalla mira hacia arriba.

SINCRONIZANDO

Para poder sincronizar los datos entre la app Polar y tu M600, la app móvil Polar Flow y el servicio web Polar Flow, necesitas tener una cuenta Polar. Ya has creado una cuenta si has terminado la configuración de tu M600.

SINCRONIZACIÓN AUTOMÁTICA DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO

La app Polar en tu M600 sincroniza automáticamente los datos de entrenamiento y actividad con la app Polar Flow después de completar una sesión de entrenamiento. Para que la sincronización automática funcione, tienes que iniciar una sesión en la app móvil con tu cuenta Polar y tu teléfono y el M600 tienen que estar conectados.
Usuarios de teléfonos Android: Tu teléfono y M600 pueden conectarse a través de Bluetooth o Wi-Fi.
Usuarios de iPhone: Tu teléfono y M600 pueden conectarse a través de Bluetooth.

La app Polar también sincroniza tus datos de actividad con la app móvil si recibes una alerta de inactividad o logras tu objetivo de actividad diaria.

Cuando tus datos de actividad y entrenamiento se actualizan en la app móvil, los datos también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet con el servicio web Polar Flow.

¡Nota para los usuarios de iPhone! Si no entrenas utilizando la app Polar y quieres ver tus datos de actividad en la app móvil, tienes que utilizar la sincronización manual.

SINCRONIZACIÓN DE AJUSTES MODIFICADOS.

Puedes cambiar los ajustes de tu cuenta Polar, añadir o eliminar perfiles de deportes, crear objetivos de entrenamiento y editar los ajustes del perfil de deporte, tanto en el servicio web Polar Flow como en la app móvil Polar Flow.

Todos los cambios que hagas en la app móvil, con el teléfono conectado a Internet, se sincronizarán automáticamente entre la app móvil y el servicio web. Si haces cambios en el servicio web Polar Flow, estos se sincronizarán con tu app móvil la próxima vez que abras la app en tu teléfono.

Aplicable al Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Si tu M600 está vinculado con un teléfono Android, los ajustes modificados se sincronizarán automáticamente desde la app móvil con la app Polar de tu M600 a través de Bluetooth o una conexión Wi-Fi.

Aplicable al Polar M600 vinculado con un iPhone

Si tu M600 está vinculado con un iPhone, tienes que sincronizar manualmente los ajustes modificados entre la app móvil y la app Polar en tu M600.

PARA SINCRONIZAR MANUALMENTE LOS DATOS DE ACTIVIDAD Y LOS AJUSTES MODIFICADOS (USUARIOS DE IPHONE)

1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app **Polar**.
2. Desliza hacia abajo en el menú para buscar y tocar **Sincronizar**.
3. El reloj muestra **Sincronizando** durante la sincronización y **Completado** tras una sincronización correcta.

Consulta las páginas de asistencia de Polar para obtener más información acerca de la utilización de la app Polar Flow.

Consulta las páginas de asistencia de Polar para obtener más información acerca de la utilización del servicio web Polar Flow.

PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO FAVORITOS

Puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow en **Favoritos**. La app Polar puede tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu M600. Puedes encontrar tus objetivos de entrenamiento favoritos en la app Polar deslizando hacia la izquierda en la lista de perfiles de deportes, dentro de **Entrenamiento**. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web, los primeros 20 de la lista se transfieren a la app Polar al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos en el servicio web. Selecciona el favorito que deseas mover y colócalo en el lugar que deseas colocarlo en la lista.

ADMINISTRACIÓN DE TUS OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO FAVORITOS EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

PARA AÑADIR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO A FAVORITOS

1. Crear un objetivo de entrenamiento.
2. Haz clic en ☆ **Añadir a favoritos** antes de **Guardar** el nuevo objetivo de entrenamiento.

El objetivo se añade a tus favoritos

O

1. Abre un objetivo existente desde tu **Agenda**.
2. Haz clic en ☆ **Añadir a favoritos**.

El objetivo se añade a tus favoritos.

PARA EDITAR UN FAVORITO

1. Haz clic en el icono de favoritos ☆ en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todos tus objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Haz clic en el Favorito que quieras editar y, a continuación, haz clic en **Editar**.
3. Una vez realizados todos los cambios necesarios, haz clic en **Actualizar cambios**.

PARA ELIMINAR UN FAVORITO

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

Consulta Planificación de tu entrenamiento para ver instrucciones acerca de cómo utilizar un favorito como objetivo de entrenamiento programado y consulta Inicio de una sesión de entrenamiento para ver cómo iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo.

VINCULACIÓN DE LA APP POLAR CON UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

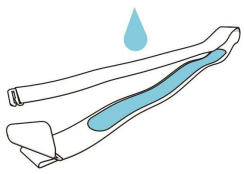
En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que hay presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con elástico torácico para obtener mejores mediciones de tu frecuencia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

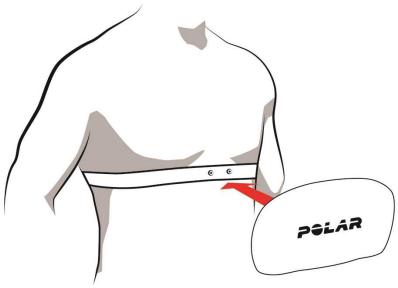
La app de entrenamiento Polar en tu M600 es compatible con los HR sensor *Bluetooth*®, como Polar H6 y H7.

El HR sensor *Bluetooth*® debe estar vinculado con la app Polar para que ambos funcionen juntos. La vinculación sólo requiere unos segundos y garantiza que la app Polar reciba señales solo de tus sensores y dispositivos y permite un entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias con otros dispositivos.

PARA VINCULAR UN HR SENSOR POLAR *BLUETOOTH*® CON LA APP POLAR EN TU M600

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca.





- Humedece las zonas de electrodos del elástico.
- Conecta el sensor a la correa.
- Ajusta la longitud del elástico para que quede ajustada pero cómoda. Ajusta el elástico alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo del elástico.
- Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del sensor esté en posición centrada y vertical.

1. Abre la app Polar en tu M600 pulsando el botón frontal. (Tienes que salir primero de cualquier otra aplicación).
2. Toca **Entrenamiento** o pulsa el botón frontal para abrir la lista de perfiles de deportes en tu M600.
3. Se te pedirá que vincules tu M600 con tu monitor de frecuencia cardíaca. Verás la ID de dispositivo del HR Sensor, por ejemplo, **Vincular Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Acepta la solicitud de vinculación tocando el icono de marca de verificación.
5. Verás **H7 conectado** cuando tu sensor de frecuencia cardíaca esté vinculado con tu reloj inteligente. Además el icono de corazón cambia para mostrar tu frecuencia cardíaca y el círculo alrededor de la frecuencia cardíaca cambia de verde a azul.

Cuando utilices un sensor de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth®, la app Polar no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.

PARA DESVINCULAR UN HR SENSOR POLAR *BLUETOOTH*® DE LA APP POLAR

1. Ve a flow.polar.com.
2. Haz clic en tu nombre en la esquina superior derecha y selecciona **Productos**.
3. Verás una lista de tus **Productos registrados**. Haz clic en **Eliminar** junto al sensor de frecuencia cardíaca para desvincularlo de cualquiera de los dispositivos.

Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico torácico 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.

FUNCIONES POLAR

PERFILES DE DEPORTES

Los perfiles de deportes son las opciones de deportes que tienes en la app Polar en tu M600.

Hay siete perfiles de deportes predeterminados en la app Polar de tu M600:

- Ejercicio en grupo
- Correr
- Entrenamiento de fuerza
- Ciclismo
- Natación
- Otro indoor
- Otro al aire libre

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

Puedes tener a la vez un máximo de 20 perfiles de deportes en la app Polar en tu M600. El número de perfiles de deportes en la app móvil Polar Flow y en el servicio web Polar Flow no está limitado.

Para obtener más información, consulta Perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow o Perfiles de deportes en la app Polar Flow, en las páginas de asistencia de Polar.

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

PERFILES DE DEPORTE POLAR EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

Hay siete perfiles de deportes predeterminados en la app Polar de tu M600. Puedes añadir y eliminar deportes de la lista en el servicio web Polar Flow. También puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte.

La app Polar de tu M600 puede contener un máximo de 20 perfiles de deporte. Si tienes más de 20 perfiles de deporte en el servicio web, los primeros 20 de la lista se sincronizarán con la app Polar. Puedes cambiar el orden de tus perfiles de deporte arrastrándolos y colocándolos en el servicio web Polar Flow.

PARA AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En el servicio web Polar Flow:

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

El deporte se añade a tu lista de deportes.

Consulta más información sobre cómo añadir y eliminar perfiles de deportes de la app Polar Flow en las páginas de asistencia de Polar.

PARA EDITAR UN PERFIL DE DEPORTE

En el servicio web Polar Flow:

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

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

Conceptos básicos

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

Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima.)
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (Con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento). Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima).

Ajustes de Velocidad/ritmo

- Vista de Velocidad/ritmo (km/h o min/km)

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 de lápiz de una vista existente para editarla o añade una nueva vista. Puedes elegir de uno a cuatro elementos por vista en seis categorías:

Hora	Entorno	Medición física	Distancia	Velocidad	Cadencia
Hora del día	Altitud	Frecuencia cardíaca	Distancia	Velocidad/ritmo	Cadencia en carrera/ciclismo
Duración	Ascenso total	Frecuencia cardíaca media	Distancia de lap	Velocidad/ritmo medio	Cadencia media en carrera/ciclismo
Tiempo de lap	Descenso total	Frecuencia cardíaca máxima	Distancia de último lap	Velocidad/ritmo máximo	Cadencia de lap en carrera/ciclismo
Tiempo de último lap	Ascenso de lap	FC med. de lap	Distancia de lap automático	Velocidad/ritmo medio de lap	Cadencia máx. de lap en carrera/ciclismo
Tiempo último lap autom.	Descenso de lap	FC máx. de lap	Distancia último lap automático	Velocidad/ritmo máx. de lap	Cadencia med. de lap en carrera/ciclismo
Tiempo de lap automático	Ascenso de lap automático	FC media últ.-lap		Velocidad/ritmo máx. de último lap	Cadencia med. de lap automático en carrera/ciclismo
	Descenso de lap automático	Calorías		Velocidad/ritmo med. de lap	Cadencia máx. en carrera/ciclismo
		FC máx. últ. lap		Velocidad/ritmo máx. de lap automático	
		ZonePointer de FC		Velocidad o ritmo máx de último lap autom.	
		Tiempo en zona de FC		Velocidad máx. último lap autom.	
		FC med. de lap automático		Velocidad/ritmo medio de último lap	
		FC máx. de lap automático			
		FC med. último lap automático			
		FC máx último lap autom.			

Movimientos y Feedback

- Feedback por vibración (activado/desactivado)

GPS y altimetría

- Velocidad de grabación del GPS (precisión alta/desactivado)

Cuando hayas terminado de editar los ajustes de perfiles de deporte, haz clic en **Guardar**. Recuerda que los ajustes modificados tienen que sincronizarse con la app Polar para poder utilizarlos. Para más información, consulta Sincronización.

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

FUNCIONES DE POLAR 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.

La app Polar de tu M600 incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- Seguimiento de actividad 24/7
- Smart Calories
- Training Benefit
- Carga de entrenamiento
- Programa de running
- Running Index

Puedes ver los detalles de Beneficio de la actividad en la app o el servicio web Polar Flow.

SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

La app Polar de tu M600 realiza un seguimiento de tu actividad con un acelerómetro 3D interno que registra los gestos de tu muñeca. Analiza la frecuencia, intensidad y regularidad de tus movimientos junto con tu información física, lo que te permite ver tu nivel de actividad real en tu vida diaria, además de tu entrenamiento regular. Recomendamos que utilices el M600 en tu mano no dominante para obtener un control de actividad más preciso.

La función de seguimiento de actividad siempre está activada. Si utilizas el diseño de pantalla Polar en tu M600, verás tu progreso de actividad en la pantalla inicial.

OBJETIVO DE ACTIVIDAD

La app Polar te guía para lograr tu objetivo de actividad cada día. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el servicio web Polar Flow. Inicia una sesión en el servicio web, haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha y ve a la pestaña Objetivo de actividad diario en Ajustes.

El ajuste Objetivo de actividad diario te permite escoger el que mejor describe tu día y actividad habituales entre tres niveles. Debajo del área de selección, puedes ver cuánta actividad necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario en el nivel seleccionado. Por ejemplo, si trabajas en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, se espera que logres aproximadamente cuatro horas de actividad de baja intensidad durante un día normal. Para las personas que están de pie y andan mucho durante su horario laboral, las expectativas serán más altas.

DATOS DE ACTIVIDAD

La app Polar registra tu progreso hacia tu objetivo diario. Puedes revisar tu progreso de actividad en la barra de actividad en **Mi día** o en los diseños de reloj de Polar.

En el fondo de pantalla de **Actividad Polar**, el círculo que rodea la fecha, hora y el porcentaje que aparece debajo muestran tu progreso hacia tu objetivo de actividad diario. El círculo se llena con un color azul claro a medida que estás activo.

En el fondo de pantalla **Polar Jumbo**, el fondo se rellena con un color azul claro según avanzas para alcanzar tu objetivo de actividad diario.

En el diseño de pantalla del reloj **Polar Combo**, si tienes seleccionado **Polar > Actividad** en la ubicación izquierda extra puedes ver la acumulación de tu actividad a medida que el borde del fondo de pantalla se rellena con color. Puedes elegir el color que prefieras, Pulsa y mantén pulsado el fondo de pantalla y selecciona **Estilos**. Verás el porcentaje de cuánto has logrado del objetivo de actividad diario hasta ese momento en la esquina inferior izquierda del fondo de pantalla.

En **Mi día**, puedes ver tu actividad acumulada del día más detalladamente y obtener indicaciones sobre cómo lograr tu objetivo de actividad diario.

- **Pasos**: Los pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.
- **Distancia**: La distancia que has recorrido hasta ahora. El cálculo de la distancia se basa en tu altura y los pasos que has dado.
- **Calorías**: Muestra cuántas calorías has quemado a través del entrenamiento, actividad y TMB (tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivo).

Puedes abrir rápidamente la pantalla de actividad de la página de inicio si tienes Polar Jumbo como diseño de pantalla del M600. Solo tienes que tocar el icono de actividad azul claro.

Para ver lo que te queda por hacer aún para lograr tu objetivo de actividad del día, toca la vista de datos de actividad cuando la vista de datos de actividad esté abierta en la pantalla.

Obtendrás opciones para saber cuánto tiempo tienes que estar activo en función de si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. En las recomendaciones, «de pie» indica intensidad baja, «caminando» indica intensidad media y «corriendo» indica intensidad alta. Con consejos prácticos como «50 minutos caminando» o «20 minutos corriendo», puedes elegir cómo alcanzar hoy tu objetivo.

Encontrarás más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en la app Polar Flow y en el servicio web Polar Flow.

Si estás utilizando un fondo de pantalla Polar, cuando logres tu objetivo de actividad diario recibirás una alerta por vibración.

ALERTA DE INACTIVIDAD

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

Independientemente del nivel de actividad que hayas definido para tu objetivo de actividad diario, si llevas sin moverte 55 minutos, se mostrará una notificación de alerta de inactividad: Se muestra el mensaje **¡Es hora de moverse!** junto con una vibración suave. Ponte en pie y busca tu propia forma de actividad. Anda un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave. El mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o si pulsas cualquier botón.

Si no te mueves en cinco minutos, recibirás una marca de inactividad. Puedes ver la marca de inactividad en **Mi día** en la app Polar debajo de tus datos de actividad diaria. También puedes ver cuantas marcas de inactividad has recibido cada día en la app y el servicio web Polar Flow. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

Las alertas o marcas de inactividad no afectarán a tu progreso hacia el logro de tu objetivo de actividad diaria.

INFORMACIÓN DE SUEÑO EN LA APP Y EL SERVICIO WEB FLOW Y EN LA APP FLOW

Para saber más de los datos de sueño en la app Polar en tu M600, consulta el capítulo Polar Sleep Plus.

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

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

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

- **Horas de sueño**: Horas de sueño te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas. El dispositivo Polar observa tus movimientos corporales y puede detectar cuando te duermes y cuando te despiertas. También detecta interrupciones de tu sueño durante el tiempo de sueño completo.
- **Sueño real**: Sueño real te informa del tiempo que pasaste dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido. El sueño real puede presentarse como porcentaje [%] y duración [h:min].

- **Interrupciones**: Durante una noche normal de sueño hay numerosas interrupciones, tanto cortas como largas, en las que te despiertas. Recordar o no estas interrupciones depende de su duración. Normalmente las cortas no se recuerdan. Sí podemos recordar las largas, por ejemplo, si nos levantamos a beber agua.
- **Continuidad en el sueño**: La continuidad en el sueño describe lo continuo que fue tu sueño. Dicha continuidad se evalúa en una escala de 1 a 5, donde 5 refleja un sueño muy continuo. Cuánto menor sea el valor, más interrumpido habrá sido tu sueño. Un buen sueño consta de largos segmentos de sueño ininterrumpido y no incluye interrupciones en intervalos frecuentes.
- **Autoevaluación**: Además de mostrar las mediciones objetivas de sueño el servicio Flow te anima a que evalúes tu sueño todos los días. Puedes puntuar cómo has dormido la noche anterior con una escala de cinco puntos: muy mal - mal - bastante bien - bien - muy bien. Al responder a esta pregunta obtendrás una versión más extendida de feedback de texto acerca de la duración y calidad de tu sueño.

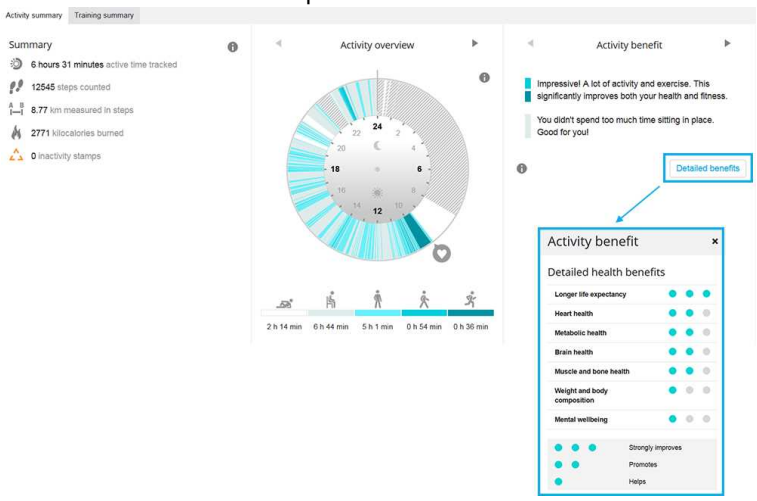
DATOS DE ACTIVIDAD EN LA APP Y EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

ACTIVITY BENEFIT

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

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



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

SMART CALORIES

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

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

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

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

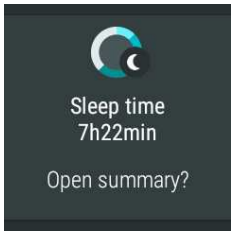
POLAR SLEEP PLUS™

La app Polar de tu M600 controla tu sueño si llevas puesto el dispositivo por la noche. El dispositivo detecta cuándo te duermes y cuándo te despiertas, y recopila datos de sueño para realizar un análisis en la app y el servicio web Polar Flow. El reloj inteligente detecta tus movimientos bruscos durante la noche para controlar todas las interrupciones de tu período de sueño completo y te dice cuánto tiempo has estado realmente dormido.

Lo primero que tienes que hacer es definir tu preferencia de horas de sueño en los ajustes de Polar Flow. Solo tienes que llevar puesto el M600 por la noche. Puedes leer información más detallada de la función Sleep Plus en [este documento de asistencia].

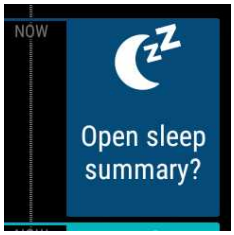
DATOS DE SUEÑO EN LA APP POLAR

Cuando tu M600 detecte que te has despertado, recibirás una notificación en tu reloj inteligente que indica que el análisis de sueño está preparado. Toca la notificación para abrir el resumen de tu sueño.



También puedes detener manualmente el seguimiento del sueño.

Para detener manualmente el seguimiento del sueño



1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app Polar.
2. Desliza hacia arriba para buscar y tocar **Mi día**.
3. Toca la tarjeta ¿Abrir el resumen de tu sueño?.
4. Toca el icono de marca de verificación para detener el seguimiento del sueño.

Ficha de datos de sueño y resumen de sueño

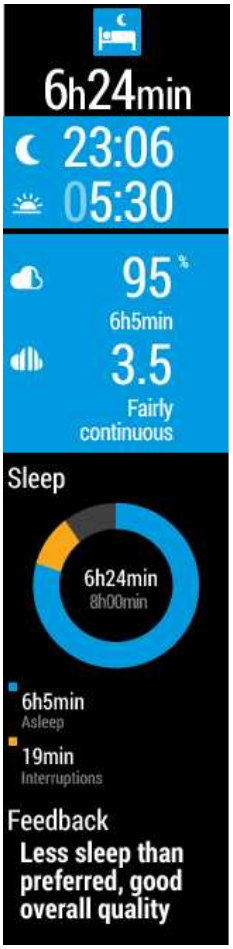
Puedes ver tu tarjeta de datos de sueño en **Mi día**. Puedes tocar la tarjeta para ver un resumen de sueño más detallado.

Horas de sueño
Porcentaje de sueño real
Continuidad en el sueño

Dentro de la tarjeta de sueño, puedes valorar tu sueño. Toca la tarjeta con emoticonos para abrir las opciones de valoración de sueño y pulsa el icono que mejor refleje tu sensación de cómo has dormido la noche anterior.

La vista de resumen de sueño muestra la siguiente información:

La vista de resumen de sueño muestra la siguiente información:



Horas de sueño: La duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas.

La hora a la que te dormiste.

La hora a la que te despertaste.

Sueño real: El porcentaje y duración de las horas de sueño que pasaste realmente durmiendo. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones.

Continuidad en el sueño: Una valoración de lo continuo que ha sido tu sueño (con una escala de 1 a 5).

Desglose del sueño: La ilustración de tus horas de sueño reales y las interrupciones del sueño en proporción con tu preferencia de horas de sueño.

Feedback del sueño: El feedback que obtienes se basa en tus datos de sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.

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

Tus datos de sueño se muestran en la app y el servicio web Polar Flow y después de sincronizar la app Polar en tu M600. La app y el servicio web Flow te muestran tus datos de dueño en vistas de una noche y una semana. Con el servicio web Polar Flow puedes ver tu sueño en la pestaña **Sueño** en tu **Diario**. También puede incluir datos de sueño en **Informes de actividad** dentro de la pestaña **Progreso**.

En la app y el servicio web Polar Flow, puedes definir **Tus horas de sueño deseadas** para definir cuanto te gustaría dormir cada noche. También puedes valorar tu sueño. Además, si las horas mostradas de sueño y despertar no son correctas, puedes modificarlas en la app y en el servicio web. Recibirás comentarios sobre cómo dormiste en función de los datos registrados durante tu sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.

Al controlar tus patrones de sueño puedes ver si se ven afectados por cambios en tu vida diaria y buscar el equilibrio más adecuado entre descanso, actividad diaria y entrenamiento.

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

CARGA DE ENTRENAMIENTO

La carga de entrenamiento es una indicación en texto acerca del grado de esfuerzo de una sola sesión de entrenamiento. El cálculo de la carga de entrenamiento se basa en el consumo de fuentes de energía fundamentales

(carbohidratos y proteínas) durante el ejercicio.

La función de Carga de entrenamiento permite comparar las cargas de diferentes tipos de sesiones de entrenamiento entre sí. Por ejemplo, puedes comparar la carga de una sesión larga de ciclismo de baja intensidad con una sesión corta de carrera de alta intensidad. Para garantizar una comparación precisa entre sesiones, hemos convertido tu carga de entrenamiento en una estimación aproximada de la necesidad de recuperación.

Verás una descripción de tu carga de entrenamiento después de cada sesión en el resumen de entrenamiento de la app Polar. Verás la estimación de la necesidad de recuperación de los diferentes niveles de la Carga de entrenamiento aquí:

- **Suave** 0-6 horas
- **Razonable** 7-12 horas
- **Exigente** 13-24 horas
- **Muy exigente** 25-48 horas
- **Extremo** Más de 48 horas

Ve al servicio web Polar Flow para ver un análisis de entrenamiento detallado, incluyendo un valor de carga numérica más preciso para cada sesión.

Consulta más información en las páginas de asistencia de M600.

TRAINING BENEFIT

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

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

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

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

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

PROGRAMA DE RUNNING

El Programa de running Polar es un plan de running predefinido y personalizado para ayudarte a entrenar para un evento de running. Si estás entrenando para un 5K o una maratón, el Programa de running te indica cómo, cuánto y con qué frecuencia debes entrenar.

El Programa running de Polar se basa en tu nivel de forma física y está diseñado para garantizar que entrenas de forma adecuada y evitar el sobreesfuerzo. El programa de adapta a tu evento, teniendo en cuenta tus atributos personal, historial de entrenamiento y tiempo de preparación. Hay programas disponibles para eventos de 5K, 10K, meda maratón y maratón. Puedes obtener más información acerca del Programa de running aquí.

El Programa de running Polar es gratuito. Solo tienes que iniciar una sesión en el servicio web Polar Flow en flow.polar.com, tocar PROGRAMAS en la parte superior de la página y empieza a usar el programa para tu entrenamiento.

RUNNING INDEX

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

Para obtener la información más precisa acerca de tu rendimiento, asegúrate de que has definido tus valores de $FC_{máx}$ y de FC_{reposo}.

El valor de Running Index se calcula durante cada sesión de entrenamiento cuando el HR Sensor está en uso y la función GPS está activada, y cuando se cumplen estos requisitos:

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

El cálculo comienza cuando se empieza a grabar la sesión. Durante una sesión, podrás pararte dos veces en un semáforo, por ejemplo, sin interrumpir el cálculo. Después de tu sesión, M600 muestra un valor de Running Index y almacena el resultado en el resumen de entrenamiento.

Compara tu resultado con la siguiente tabla.

ANÁLISIS A CORTO PLAZO

Hombres

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

Mujeres

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

La clasificación se basa en un análisis de la documentación de 62 estudios en los que se medía directamente el $VO_{2máx}$ en sujetos adultos sanos de los EE.UU., Canadá y 7 países europeos. Referencia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

ANÁLISIS A LARGO PLAZO

Los valores de Running Index forman una tendencia que predice tu éxito al recorrer ciertas distancias.

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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Media maratón	Maratón
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00

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

ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

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

CADENCIA DESDE LA MUÑECA

La cadencia desde la muñeca te da la opción de obtener tu cadencia en carrera sin un sensor running separado. Tu cadencia se mide desde los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado.

La cadencia desde la muñeca está disponible en los siguientes deportes: Caminata, Footing, Correr, Running en asfalto, Carrera pista y campo, Trail running, Carrera en cinta y Ultramaratón.

Para ver tu cadencia durante una sesión de entrenamiento, ve al servicio web Polar Flow > **Perfiles de deportes** > toca el perfil de deporte que quieras editar > **Cambiar ajustes** / **Editar** > y añade **Cadencia de carrera** a las **vistas de entrenamiento** del perfil de deporte que utilizas al correr. También puedes cambiar los ajustes de perfil de deporte en el servicio web Polar Flow > **Perfiles de deporte** > **Editar**. Verás tu cadencia media y máxima después de la sesión de entrenamiento en el resumen de entrenamiento de la app Polar de tu M600 y en la app Polar Flow y el servicio web Polar Flow.

Para disfrutar de esta función tienes que tener como mínimo la app Polar versión 1.4 en tu M600 vinculado con un teléfono Android; o como mínimo la versión 2.0 de la app Polar en tu M600 vinculado con iPhone..

Consulta más información acerca de cómo utilizar la cadencia de carrera en tu entrenamiento en las páginas de asistencia de Polar.

NATACIÓN

Polar M600 tiene una resistencia al agua de 10 metros y puede usarse durante la natación.

Cuando grabas una sesión de natación con la app Polar, puede que el agua impida que la medición de la frecuencia cardíaca en la muñeca funcione correctamente. Pero la app Polar sigue recopilando los datos de actividad de los movimientos de tu muñeca cuando estés nadando. y puedes obtener mediciones de natación de tus sesiones de natación.

Recuerda que no puedes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con una elástico de tórax con el M600 al nadar porque el Bluetooth no funciona en el agua.

MEDICIONES PARA NATACIÓN (NATACIÓN EN PISCINA)

Las mediciones para natación te ayudan a analizar cada sesión de natación y a seguir tu rendimiento y progreso a largo plazo. Las mediciones graban la distancia, tiempo y ritmo de la natación, la frecuencia de brazada y también identifican tu estilo de natación. Además, con la ayuda de la puntuación SWOLF puedes mejorar tu técnica de natación.

Para obtener información más exacta, es muy importante que hayas configurado en qué mano llevas puesto el M600. Esto lo puedes configurar en la app Polar Flow dentro de **Dispositivos** > **Polar M600**, o en el servicio web Polar Flow en Tu nombre/imagen de perfil > **Productos** > **Polar M600** > **Ajustes**.

Las mediciones de natación están disponibles en los perfiles de deporte Natación y Natación en piscina. Para obtener las mediciones de natación tienes que tener como mínimo la app Polar versión 2.0 en tu M600.

ESTILOS DE NATACIÓN

El M600 reconoce tu estilo de natación y calcula las mediciones específicas de tu estilo además de los totales de toda la sesión.

El M600 reconoce los siguientes estilos de natación:

- Estilo libre
- Espalda
- Braza
- Mariposa

RITMO Y DISTANCIA

Las medidas de ritmo y distancia se basan en la longitud de la piscina. Por tanto, para obtener siempre datos precisos, asegúrate de que has definido la longitud correcta de la piscina. El M600 reconoce cuando haces el viraje y utiliza esta función para proporcionarte datos de distancia y ritmo precisos.

BRAZADAS

El M600 te indica cuántas brazadas das en un minuto por longitud de piscina. Esta información también se puede utilizar para obtener más información acerca de tu técnica, ritmo y tiempo nadando.

SWOLF

SWOLF (abreviatura de natación y golf) es una medida indirecta de eficiencia. SWOLF se calcula sumando tu tiempo y la cantidad de brazadas que realizas al nadar un largo de la piscina. Por ejemplo, 30 segundos y 10 brazadas para nadar el largo de una piscina equivale a una puntuación SWOLF de 40. Generalmente, cuanto menor sea tu SWOLF para una distancia y estilo determinados, más eficiente serás.

SWOLF es un dato muy específico y por ello, no se deben comparar las puntuaciones SWOLF con las de otros nadadores. Se trata más de una herramienta personal que te ayuda a mejorar y afinar tu técnica y a encontrar una eficiencia óptima para diferentes estilos.

DEFINIR LA LONGITUD PISCINA

Es importante que selecciones la longitud correcta de la piscina, ya que afecta al ritmo, distancia y cálculo de brazada, así como a tu puntuación SWOLF. Las longitudes predeterminadas son 25 metros, 50 metros y 25 yardas, pero también puedes ajustarla manualmente para una longitud personalizada. La longitud mínima que puede seleccionarse es 20 metros/yardas.

Puedes ver la longitud de la piscina en el modo de preentrenamiento, es decir, cuando te desplazas por la lista de perfiles de deporte en tu M600 para mostrar el perfil Natación o Natación en piscina. Para cambiarlo ahí, sigue las instrucciones siguientes.

PARA CAMBIAR LA LONGITUD DE LA PISCINA

1. Desplázate por la lista de perfiles de deporte en tu M600 para buscar el perfil de deporte Natación o Natación en piscina.
2. Toca el icono de piscina que está junto al icono del deporte.
3. Toca una de las longitudes de piscina predefinidas. O toca **Personalizar** si quieres utilizar una longitud de piscina personalizada. Puedes definir una longitud de piscina personalizada entre 50 y 250 metros/yardas. Toca para seleccionar la longitud que quieres utilizar. También puedes cambiar la unidad de longitud de piscina tocando **Longitud de piscina (m/yd)** en la parte superior de la lista y a continuación, tocar la unidad que quieres utilizar.

Obtén más información acerca de cómo añadir perfiles de deporte en tu M600 en tu móvil en las páginas de asistencia de Polar.

PARA INICIAR UNA SESIÓN DE NATACIÓN

1. Pulsa el botón frontal de tu M600 para abrir la app Polar.
2. Toca Entrenamiento o pulsa el botón frontal para abrir la lista de perfiles de deportes.
3. Desplázate por la lista de perfiles de deporte para buscar **Natación** o **Natación en piscina**.
4. Comprueba que la longitud de la piscina es correcta (se muestra en la pantalla).
5. Pulsa el botón frontal para iniciar la grabación de tu sesión de entrenamiento.

Puedes personalizar qué se muestra en las vistas de entrenamiento en tu M600 en la app móvil Polar Flow o el servicio web Polar Flow.

Tras tu sesión puedes ver un desglose detallado de tu natación en la app o el servicio web Polar Flow.

AJUSTES

ACCESO A LOS AJUSTES

Puedes ver y editar los ajustes de tu M600 en el menú Ajustes del reloj inteligente.

PARA ABRIR AJUSTES

1. Pulsa el botón de encendido lateral para abrir el menú de apps.
2. Busca y toca **Ajustes**.

O

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono de ajustes.

AJUSTES DE PANTALLA

PARA AJUSTAR EL NIVEL DE BRILLO DE LA PANTALLA

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Pantalla**.
2. Toca **Ajustar brillo**
3. Elige y toca el nivel de brillo que prefieras.

Puedes ahorrar duración de la batería si desactivas el brillo de la pantalla del reloj.

ACTIVAR Y DESACTIVAR LA OPCIÓN PANTALLA SIEMPRE ACTIVA

Puedes seleccionar que la pantalla muestre de forma atenuada la hora o se apague cuando no estés utilizando el teléfono.

PARA CAMBIAR EL AJUSTE DESDE EL M600

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Pantalla**.
2. Toca **Pantalla siempre encendida** para cambiar entre el ajuste de Pantalla siempre activa activado (el interruptor está azul) y desactivado (el interruptor está gris).

PARA CAMBIAR EL AJUSTE DESDE TU TELÉFONO

1. Abre la app Wear OS by Google.
2. Toca el icono de ajustes.

   Usuarios de teléfonos Android: Busca y toca **M600** dentro de **Ajustes del dispositivo**.

3. Utiliza el interruptor para activar o desactivar la opción **Pantalla siempre activa**.

Si la opción Pantalla siempre activa está desactivada y la pantalla de tu M600 está negra, puedes **activar de nuevo la pantalla** tocándola, levantando rápidamente el reloj inteligente delante de ti o pulsando el botón de encendido lateral.

Si dejas que la pantalla de tu M600 se apague cuando no estás utilizando el reloj inteligente, mejorarás la vida útil de la batería.

ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE PANTALLA

Puedes configurar el bloqueo de pantalla para que se active cuando no lleves puesto tu M600. Puedes configurar que la pantalla bloqueada se abra trazando un patrón de bloqueo en la pantalla, introduciendo tu código PIN o introduciendo una contraseña.

PARA ACTIVAR EL BLOQUEO DE PANTALLA

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Personalización**.
2. Toca **Bloqueo de pantalla**.
3. Puedes elegir entre **Patrón**, **PIN**, **Contraseña** o **Ninguno**(desactivado).
4. Siga las instrucciones de la pantalla para crear el patrón de bloqueo de pantalla, el PIN o la contraseña.

Cuando el bloqueo de pantalla está configurado para activarse automáticamente, también puedes **bloquear manualmente la pantalla**:

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Personalización**.
2. Toca **Bloquear pantalla ahora**.
3. Confirma tocando el icono de marca de verificación.

PARA DESACTIVAR EL BLOQUEO DE PANTALLA

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Personalización**.
2. Toca **Bloqueo de pantalla automático**.
3. Dibuja tu patrón de bloqueo de pantalla o introduce tu PIN o contraseña.
4. Busca y toca **Ninguno**.
5. Confirma la desactivación del bloqueo de pantalla automático tocando el icono de marca de verificación.

ENCENDIDO/APAGADO PANTALLA TÁCTIL

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Puedes habilitar el bloqueo táctil para apagar la pantalla táctil de tu smartwatch en situaciones en las que no quieras que la pantalla responda a los toques, como en el agua.

Para activar el bloqueo táctil

1. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio
2. Toca el icono de ajustes.
3. Toca **Pantalla**.
4. Toca **Bloqueo táctil**.
5. Confirma el bloqueo táctil tocando el icono de marca de verificación.

Para desactivar el bloqueo táctil

- Pulsa el botón de encendido lateral.

PARA AJUSTAR EL TAMAÑO DE FUENTE

Si quieres, puedes cambiar el tamaño del texto en la pantalla de tu M600.

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Pantalla**.
2. Toca **Tamaño de fuente**.
3. Puedes elegir entre **Pequeño** y **Normal**. Toca el tamaño de fuente que prefieras para activarlo.

PARA AMPLIAR Y REDUCIR LA PANTALLA DE TU M600.

Si tienes problemas para ver lo que hay en la pantalla de tu M600, puedes activar la función de ampliación

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Accesibilidad**.
2. Toca **Gestos de ampliación**.
3. Confirma tocando el icono de marca de verificación.

Cuando hayas activado la ampliación, puedes **ampliar** y reducir la pantalla de tu M600 **con un toque triple en la pantalla**.

AJUSTES DE ASPECTO DEL RELOJ

Puedes cambiar el diseño de la pantalla del reloj para que se adapte a tu estilo.

Al seleccionar "Polar Combo" (el diseño de reloj predeterminado) o "Actividad Polar" o "Polar Jumbo" como tu diseño de reloj, podrás ver el progreso de tu actividad diaria en la pantalla de inicio.

PARA CAMBIAR EL DISEÑO DE LA PANTALLA DEL RELOJ EN EL M600

1. Toca y mantén pulsada la pantalla del reloj.
2. Desliza hacia la izquierda o la derecha para buscar tu diseño de reloj preferido.
3. Toca **+Ver más esferas del reloj** para abrir la lista de diseños de reloj disponibles en tu M600.
4. Toca para seleccionar el diseño de reloj que quieres utilizar.

PARA CAMBIAR EL DISEÑO DEL RELOJ DESDE TU TELÉFONO

1. Abre la app Wear OS by Google.
2. Selecciona uno en **Diseños del reloj** o toca **Más** para ver más opciones.
3. Toca el que quieres utilizar.

*Usuarios de teléfonos Android: puedes conseguir más opciones de pantalla del reloj utilizando aplicaciones de otros fabricantes. En la app Wear OS by Google de tu teléfono, toca **MÁS** junto a **Diseños del reloj**, y a continuación toca **Obtener más diseños del reloj** en la parte inferior del menú.*

También puedes descargar nuevos diseños de reloj en tu M600 desde la app Google Play Store de tu reloj inteligente.

PARA CONSEGUIR MÁS DISEÑOS DE RELOJ EN TU M600:

1. Toca y mantén pulsada la pantalla del reloj.
2. Toca **+Ver más esferas del reloj** para abrir la lista de diseños de reloj predeterminados en tu M600.
3. En la parte inferior de la lista, toca **Obtener más diseños de reloj** para abrir Google Play Store.
4. Desplázate por la lista de diseños de reloj disponibles.
5. Toca en un diseño de reloj para obtener más información sobre él.
6. Toca **Instalar** para descargar el nuevo diseño de reloj en tu M600.

EXTRAS EN LOS DISEÑOS DE RELOJ

En algunos diseños de reloj, podrás ver información diferente de las acciones a realizar desde las aplicaciones en tu M600. Si un diseño de reloj admite estos extras de terceros, puedes cambiar la información que aparece en el diseño de reloj.

PARA AÑADIR EXTRAS DE DISEÑO DE RELOJ

1. Abre los ajustes de extras del diseño de reloj tocando y manteniendo tocada la pantalla de inicio.
2. Toca **Datos**.
3. Toca en una ubicación de extra.
4. Desplázate por la lista de apps extras disponibles y toca para seleccionar la que quieres utilizar. Algunas de las apps tendrán más elementos que otras para elegir: desplázate por la lista de elementos disponibles y toca para seleccionar el que quieres utilizar.
5. Repite los dos pasos anteriores con cada ubicación de extra.
6. Pulsa el botón de encendido lateral para salir del modo de personalización.

AHORRO DE BATERÍA

En el modo ahorro de batería algunas de las actividades del M600 se reducen para ampliar la duración de la batería de tu smartwatch. El ahorro de energía limita las siguientes funciones:

- Vibración
- Servicios de ubicación
- Uso de wifi y móvil
- Actualizaciones de datos y apps
- Pantalla siempre activa

PARA ACTIVAR Y DESACTIVAR EL AHORRO DE BATERÍA

1. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio
2. Toca el icono de ajustes.
3. Toca **Sistema**.
4. Toca **Ahorro de batería** para cambiar entre el modo de ahorro de batería activado (el interruptor está azul) y desactivado (el interruptor está gris).
5. Confirma el encendido del modo de ahorro de batería tocando el icono de marca de verificación.

AJUSTES DE NOTIFICACIONES EN EL M600

Puedes cambiar el ajuste de durante cuánto tiempo quieres que las vistas previas de las notificaciones se muestren en la pantalla de tu M600.

PARA CAMBIAR LOS AJUSTES DE VISTA PREVIA DE NOTIFICACIÓN

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Notificaciones**.
2. Toca **Vistas previas de notificaciones**.
3. Toca para seleccionar el ajuste que quieres utilizar. Puedes elegir entre **Alta** (Se muestra siempre), **Normal** (se muestra durante 5 segundos) y **Desactivada** (no se muestran nunca).

Puedes desactivar todas las notificaciones activando el modo No molestar.

PARA ACTIVAR EL MODO NO MOLESTAR EN TU M600

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono No molestar.

Consulta cómo puedes desactivar todas las notificaciones y la pantalla también, por ejemplo durante la noche, mediante la activación del modo teatro.

Puedes cambiar el ajuste para el tipo de notificaciones que quieras que aparezcan incluso cuando tienes activado el Modo No molestar.

Para editar el Modo No molestar

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Notificaciones**.
2. Toca **No molestar excepto...**
3. Toca para seleccionar el ajuste que quieres utilizar. Puede seleccionar que se interrumpa el Modo No molestar cuando hay **Llamadas de favoritos**, cuando recibes **Recordatorios**, cuando tienes **Eventos** en tu agenda o cuando desactivas **Alarmas**.

NOTIFICACIONES DEL TELÉFONO VINCULADO

Muchas de las notificaciones que ves en tu teléfono vinculado también aparecen en el M600. Tu M600 utiliza los ajustes de notificación que hayas definido para las apps de tu teléfono. Si has permitido a una app que muestre notificaciones en tu teléfono, también puedes obtener la notificación en tu reloj inteligente. Tu reloj solo vibrará para las notificaciones, no emitirá ningún sonido. Cuando descartas una notificación en tu reloj inteligente, también se descarta en tu teléfono y viceversa.

Puedes controlar qué aplicaciones de tu teléfono pueden enviar notificaciones a tu M600.

PARA BLOQUEAR APPS

1. Abre la app Wear OS by Google en tu teléfono y toca el icono Ajustes.
2. Toca **Bloquear notificaciones de aplicaciones**
3. **En teléfonos Android**: Toca el icono del signo más y seleccione las apps de la lista para añadirlas a la lista de apps bloqueadas.
   En iPhones: Toca **+ Añadir aplicaciones a lista de bloqueadas** y selecciona las aplicaciones de la lista para añadirlas a la lista de bloqueadas. Y para guardar los cambios, toca **LISTO**.

PARA DESBLOQUEAR UNA APP

1. Abre la app Wear OS by Google en tu teléfono y toca el icono Ajustes.
2. Toca **Notificaciones de aplicaciones bloqueadas**.
3. **En teléfonos Android**: Toca la X junto a la app que quieres desbloquear.
   En iPhones: Toca **EDITAR** y **DESBLOQUEAR** junto a la app que quieres eliminar de la lista de aplicaciones bloqueadas. Por último, toca **HECHO**.

PARA AJUSTAR EL NIVEL DE VIBRACIÓN DE LA NOTIFICACIÓN

1. Desplázate a la app Ajustes.
2. Toca **Apps y notificaciones**.
3. Toca **Patrón de vibración**.
4. Selecciona nivel de vibración: **Normal**, **Largo** o **Doble**.

Para obtener más información acerca de los ajustes, consulta el Manual del usuario de tu teléfono.

Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android

Cuando tu teléfono Android está conectado a tu M600, puedes silenciar tu teléfono de forma que las alertas y las llamadas no vibren en ambos dispositivos. Seguirás viendo también las notificaciones en tu teléfono.

PARA SILENCIAR EL TELÉFONO CONECTADO

1. Abre la app Wear OS by Google en tu teléfono y toca el icono Ajustes.
2. Dentro de **Ajustes generales**, utiliza el interruptor para activar **Silenciar teléfono mientras uso reloj**.

AJUSTES DE FECHA Y HORA

Puedes configurar manualmente la fecha y la hora en tu M600 o puedes sincronizarlos automáticamente desde tu teléfono o red*.

PARA CAMBIAR LOS AJUSTES DE FECHA Y HORA

1. Desplázate a la app y busca y toca **Sistema**.
2. Toca **Fecha y hora**.
3. Toca **Fecha y hora automáticas**.
4. Selecciona y toca el que quieres utilizar.

- **Sincronizar desde teléfono**
- **Sincronizar desde la red** Si seleccionas esta opción, también podrás elegir si quieres utilizar la vista de hora de 24 horas o de 12 horas.
- **DESACTIVADO**: Si seleccionas esta opción, toca **Definir fecha** y **Definir hora** para definirlas manualmente. Aquí, también podrás seleccionar si quieres utilizar el formato de hora de 24 horas o de 12 horas.

En el mismo menú de ajustes de fecha y hora, también puedes seleccionar sincronizar la zona horaria de tu teléfono o configurarla tú mismo.

**Solo aplicable a Polar M600 vinculado con un teléfono Android*

MODO AVIÓN

En el modo avión, las conexiones Bluetooth y Wi-Fi están desactivadas en tu M600. Puedes seguir utilizando algunas de las funciones básicas del reloj inteligente, por ejemplo, puedes entrenar con la app Polar utilizando la monitorización de frecuencia cardíaca basada en muñeca. Pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizar el M600 con ningún accesorio inalámbrico.

PARA ACTIVAR/DESACTIVAR EL MODO AVIÓN

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono de avión.

O

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Conectividad**.
2. Desplázate por la lista para buscar **Modo avión**.
3. Toca **modo avión** para cambiar entre el Modo avión activado (el interruptor está azul) y desactivado (el interruptor está gris).

MODO TEATRO

En el modo teatro, la pantalla del M600 y todas las notificaciones están desactivadas temporalmente. Aunque gires la muñeca o toques la pantalla, la pantalla no se encenderá.

PARA ACTIVAR EL MODO TEATRO.

1. Asegúrate de que la pantalla de tu M600 esté activa y de que estás en la pantalla de inicio.
2. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para entrar en el menú Configuración rápida.
3. Toca el icono del **Modo Teatro**.

PARA DESACTIVAR EL MODO TEATRO

- Pulsa el botón de encendido lateral.

PERMISOS

Puedes definir qué tipo de información permites que usen las diferentes apps en tu M600.

PARA EDITAR LOS AJUSTES DE PERMISOS

1. Desplázate a la app Ajustes y busca y toca **Apps**.
2. Toca **Apps del sistema**.
3. Desplázate por la lista para buscar y toca la app o servicio cuyos permisos quieres editar.
4. Toca **Permisos**.
5. Toca los diferentes permisos para cambiar entre activado (el interruptor está azul) y desactivado (el interruptor está gris).

AJUSTES DE IDIOMA

Puedes seleccionar durante la configuración el idioma en el que deseas utilizar tu M600. Puedes elegir uno de los siguientes idiomas:

- Cantonés (Hong Kong)
- Danés
- Holandés
- Inglés (EE.UU., Reino Unido)
- Finlandés
- Francés (Francia, Canadá)
- Alemán
- Indonesio
- Italiano
- Japonés
- Coreano

- Mandarín (Taiwán)
- Noruego (Bokmål)
- Polaco
- Portugués (Brasil)
- Ruso
- Español, (EE.UU., España, América Latina)
- Sueco
- Tailandés
- Turco
- Vietnamita

Recuerda que al final el reloj inteligente copiará el ajuste de idioma de tu teléfono. Es decir, si seleccionas un idioma diferente en tu M600 del que tienes en tu teléfono, tu reloj cambiará para utilizar el idioma seleccionado en tu teléfono. Excepto, si el idioma de tu teléfono no se admite en el M600. A continuación, tu reloj te notificará que tu configuración de idioma no se admite. Aún podrás utilizar el otro idioma en tu reloj inteligente.

PARA CAMBIAR EL IDIOMA DE TU M600:

- Cambia el idioma que utilizas en tu teléfono vinculado.

La app Polar de tu M600 no admite algunos de los idiomas disponibles para el sistema operativo Wear OS by Google. Como resultado, si seleccionas utilizar tu M600 en uno de los idiomas no admitidos, el idioma de la app Polar de tu reloj inteligente será inglés (EE.UU.).

Además del inglés (EE.UU.), el resto de idiomas admitidos en la app Polar son:

- Holandés
- Danés
- Finlandés
- Francés (Francia)
- Alemán
- Indonesio
- Italiano
- Japonés
- Coreano
- Noruego (Bokmål)
- Polaco
- Portugués (Portugal)
- Ruso

- Español (España)
- Sueco
- Turco

REINICIO Y RESTABLECIMIENTO

Como en cualquier dispositivo electrónico, es recomendable apagar el M600 de vez en cuando.

Si tienes problemas con tu M600, prueba a reiniciarlo. Reiniciar tu reloj inteligente no eliminará tus ajustes ni tus datos personales del M600.

PARA REINICIAR EL M600

1. Desplázate a la app y busca y toca **Sistema**.
2. Toca **Reiniciar**.
3. Confirma el reinicio tocando el icono de marca de verificación.

O

- Pulsa y mantén pulsado el botón de encendido lateral hasta que aparezca el logotipo de Polar.

Algunas veces reiniciar tu dispositivo electrónico no soluciona el problema. Si, por ejemplo, tienes problemas para restablecer una conexión perdida entre tu M600 y el teléfono y has intentado primero otras recomendaciones para solución de problemas, pero sigue sin conectarse, desvincula el M600 de tu teléfono y restaura el M600 a sus ajustes de fábrica.

Recuerda que el restablecimiento vacía todos los datos personales y ajustes del M600 y tienes que configurarlo de nuevo para tu uso personal.

Para restablecer los ajustes de fábrica en tu M600, tienes que desvincular el reloj inteligente de tu teléfono y restablecer el M600 como se indica a continuación.

Usuarios de teléfonos Android:

PARA DESVINCULAR EL M600 Y TU TELÉFONO Y RESTABLECER TU M600

1. Dentro de la app Wear OS by Google de tu teléfono, abre **Ajustes**.
2. En **Ajustes de dispositivo**, toca **Polar M600**.
3. Toca **DESVINCULAR RELOJ**.
4. Confirma la desvinculación tocando **DESVINCULAR RELOJ**. Así también se restablecerá tu teléfono.

PARA VINCULAR DE NUEVO EL M600 Y TU TELÉFONO:

1. Abre la app Wear OS by Google en tu teléfono.

2. Para terminar la vinculación del M600 y tu teléfono, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla o consulta las instrucciones en el capítulo Configuración de tu M600. ¡Recuerda que tienes que realizar también la configuración de tu M600 en la app Polar Flow!

Usuarios de iPhone

PARA DESVINCULAR EL M600 Y TU TELÉFONO

1. En la app Ajustes de tu teléfono, toca **Bluetooth**.
2. Busca tu dispositivo Wear OS by Google en la lista y toca "**i**".
3. Para desvincular, toca **Olvidar este dispositivo**.
4. Confirma la desvinculación tocando **Olvidar dispositivo**.

PARA RESTABLECER EL M600 A SUS AJUSTES DE FÁBRICA

1. Desplázate a la app y busca y toca **Sistema**.
2. Toca **Desconectar y restaurar**.
3. Confirma el restablecimiento del reloj tocando el icono de marca de verificación.

PARA VINCULAR DE NUEVO EL M600 Y TU TELÉFONO:

1. En la app Wear OS by Google de tu teléfono, toca los tres puntos de la esquina superior derecha.
2. Toca **Vincular con nuevo wearable**.
3. Para terminar la vinculación del M600 y tu teléfono, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla o consulta las instrucciones en el capítulo Configuración de tu M600. ¡Recuerda que tienes que realizar también la configuración de tu M600 en la app Polar Flow!

ACTUALIZACIÓN DEL SISTEMA DE SOFTWARE

Tu Polar M600 cuenta con la tecnología Wear OS by Google. Obtendrás una notificación automática en tu M600 si hay disponible una actualización del sistema Wear OS by Google. La actualización se cargará en tu M600 cuando tu reloj inteligente se enchufe para cargarse y se conecte a tu teléfono a través de Bluetooth cuando tu teléfono tenga conexión a Internet.

También puedes comprobar manualmente desde tu reloj inteligente si hay disponibles actualizaciones de software de Wear OS by Google

PARA BUSCAR ACTUALIZACIONES MANUALMENTE

1. Desplázate a la app y busca y toca **Sistema**.
2. Toca **Acerca de**.
3. Desplázate hacia abajo en la lista para buscar y tocar **Actualizaciones del sistema**.

El M600 te indicará "Sistema actualizado" o "Actualización de sistema disponible". Si hay una nueva actualización disponible, la descarga se iniciará cuando tu reloj inteligente se enchufe para cargarse y se conecte a través de Bluetooth cuando tu teléfono tenga conexión a Internet.

PARA INSTALAR LA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE

Una vez que se haya descargado la actualización del sistema en tu M600, recibirás una notificación de que la actualización está lista para instalarse.

1. Toca la notificación.
2. Toca la marca de verificación para iniciar la instalación.

Tu reloj inteligente se reiniciará y el sistema Android se actualizará.

Consulta también el capítulo Actualización de la app Polar en este manual del usuario y la respuesta a la pregunta Cómo puedo comprobar las versiones de software de mi M600 en las páginas de asistencia de Polar.

ACTUALIZACIÓN DE LA APP POLAR

Las siguientes instrucciones también se aplican a la actualización de la app diseños del reloj Polar.

La app Polar de tu M600 se actualiza a través de la app Play Store e tu reloj inteligente.
Usuarios de teléfonos Android: *Para poder utilizar la app Play Store en tu reloj inteligente, tu M600 tiene que estar conectado a una red Wi-Fi, o tu M600 tiene que conectarse a tu teléfono a través de Bluetooth cuando tu teléfono tenga conexión de Internet.*
Usuarios de iPhone: *Tu M600 tiene que estar conectado a una red Wi-Fi para poder utilizar la app Play Store.*

Al permitir que la app Play Store actualice las apps automáticamente, aseguras también que la app Polar de tu M600 tenga las mejoras y módulos más recientes.

Si el modo de actualización automático está desactivado en la app Play Store en tu M600, recibirás una notificación en tu M600 cuando haya disponible una nueva actualización para la app Polar. ¡Recuerda que la app Polar tiene el nombre **Polar Flow - Análisis de actividad y deportes** en Play Store! Sigue las instrucciones que aparecen a continuación para actualizar la app.

PARA ACTUALIZAR MANUALMENTE LA APP POLAR

1. Toca la notificación que indica que hay una actualización disponible de **Polar Flow - Análisis de actividad y deportes** para abrir la app Play Store.
2. En **Actualizaciones**, toca **Polar Flow - Análisis de actividad y deportes**.
3. Desplázate para buscar y tocar **Actualizar** para descargar la actualización en tu reloj inteligente.

Recibirás una notificación cuando la actualización de Polar Flow - Análisis de actividad y deportes se haya instalado correctamente en tu M600. Además recibirás una notificación que indica que la app Polar se ha actualizado.

Consulta también el capítulo Actualización del software del sistema en este manual del usuario y la respuesta a la pregunta Cómo puedo comprobar las versiones de software de mi M600 en las páginas de asistencia de Polar.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

CUIDADOS DE TU M600

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar M600 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

No cargues el dispositivo cuando su puerto de carga está mojado.

Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento.

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

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

- Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo. No guardar en materiales no transpirables ni en un ambiente húmedo, p. ej. una bolsa de plástico o una bolsa de deporte.
- Sécalo con un paño suave si es necesario. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Cuando conectes tu M600 a un ordenador o a adaptador de alimentación USB, comprueba siempre visualmente que no haya humedad, pelos, polvo ni suciedad en el cargador del M600. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No utilices ninguna herramienta en la limpieza para evitar arañazos.

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

ALMACENAMIENTO

Mantén el dispositivo de entrenamiento en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) o envueltos 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.

SERVICIO TÉCNICO

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

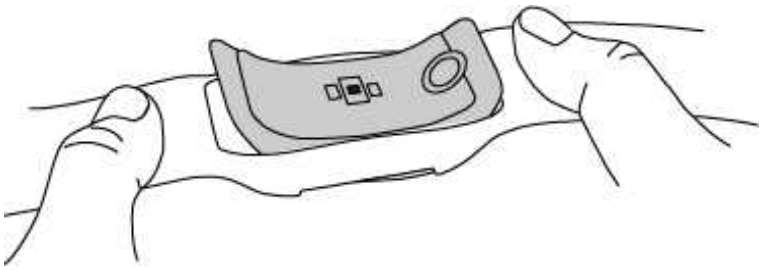
Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita support.polar.com y las páginas web específicas de tu país.

SEPARACIÓN DE LA CORREA

Quitar y reemplazar la correa de tu M600 es muy sencillo. Te recomendamos que quites la correa del dispositivo después de cada sesión de entrenamiento y que la enjuagues con agua corriente para mantener limpio el M600.

PARA QUITAR LA CORREA

1. Dobla la correa en ambos lados, un lado cada vez, para separarla del dispositivo. Es más fácil quitar primero el lado más cercano al puerto de carga.



2. Separa el dispositivo de la correa.

PARA SEPARAR LA CORREA

1. Coloca un extremo del dispositivo en su lugar.
2. Tira suavemente del lado opuesto de la correa para que llegue al otro extremo del dispositivo.
3. Asegúrate de que la pulsera quede bien nivelada con el dispositivo, tanto en la parte delantera como en la posterior.

INFORMACIÓN DE ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

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.

PRECAUCIONES

El Polar M600 está diseñado para medir la frecuencia cardíaca e indicar tu actividad. No debe utilizarse con otros fines.

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

Te recomendamos que de vez en cuando laves tu dispositivo y la correa para evitar los problemas en la piel que puede generar una pulsera que no está limpia.

INTERFERENCIAS

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

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

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

MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

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

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

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

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

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

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones Técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del HR Sensor, que posiblemente manche las prendas. Si aplicas perfume, crema bronceadora/de protección solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el HR Sensor. Evita la ropa cuyos tintes puedan transferirse al dispositivo de entrenamiento con el contacto (especialmente con dispositivos de colores claros o brillantes).

DISTRACCIÓN

Manejar un reloj inteligente mientras conduces un coche, vas en bicicleta o incluso cuando corres o caminas puede distraerte de lo que te rodea y provocar una situación peligrosa. Te recomendamos que evites utilizar el Polar M600 en circunstancias en las que puedas poner en riesgo tu seguridad. Cumple además las leyes y regulaciones locales que prohíben y restringen el uso de dispositivos electrónicos, por ejemplo, al conducir.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

POLAR M600

Sistema operativo	Wear OS by Google
Procesador	MediaTek MT2601, procesador Dual-Core 1,2 GHz basado en ARM Cortex-A7
Tipo de batería	Batería recargable de polímero de litio de 500 mAh
Autonomía (Android)	2 días / 8 horas de entrenamiento
Autonomía (iOS)	1,5 días / 8 horas de entrenamiento
Temperatura de funcionamiento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tiempo de carga	Hasta dos horas.
Temperatura de carga	0 °C a +40 °C/ 32 °F a 104 °F
Materiales	**Dispositivo:** Cristal Corning® Gorilla® 3

	policarbonato/acrilonitrilo butadieno estire/fibra de vidrio acero inoxidable polimetilmetacrilato poliamida **Correa:** Silicona policarbonato acero inoxidable
Precisión del GPS	Distancia ±2%, velocidad ±2 km/h
Frecuencia de muestreo	1 s
Sensor frecuencia cardíaca	Medición óptica de la frecuencia cardíaca con 6 LED
Sensores:	Acelerómetro, sensor de luz ambiental, giroscopio, motor de vibración, micrófono
Resistencia al agua	Adecuado para nadar (IPX8 10 m)
Capacidad de memoria	4 GB de memoria interna + 512 MB RAM
Pantalla	1,30", 240 x 240 píxeles, 260 ppp pantalla TFT transmisiva
Peso	63 g
Medidas	45x36x13 mm

El reloj deportivo Polar M600 funciona con smartphones que ejecutan Android 4.4+ o iOS 10.0+. Visita g.co/WearCheck en tu teléfono para ver si es compatible con Wear OS by Google.

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

Tu M600 es compatible con los siguientes sensores de frecuencia cardíaca de Polar: Polar H6, H7, H10 y OH1.

COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

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

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.

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

En la industria relojera, la resistencia al agua se indica normalmente en metros, lo que significa la presión del agua estática de esa profundidad. Polar utiliza este mismo sistema de indicación. La resistencia al agua de los

productos Polar ha sido probada según la normativa internacional **ISO 22810** y **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que tiene la indicación de resistencia al agua se ha probado antes de su entrega para comprobar que soporta la presión del agua.

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

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

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

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento

inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.

- La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquier punto Polar Central Service autorizado, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.

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

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

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

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

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material 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.

4.0 ES 09/2018