

# INTRODUCCIÓN

¡Gracias por elegir Polar! En este manual del usuario, te mostraremos las nociones básicas de uso y cuidados de la solución de entrenamiento y coaching Polar Team Pro diseñada para monitorizar y analizar el rendimiento de equipos de alto nivel.

Debido al desarrollo constante, este manual del usuario se actualizará cuando haya disponibles nuevas versiones de software/firmware. El manual del usuario más reciente está disponible en [support.polar.com/es/polar-team-pro](https://support.polar.com/es/polar-team-pro) y también encontrarás enlaces a dicho manual en el servicio web y la app Polar Team Pro.

## DOCK POLAR PRO TEAM



El dock se utiliza para cargar los sensores Polar Pro y sincronizar los datos de entrenamiento desde estos con la app y el servicio web Polar Flow for Team. También sirve como base y cargador para tu iPad®.

## SENSOR POLAR PRO



El sensor Polar Pro mide los datos de rendimiento del jugador de forma exhaustiva, graba los datos detalladamente y los envía en tiempo real al iPad® a través de *Bluetooth*® Smart, lo que te permite seguir la información en tiempo real durante el entrenamiento. Después de cada sesión de entrenamiento, coloca el sensor en el Dock Polar Pro Team para cargarlo y sincronizar los datos con la app Polar Team Pro para iPad y el servicio web para obtener un análisis más detallado.

La camiseta Polar Team Pro dispone de un bolsillo específico para el sensor Polar Team Pro. El tejido de la camiseta resulta cómodo y aleja la humedad de la piel.

## APP POLAR TEAM PRO



Consulta gran cantidad de datos clave sobre el rendimiento en directo de hasta 60 jugadores. Compara jugadores y añade notas y marcadores durante el entrenamiento. Resúmenes de sesión instantáneos después del entrenamiento así como una vista de mapa de calor para el análisis de posición de los jugadores.

## SERVICIO WEB POLAR TEAM PRO



Potentes herramientas de análisis e informes de la sesión. Analiza en detalle datos de la sesión de todo el equipo o compara jugadores. Crea informes personalizados de todo el equipo o jugadores individuales. Cuando los jugadores utilicen un reloj Polar en su tiempo libre, obtendrás una visión global de su recuperación y datos de sueño.

## IPAD (SE VENDE POR SEPARADO)

También necesitarás un iPad® para completar la solución Polar Team Pro. Con la app Polar Team Pro ejecutándose en tu iPad® podrás seguir los datos de entrenamiento en directo durante las sesiones.

Asegúrate de que tienes la última versión de iOS en tu iPad. Para poder sincronizar los datos de la app con el servicio web, debes tener una conexión a Internet.

\*Please note that the large 12.9 inch iPad Pro model does not fit in the dock connector, but can be connected to the Team Pro dock with a Lightning to USB cable via the USB port.

## **DATOS Y CARACTERÍSTICAS**

### **SENSOR POLAR PRO**

- Compatible con la frecuencia cardíaca de Bluetooth Smart
- Envía directamente datos en directo a la app Polar Team Pro para iPad
- Amplio radio y almacenamiento de datos en directo
- Radio de hasta 200 metros
- Velocidad de carrera, distancia, sprints, aceleraciones y cadencia de carrera tanto en el exterior como indoor
- Frecuencia cardíaca
- Variabilidad de frecuencia cardíaca
- GPS
- Sensor de movimiento MEMS (acelerómetro, giroscopio, brújula digital)
- 10 horas de tiempo de funcionamiento
- Memoria del sensor de hasta 72 horas
- Carga (de sin carga a completa) 3 horas
- Soft Strap rojo Polar Pro compatible
- Firmware actualizable

### **DOCK POLAR PRO TEAM**

- 20 ranuras de sensor
- Sincronización de datos sobre la marcha y cómoda recarga para el iPad y los sensores Polar Pro
- Firmware actualizable

### **SERVICIO WEB Y APP POLAR TEAM PRO**

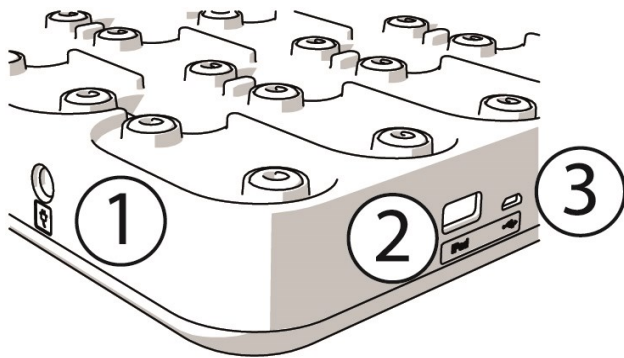
- Solución de software y base de datos basada en la nube
- Se admiten varios equipos
- Se admite el acceso de varios entrenadores
- Inicio de sesión individual seguro
- Zonas de frecuencia cardíaca personalizables
- Zonas de velocidad personalizables
- Gráfico de frecuencia cardíaca en los resultados del entrenamiento
- Selección de análisis de frecuencia cardíaca y funciones de zoom
- Funciones de análisis de velocidad, distancia y sprints
- Umbral de sprint personalizable
- Zonas de aceleración/deceleración personalizables
- Análisis de posición con mapa de calor
- Fases
- Marcadores
- Exportación de datos de sesión de entrenamiento a Excel
- Informes a largo plazo (semanal, mensual, temporada)

# CONOCE POLAR TEAM PRO

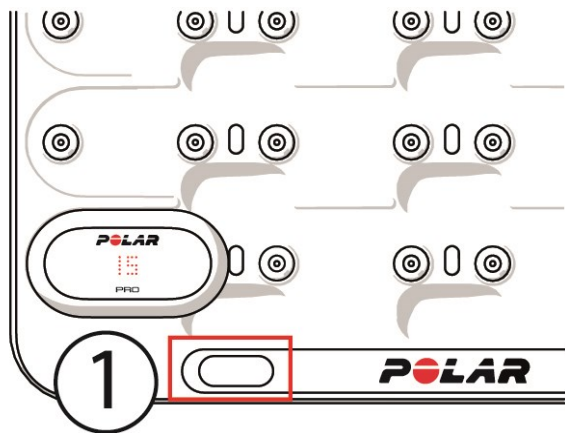
## CONTENIDO DEL PACK

- Dock Polar Pro Team (incluye cuatro adaptadores de CA)
- 10 sensores y cintas Polar Pro
- Bolsa de lavado
- Estuche para sensores
- Bandolera

## DOCK POLAR PRO TEAM

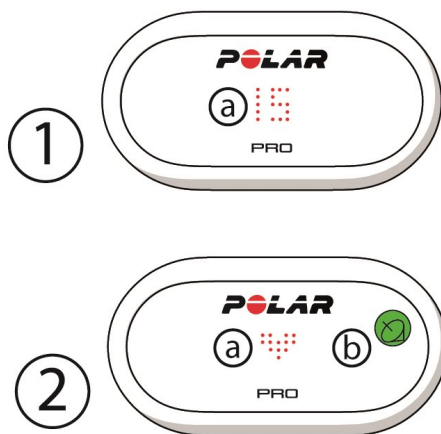


1. **Puerto de alimentación CA:** Recarga el dock con el cable de alimentación que se suministra en la caja.
2. **Puerto USB:** Forma alternativa de conectar el iPad al dock con un conector tipo Lightning a USB. Utiliza el puerto USB si tu iPad no es compatible con un cable tipo Lightning o si el iPad no encaja con el conector del dock. **Recuerda que, cuando el iPad se conecta al dock a través de la conexión principal (situada dentro del dock y conectado a través del conector Lightning), la conexión del puerto USB no funciona a la vez. La conexión del puerto USB sólo puede utilizarse cuando el iPad no está colocado en el dock.**
3. **Micro puerto USB:** Para el servicio técnico realizado por Polar.



1. **Botón del dock:** Púlsalo para mostrar los números de los jugadores en los sensores cuando el dock no está conectado a una toma de corriente.

## SENSOR POLAR PRO



1a. **Número de jugador:** Cuando un sensor está en el dock se muestra el número de jugador. Cuando un sensor está fuera del dock, pulsa con los dedos en los conectores de la parte posterior del sensor para ver el número. Cuando lleves puesto el sensor, pulsa la pantalla dos veces para ver el número.

2a. **Frecuencia cardíaca:** Cuando se detecta la frecuencia cardíaca se muestra un símbolo de corazón.

2b. **GPS:** El símbolo de satélite deja de parpadear cuando se detecta la señal GPS.

## PRIMERA CONFIGURACIÓN

Después de desempaquetar el sistema Polar Team Pro, lo primero que tienes que hacer es cargar el Dock Polar Pro Team y los sensores Polar Pro.

## CARGA

1. Coloca los sensores en el dock y encájalos con firmeza en su sitio (asegúrate de que ambos extremos del sensor encajan completamente en su posición). **Si los logotipos Polar de los sensores y el dock están orientados hacia el mismo lado, los sensores están colocados correctamente.**
2. En primer lugar, conecta el cable de alimentación CA adecuado para tu región al dock y a continuación, enchufa el otro extremo a una toma de corriente.
3. La animación de carga aparece en los sensores.

## ACTIVAR CUENTA

Después de la compra, recibirás un correo electrónico de confirmación con un enlace. Haz clic para abrir un asistente que te guiará en la configuración de tu club y equipo en el servicio web. Sigue al asistente y completa la información necesaria. A continuación, ve a [teampro.polar.com](http://teampro.polar.com) e inicia una sesión con tus credenciales.

## ASISTENTE DE CONFIGURACIÓN EN TRES PASOS DEL EQUIPO

El asistente de configuración en tres pasos del equipo te guiará durante todo el proceso de configuración en el servicio web Polar Team Pro. Con el asistente podrás crear tu equipo, seleccionar el deporte y añadir jugadores. Completa todos los campos necesarios para cada ajuste durante la configuración. Si en este momento no dispones de toda la información de los jugadores, es posible actualizar la información más adelante en los **Ajustes del equipo**.

Cuando completes un ajuste, selecciona **SIGUIENTE** para continuar con el siguiente paso de la configuración. Si en cualquier momento quieres retroceder durante la configuración, selecciona **ANTERIOR** en la esquina inferior derecha.

### 1/3 General

Introduce los datos básicos de tu equipo.

- Nombre del equipo
- Logotipo del equipo (opcional)
- Deporte predeterminado
- Posiciones del equipo (puedes utilizar las predeterminadas, crear tus propias posiciones o no utilizarlas)
- Ver Carga de entrenamiento como (elige Carga cardiovascular y Carga muscular, Tiempo de recuperación o Puntuación)

Selecciona **SIGUIENTE** para continuar con el siguiente paso.

### 2/3 Perfil de deporte

Decide si quieres utilizar Carga muscular y Zonas de potencia. Define las zonas de frecuencia cardíaca, las zonas de velocidad, de aceleración y deceleración y el umbral de sprint que utilizará tu equipo.

- Carga muscular y zonas de potencia (elige entre activarlas o no)
- Zonas de frecuencia cardíaca (selecciona predeterminada o libre)
- Zonas de velocidad (predeterminada o libre)

- Zonas de aceleración (predeterminada o libre)
- Zonas de deceleración (predeterminada o libre)
- Tipo de umbral de sprint (predeterminado o libre) y el valor de velocidad (km/h) o aceleración (m/s<sup>2</sup>)
- Zonas de potencia (predeterminada o libre)

Selecciona **SIGUIENTE** para continuar con el siguiente paso.

### 3/3 Jugadores

Añade jugadores a tu equipo.

1. Selecciona **Añadir nuevos jugadores**.
2. Completa los campos de información del jugador. Vincula la cuenta personal de Flow de los jugadores añadiendo su dirección de correo electrónico en el campo Vincular cuenta Flow.
3. Debes seleccionar **AÑADIR JUGADOR AL EQUIPO** después de crear cada perfil de jugador. De lo contrario, el jugador no se añadirá al equipo.
4. Decide si quieres ver Nightly recharge, Estado de recuperación o Estado de la Carga cardiovascular en la lista desplegable.

Selecciona **HECHO** cuando hayas añadido todos los jugadores al equipo. A continuación, selecciona **SIGUIENTE**. La pantalla muestra el mensaje **Te damos la bienvenida al equipo** cuando hayas finalizado el asistente de configuración del equipo.

### DESCARGAR LA APP POLAR TEAM PRO EN TU IPAD

Una vez finalizada la configuración del equipo en el servicio web Polar Team Pro, es hora de completar la primera configuración descargándote la app Polar Team Pro y sincronizando la información de los jugadores a través del Dock Polar Pro Team a los sensores.

1. Descarga la app Polar Team Pro en tu iPad en App Store.
2. Inicia una sesión en la app con los mismos datos de cuenta que has utilizado en el servicio web Polar Team Pro.
3. Coloca el iPad en el dock. Asegúrate de que está colocado de forma nivelada y apoyado firmemente sobre la base.
4. Aparece la vista **SENSORES Y DOCK** en la pantalla del iPad.
5. Pulsa **Asignación automática** en la esquina superior izquierda para asignar los sensores a los jugadores.
6. Cuando se asigna un sensor, en la pantalla del iPad aparece el número del jugador y una marca de verificación verde en cada sensor.

El sistema Polar Team Pro ya está configurado y listo para la primera sesión de entrenamiento.

 Los jugadores que no tengan sensor aparecerán en una lista al asignar los sensores.

# CARGA

## CÓMO CARGAR EL DOCK POLAR PRO TEAM

Conecta el dock en una toma con el adaptador CA y el cable de alimentación CA para tu zona. Utiliza únicamente la unidad de adaptador CA y el cable de alimentación CA que se suministra con tu dock. El adaptador CA es exclusivo para uso en interior. Carga el dock y los sensores solo en interiores.

## CARGA DE LOS SENSORES POLAR PRO

Carga los sensores en un Dock Polar Pro Team. Retira los sensores de los elásticos y colócalos en el dock y encájalos con firmeza en su sitio (asegúrate de que ambos extremos del sensor encajen completamente en su posición). **Si los logotipos de Polar de los sensores y el dock están orientados hacia el mismo lado, los sensores están colocados correctamente.** La carga de los sensores desde cero puede durar tres horas.

# ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

El Dock Polar Pro Team y los sensores Polar Pro tienen firmware actualizable. Cuando haya disponible una nueva versión de firmware, la app Polar Team Pro te lo notificará y te pedirá que la descargues. El firmware tanto del sensor como del dock se actualizan a través de la app Polar Pro Team en tu iPad. Actualiza el firmware siempre que haya actualizaciones disponibles.

## Cómo actualizar el firmware

1. Coloca tu iPad en el dock, la app Polar Team Pro irá a la vista **Sensores y dock**.
2. Se muestra **ACTUALIZACIÓN DISPONIBLE** cuando hay nuevo firmware disponible.
3. Pulsa **ACTUALIZACIÓN DISPONIBLE** y, a continuación, pulsa Actualizar dock o Actualizar sensores en función del firmware que esté disponible.

## Información para la actualización

- No retires el iPad del dock durante la actualización, eso interrumpiría la actualización.
- Recuerda que la actualización puede tardar 40 minutos con un dock lleno (20 sensores).
- Todos los sensores pueden actualizarse a la vez.

# IDIOMAS

La solución Polar Team Pro está disponible en los siguientes idiomas: Inglés, alemán, francés, italiano, neerlandés, español, portugués, danés, finlandés, noruego, sueco, polaco, checo, ruso, turco, japonés, chino simplificado, coreano, indonesio, húngaro, esloveno y estonio.

El idioma del servicio web y la app Polar Team Pro dependen de los ajustes de idioma de tu navegador de Internet o iPad. Para cambiar el idioma del servicio web, ve a los ajustes de idioma de tu navegador de Internet. Para cambiar el idioma de la app, ve a los ajustes de idioma de tu iPad.



# NAVEGACIÓN

## SERVICIO WEB POLAR TEAM PRO


El servicio web Polar Team Pro tiene dos vistas principales: **Actividades** e **Informes**.

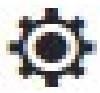
### Actividades


Cada vez que inicias una sesión, irás automáticamente a la vista **Actividades** y verás un calendario que contiene las sesiones de entrenamiento de tus equipos para esa semana. Puedes cambiar la vista a una vista de mes o de día y seleccionar ver las sesiones de entrenamiento de todo el equipo o sólo de un jugador. Desplázate a la parte inferior de la pantalla para ver un resumen de las sesiones de entrenamiento del periodo de tiempo elegido, que incluye el número y duración total de las sesiones.

La vista de actividades sirve como base en la que puedes seleccionar qué datos de la sesión de entrenamiento deseas analizar en profundidad. Para obtener más información acerca del análisis de los datos de la sesión de entrenamiento, consulta "Analizar datos en el servicio web Team Pro" en la página22




**Ajustes, Manual del usuario y Cerrar sesión:** Selecciona  (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha para ver y editar tus ajustes (de Cuenta y Generales), abrir el manual del usuario y cerrar sesión.



**Ajustes de equipo, Perfiles de deportes, Plantilla de jugadores y Entrenadores.** Selecciona  en la esquina superior derecha para ver y editar **Ajustes del equipo** y **Ajustes del club**

**Varios equipos en el club:** Si tienes varios equipos en tu club, selecciona el calendario del equipo que deseas visualizar en el menú desplegable de la esquina superior derecha.

**Notificaciones:** Haz clic  en la esquina superior derecha para abrir el panel de notificación, que te informa de por ejemplo, cuándo se añade un nuevo entrenador a tu equipo.

### Informes

En la sección de informes puedes generar diferentes tipos de informes de las sesiones de entrenamiento de tu equipo. Puedes seleccionar el periodo del que deseas generar el informe y también cómo deseas visualizar los datos. Es posible generar un informe de todo el equipo de una vez o seleccionar que se incluyan solo jugadores concretos.

Para más información acerca de la creación de informes, consulta "Informes" en la página27

## APP POLAR TEAM PRO

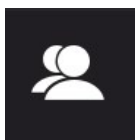
La app Polar Team Pro tiene tres vistas principales: Inicio, Jugadores y Sensores y dock.



## Inicio

En Inicio verás las sesiones de entrenamiento de tu equipo en una vista semanal. La semana actual se muestra de forma predeterminada. Desliza a la izquierda o la derecha para cambiar de una semana a otra. En esta vista verás los totales de tu equipo para la semana elegida.

Para ver los totales de un jugador, selecciona el jugador en la esquina superior izquierda.



## Jugadores

En la vista Jugadores, veras todos los jugadores de tu equipo y el ID del sensor que se les ha asignado.



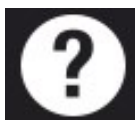
## Sensores y dock

Cuando colocas tu iPad en el dock, aparecerá la vista Sensores y dock. En esta vista verás todos los sensores y a qué jugador se ha asignado cada uno de ellos. Pulsa Sincronizar en la esquina superior derecha para sincronizar la información entre los sensores Polar Pro y la app y el servicio web Polar Team Pro.



## Iniciar sesión

Pulsa para ir a la vista preliminar de la sesión de entrenamiento.



## Manual del usuario

Pulsa para ver el manual del usuario. Recuerda que tienes que disponer de conexión a Internet para poder acceder.


# AJUSTES DEL CLUB

Gestiona y actualiza la información relacionada con tu club.

En los ajustes de club encontrarás:

- **AJUSTES DEL CLUB:** Añade y edita información general del club como el nombre del club, deporte, dirección y más. Consulta el estado de tu suscripción.
- **PLANTILLA DE JUGADORES:** Puedes ver todos los jugadores de tu club y también a qué equipo están asignados.
- **ENTRENADORES:** Añade, edita y elimina entrenadores de tu club.
- **PRODUCTOS:** Visualiza los productos que tiene tu club.

## EDITAR AJUSTES DE CLUB

1. Selecciona  en la esquina superior derecha.
2. De la lista que aparece debajo del nombre del club, elige el ajuste que deseas editar (**Ajustes del club**, **Plantilla de jugadores**, **Entrenadores** o **Productos**).

## AÑADIR ENTRENADOR AL CLUB

1. Selecciona **ENTRENADORES**.
2. Haz clic en **AÑADIR NUEVO ENTRENADOR**.
3. Añade la dirección de correo electrónico del entrenador y los equipos que deseas asignarle.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

El entrenador recibe un correo electrónico con un enlace para activar su cuenta personal en el servicio web Team Pro. Debe utilizarse la misma dirección de correo electrónico a la que se envió la invitación cuando se realice el registro en el servicio web. Se muestra **Pendiente** en la sección **ENTRENADORES** del equipo al que se ha asignado, hasta que el entrenador acepte la invitación.

## AÑADIR ENTRENADOR EXISTENTE AL EQUIPO

1. Selecciona **ENTRENADORES**.
2. Haz clic en **EDITAR EQUIPOS** en la vista de entrenador.
3. Selecciona a qué equipos está asignado el entrenador.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

# AJUSTES DE EQUIPO


Gestiona y actualiza la información relacionada con tu equipo.

En los ajustes de equipo encontrarás:

- **AJUSTES DE EQUIPO:** Añade y edita información general del equipo como el nombre, logotipo y deporte del equipo. Elimina un equipo. Elige cómo quieres ver la Carga de entrenamiento.

- **PERFILES DE DEPORTES:** Gestiona y edita la información del perfil de deporte de tu equipo, que incluye la zona de frecuencia cardíaca y los límites de zona de velocidad.
- **PLANTILLA DE JUGADORES:** Añade, edita y elimina jugadores del equipo. Consulta la posición del jugador, el estado de recuperación, el estado de Nightly Recharge™, el estado de la carga cardiovascular, datos del sueño detallados, el indicador de conectividad con Flow y las opciones del jugador.
- **ENTRENADORES:** Añade, edita y elimina entrenadores de tu equipo.

## Editar ajustes de equipo

1. Selecciona  en la esquina superior derecha.
2. De la lista que aparece debajo del nombre del equipo, elige el ajuste que deseas editar

## Añadir entrenador al equipo

1. Selecciona **ENTRENADORES**.
2. Haz clic en **AÑADIR NUEVO ENTRENADOR**.
3. Añade la dirección de correo electrónico del entrenador.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

El entrenador recibe un correo electrónico con un enlace para activar su cuenta personal en el servicio web Team Pro. Se muestra **Pendiente** hasta que el entrenador acepte la invitación.

## VISTA DE PLANTILLA DE JUGADORES

La vista de plantilla de jugadores te permite ver de un vistazo a todos los jugadores de un equipo y sus datos. Añade, edita y elimina jugadores del equipo. Consulta la posición del jugador, el estado de recuperación, datos del sueño detallados, el indicador de conectividad con Flow y las opciones del jugador.

**Posición:** Al definir la posición de un jugador y ver la vista de Plantilla de jugadores en base a la posición, la vista se categorizará en consecuencia

**Estado de recuperación:** El estado de recuperación de un jugador ahora también se indicará debajo de la vista de Plantilla de jugadores cuando esté disponible.

**Datos de sueño:** El tiempo de sueño y los datos de sueño figuran debajo de la vista de Plantilla de jugadores cuando estén disponibles.

- El tiempo de sueño utiliza el último tiempo de sueño disponible de los últimos 7 días.

**Indicador de conectividad:** La franja roja en la esquina superior derecha indica que el jugador se ha vinculado con la cuenta Polar Flow.


## Opciones del jugador

Pasa el ratón sobre el perfil de un jugador para ver las siguientes opciones:

- Editar perfil del jugador (aquí podrás editar el nombre y número del jugador, la posición en el equipo, su altura, peso, rutina de entrenamiento, frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca

en reposo, umbral anaeróbico, VO2máx, velocidad aeróbica máxima, potencia aeróbica máxima, así como añadir una foto).

- Eliminar jugador
- Dirígete al estado de recuperación del jugador (aparece cuando está disponible)

 Ten en cuenta que los datos se actualizan en intervalos de 10 minutos.

## Añadir nuevo jugador al equipo

1. Selecciona **PLANTILLA DE JUGADORES**.
2. Haz clic en **NUEVO JUGADOR**.
3. Introduzca la información del jugador y haga clic en **GUARDAR**.
4. Haz clic en **GUARDAR PLANTILLA**.

## Añadir jugador existente al equipo

1. Selecciona **PLANTILLA DE JUGADORES**.
2. Haz clic en **AÑADIR JUGADOR**, se muestran todos los jugadores de tu club.
3. Haz clic en un jugador y aparece una marca de verificación.
4. Haz clic en **GUARDAR PLANTILLA** y todos los jugadores que hayas seleccionado (lo que tienen una marca de verificación) se añaden al equipo.

## Editar ajustes de jugador

1. Selecciona **PLANTILLA DE JUGADORES**.
2. Haz clic en  en un jugador.
3. Tras editar, haz clic en **GUARDAR**.

En los ajustes de jugador puedes editar el nombre y número del jugador, la posición en el equipo, altura, peso, rutina de entrenamiento, frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca en reposo, umbral aeróbico, umbral anaeróbico, VO2máx, velocidad aeróbica máxima, potencia aeróbica máxima y dirección de correo electrónico personal de la cuenta Flow, así como añadir una foto.


# AJUSTES DE PERFIL

Edita la información relacionada con tu cuenta y personaliza los ajustes generales.

En los ajustes de perfil encontrarás:

- **Cuenta:** En los ajustes de cuenta puedes editar tu correo electrónico y contraseña, así como añadir tu dirección al perfil.
- **General:** En los ajustes generales puedes personalizar los ajustes de fecha, hora y unidad.

## Editar ajustes de perfil

1. Selecciona  (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes**. Edita los ajustes que desees.

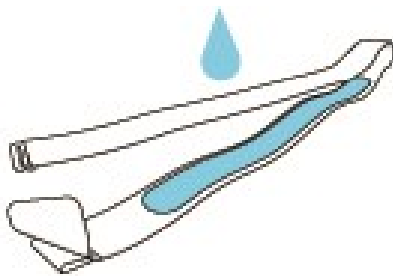
3. Haz clic en **GUARDAR** después de realizar los cambios.

# COLOCARSE EL SENSOR DE POLAR PRO

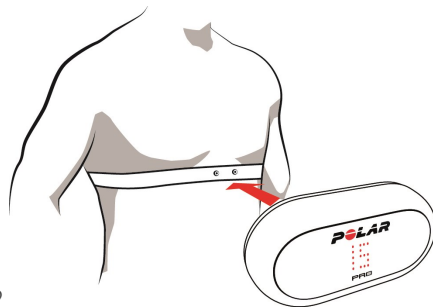
## COLOCARSE EL SENSOR DE POLAR PRO CON UN ELÁSTICO

Antes de empezar una sesión de entrenamiento, entrega los sensores y elásticos Polar Pro a los jugadores y ayúdalos a colocárselos correctamente. Si tu Dock Polar Pro Team no está enchufado a una toma de corriente con el cable puede ver los números de los jugadores pulsando el botón del dock.

1. Humedece la zona de los electrodos del elástico (ilustración 1).
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido pero cómodo.
3. Coloca el sensor (ilustración 2).
4. Después de cada sesión de entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerlo limpio.



1.



2.

## COLOCARSE EL SENSOR DE POLAR PRO CON LA CAMISETA TEAM PRO


Ponte la camiseta Polar Team Pro de forma que el bolsillo del sensor quede en la parte trasera.

1. Introduce el sensor en el bolsillo de la parte alta trasera de la camiseta, de modo que el logotipo de Polar del sensor quede en vertical.
2. Fíjalo de forma que no se mueva. Asegúrate de que ambos extremos del sensor encajan completamente en su posición.




## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Antes de iniciar una sesión de entrenamiento, asegúrate de que todos los jugadores que participan llevan colocados correctamente los sensores Polar Pro. La luz verde del sensor deja de parpadear cuando se detecta la señal GPS y verás un símbolo de corazón cuando se detecte la frecuencia cardíaca.

1. Inicia una sesión en la app Polar Team Pro desde tu iPad.
2. Pulsa  en la pantalla (se encuentra en la mitad del panel lateral izquierdo)
3. En la vista preliminar de la sesión de entrenamiento verás el nombre y el número de cada jugador, la frecuencia cardíaca y si el GPS funciona.
4. Pulsa **INICIAR** en la esquina superior derecha para iniciar la grabación de la sesión de entrenamiento.

Una sesión de entrenamiento puede iniciarse incluso si no están presentes todos los jugadores al iniciarla. Los jugadores que llegan más tarde se añaden automáticamente a la sesión y sus datos son visibles en la app Team Pro para iPad cuando entran en la sesión. No es necesario realizar más acciones.

 Ten en cuenta que es posible realizar sesiones de entrenamiento sin utilizar un iPad ni la app. En este caso, los sensores graban los datos de la sesión y pueden verse después, tras sincronizar los datos de los sensores.

## VER DATOS EN DIRECTO

Puedes visualizarse datos de sesión de entrenamiento en directo en tu desde la app Polar Team Pro. La vista de sesión de entrenamiento de la app Team Pro tiene tres vistas principales: Lista, Todo el equipo y Comparación.


Puedes ver en directo datos fundamentales de rendimiento como:

- Frecuencia cardíaca (ppm y % de max)
- Distancia



- Número de sprints
- Tiempo en zonas de frecuencia cardíaca
- Distancia en zonas de velocidad
- Carga de entrenamiento
- Velocidad en tiempo real


## Ver datos detallados de jugador

1. Pulsa en un jugador en la vista Lista, Todo el equipo o Comparación.
2. Pulsa  en el menú emergente.

Se muestra información detallada de este jugador. Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar de un jugador a otro.

## Consejos

- Puedes tener tu iPad en posición horizontal o vertical, la app Team Pro funciona de las dos maneras.
- Puedes cambiar entre las vistas deslizando hacia la izquierda o la derecha.
- Se recomienda que el botón Inicio esté colocado en el lado derecho cuando se utiliza el iPad para garantizar la mejor conectividad posible a los sensores. Los radios de Bluetooth del iPad se encuentran en la esquina a la derecha del botón de inicio. Para conseguir la mejor conectividad, es importante no tapar la esquina con la mano.

 Si se pierde la conexión GPS durante una sesión, recibirás una notificación.





## FASES ACTIVAS


Ahora puedes crear fases durante una sesión activa. Tras la sesión, las fases se sincronizarán con el servicio web y aparecerán en los datos de la sesión de entrenamiento. Puedes registrar varias fases

activas simultáneamente. Añadir fases durante una sesión de entrenamiento te permite demarcar ciertas rutinas o periodos, para verlas y examinarlas al detalle una vez finalizada la sesión.

## AÑADIR UN FASE ACTIVA



1. Durante una sesión activa, selecciona  para iniciar una fase.
2. Asigna un nombre a la fase en el campo **Añadir nombre de fase** en la parte baja de la vista de selección de fases.
3. Selecciona **Iniciar** para empezar a grabar la fase.
4. Pulsa  junto a la duración de la fase para concluir la grabación.


 Ten en cuenta que puedes iniciar una nueva fase aunque ya estés grabando otra, de modo que puedes tener múltiples fases simultáneas.

## AÑADIR MARCADORES


Añade marcadores con notas a las que puedas volver tras el entrenamiento. Pueden utilizarse por ejemplo, para marcar el inicio y el final de diferentes fases. Los marcadores pueden verse en el servicio web Polar Team Pro tras sincronizar los datos.

### Añadir marcador de equipo



1. Pulsa  en la esquina superior derecha de la pantalla.
2. Añade una nota al marcador (opcional).
3. Pulsa **HECHO** para cerrar el menú emergente de marcador.


### Añadir marcador de jugador

1. Pulsa en un jugador.
2. Pulsa  en el menú emergente.
3. Añade una nota al marcador (opcional).
4. Pulsa **HECHO** para cerrar el menú emergente de marcador.


## COMPARAR JUGADORES

Podrás tener una visión más cercana de jugadores concretos durante una sesión si los añades a la vista de comparación. Te permite ver y comparar fácilmente datos en directo de los jugadores seleccionados.

## Añadir jugador a la vista de comparación

1. Pulsa sobre un jugador.
2. Pulsa  en el menú emergente.
3. El jugador se añade a la vista de comparación.

## Retirar un jugador de la comparación


1. Pulsa sobre un jugador.
2. Pulsa  en el menú emergente.

## Retirar a todos los jugadores de la comparación

Pulsa Liberar jugadores para retirar a todos los jugadores de la vista de comparación.

# FINALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

## Finalizar sesión de entrenamiento y guardar

1. Pulsa  en la esquina superior izquierda.
2. Pulsa Guardar para detener la grabación de la sesión de entrenamiento y guardarla.

Al finalizar la sesión, antes de sincronizar los datos puedes verlos en tu sesión en la app. Encontrarás información sobre la distancia, datos detallados de velocidad y frecuencia cardíaca, y los sprints.




Al finalizar la sesión de entrenamiento, una animación te indicará que se está guardando.



Si el tiempo entre sesiones de entrenamiento es inferior a un minuto, el iPad las combinará en una única sesión al sincronizar los archivos de entrenamiento.

## Finalizar sesión de entrenamiento y eliminar

1. Pulsa  en la esquina superior izquierda.
2. Pulsa Eliminar para detener la grabación de la sesión de entrenamiento y borrarla.

# SINCRONIZAR DATOS DE LOS SENSORES CON EL SERVICIO WEB A TRAVÉS DEL DOCK





Tras finalizar una sesión de entrenamiento, es el momento de sincronizar los datos de los sensores con el Dock Polar Pro Team y después con el servicio web Team Pro para un análisis detallado.


1. Recopila los sensores y cintas Polar Pro de los jugadores.
2. Coloca los sensores Polar Pro en el dock.
3. Coloca el iPad en el dock.
4. Pulsa **SINCRONIZAR** en la vista **SENSORES Y DOCK** en la app.
5. Aparecerá una marca de verificación verde en el sensor en la pantalla cuando se haya completado la sincronización.


## INFORMACIÓN PARA LA SINCRONIZACIÓN

- Puedes sincronizar un máximo de 20 sensores a la vez. Si tienes más de 20 sensores, puedes sincronizarlos de forma sucesiva.
- Tu iPad debe tener una conexión a Internet para poder transferir los datos al servicio web Polar Team Pro.
- Los datos sincronizados se almacenan en un servidor seguro en la nube.

## DATOS SIN SINCRONIZAR

- Si se muestra  junto a la sesión, los datos no están sincronizados con el dock. Pulsa  para abrir un menú emergente y pulsa Sincronizar ahora.
- Si no se sincronizaron los datos de todos los sensores (uno o varios sensores no están sincronizados) aparece Parcialmente sincronizado en el menú emergente. En este caso, coloque los sensores que no se hayan sincronizado en el dock y sincronice.
- Si aparece  junto a la sesión, los datos no se han sincronizado con el servicio web. Coloca tu iPad en el dock. Pulsa  para abrir un menú emergente y luego pulsa Sincronizar ahora.

 Los archivos de entrenamiento no sincronizados se almacenarán en el iPad hasta que se sincronicen con el servicio web.

 No cierres sesión en la app durante el proceso de sincronización para que los datos permanezcan en la app hasta que se complete la sincronización.

## ANALIZAR DATOS EN LA APP TEAM PRO

La app Polar Team Pro ofrece un resumen instantáneo de la sesión justo después del entrenamiento, una vista de análisis avanzado para comparar datos de muestra en profundidad y una vista del mapa de calor

para análisis de posición. La vista de sesión de entrenamiento de la app Polar Team Pro tiene tres vistas principales: **RESUMEN**, **ANÁLISIS** y **MAPA**.

## EDITAR

Selecciona **Editar** en la esquina superior derecha para editar la hora de inicio o la hora de fin de una sesión. El área marcada en rojo representa la sesión activa grabada con la app, y el área exterior representa toda la sesión registrada con los sensores.

## INFORME

Accede a él desde la esquina superior derecha de la vista **Resumen** una vez finalizada la sesión. Al abrir el **Informe** se abre un resumen de la sesión de tu equipo y la vista específica del jugador. El informe puede guardarse en el sistema del iPad o enviarse mediante varias opciones al pulsar el icono de "compartir" en la esquina superior derecha de la pantalla.

## RESUMEN

La vista **RESUMEN** muestra los datos de todos los jugadores de la sesión.

### Ordenar jugadores

Los jugadores pueden ordenarse por nombre, número o datos de entrenamiento (frecuencia cardíaca, velocidad, sprints, etc.) Pulsa en la variable por la que deseas ordenar los jugadores.

### Ver resumen de sesión de jugador

- Pulsa en un perfil de jugador en la vista **RESUMEN** para abrir un resumen detallado de la sesión.
- Utiliza la barra de desplazamiento horizontal que está debajo del gráfico para ver los datos de frecuencia cardíaca, velocidad o cadencia de un punto concreto.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar de un jugador a otro.

## ANÁLISIS

En la vista de análisis puedes comparar los datos de los jugadores con la media del equipo o comparar dos jugadores entre sí. También puedes ver y editar marcadores.


### Comparar datos del jugador con media del equipo

1. Selecciona **Tocar para comparar**.
2. Selecciona el jugador que quieres comparar.


### Comparar dos jugadores entre sí

1. Selecciona **Tocar para comparar**.
2. Selecciona el jugador que quieres comparar.
3. Pulsa **Media del equipo** y selecciona un jugador.

### Ver marcadores

Pulsa  para ver los marcadores de la sesión.

## Editar marcadores

1. Pulsa  para ver los marcadores.
2. Pulsa en el marcador que quieras editar.
3. Tras la edición, pulsa **Hecho**.

## MAPA

El mapa es una representación visual de las ubicaciones de los jugadores en el campo durante un rango de tiempo seleccionado. Cuanto más cálido sea el color, más tiempo habrá permanecido el jugador en esa área determinada. Puedes elegir ver los mapas de calor de todos los jugadores o solo los mapas de calor de ciertos jugadores. Es posible visualizar un gráfico lineal o un mapa de calor, y una vista de satélite o de ejemplo del campo. Recuerda:

- Los sensores deben estar sincronizados con el dock para poder ver el mapa de calor.
- Para visualizar el mapa de calor en la ilustración del campo de entrenamiento, tienes que crear un campo en la app. Solo es necesario hacerlo una vez para cada campo.

## Crear un campo de entrenamiento para el mapa de calor

1. Pulsa en una sesión de entrenamiento en la vista **Inicio**.
2. Selecciona la vista **MAPA** y pulsa **Crear un campo nuevo**.
3. Arrastra, amplía y gira el campo dentro del marco con dos dedos.
4. Arrastra los puntos de control hacia las esquinas del campo con un dedo.
5. Coloca las esquinas de la forma más precisa posible y pulsa **Bloquear esquinas**.
6. Asigna un nombre a tu campo y pulsa **Crear**.

## ANALIZAR DATOS EN EL SERVICIO WEB TEAM PRO

El servicio web Polar Team Pro proporciona resúmenes de los entrenamientos, una descripción del equipo entero o de un jugador seleccionado, potentes funciones de análisis y comparación de sesiones, ubicación de jugadores en un mapa de calor o un gráfico lineal, gráficos desglosados de las zonas de frecuencia cardíaca y velocidad y número de sprints durante una sesión así como informes a largo plazo y exportación de datos.

Si los datos de la sesión de entrenamiento no están visibles en el servicio web, asegúrate de que has sincronizado los datos de los sensores con el servicio web a través del dock. Para obtener más información, consulta "Sincronizar datos de los sensores con el servicio web a través del dock" en la página 20

**Ver y analizar una sola sesión de entrenamiento:** Selecciona una sesión en el calendario en la vista **Actividades**. Las sesiones de entrenamiento tienen dos vistas principales: **RESUMEN** y **ANÁLISIS**.

## RESUMEN

La vista de resumen muestra un resumen de la sesión de tu equipo y variables de rendimiento específicas del jugador.

**Media del equipo:** Esta sección muestra las medias del equipo para las variables.

**Jugadores:** Se enumeran en una lista todos los jugadores incluidos en la sesión de entrenamiento.

**Vista:** Hay dos vistas: completa y compacta.

**Ordenar jugadores:** Existen dos formas de ordenar jugadores: Haz clic en la variable por la que deseas ordenar en la pestaña de jugadores o selecciona la variable después de **ORDENAR POR**.

## EDITAR SESIÓN

La función "Editar sesión" permite a los entrenadores editar la plantilla de jugadores de la sesión, eliminando jugadores o moviéndolos a otra sesión. Los entrenadores también pueden crear nuevas sesiones.

### Mover jugadores

1. Abre el resumen de una sesión.
2. Selecciona los jugadores que quieres mover.
3. Selecciona **Mover** en la parte inferior de la pantalla.
4. Selecciona la sesión a la que quieres trasladar los jugadores.
5. Selecciona **Guardar**. Los jugadores se trasladan a la sesión.



Ten en cuenta que solo podrás trasladar jugadores a sesiones realizadas el mismo día.

### Eliminar jugadores

1. Abre el resumen de una sesión.
2. Selecciona los jugadores que quieres eliminar.
3. Selecciona **Eliminar** en la parte inferior de la pantalla.

### Crear una nueva sesión

1. Abre el resumen de una sesión.
2. Selecciona los jugadores que deseas incluir en la nueva sesión.
3. Selecciona **Crear nueva** en la parte inferior de la pantalla.
4. Se abrirá una nueva página: elige el deporte, el tipo, añade un nombre y las notas que quieras. Luego selecciona **Guardar**.

## ANÁLISIS

En la vista de análisis, puedes comparar datos de rendimiento de los jugadores.

## AÑADIR MARCADOR

Los marcadores también pueden añadirse a la sesión de entrenamiento en la vista de análisis. Haz clic en el gráfico para añadirle un marcador.

## VER MARCADOR

Los marcadores que has añadido a la sesión de entrenamiento pueden verse si seleccionas **MOSTRAR MARCADORES**.

## COMPARAR

Compara varios jugadores a la vez. Puedes comparar la frecuencia cardíaca, velocidad, gráficos de cadencia así como ver la zona de frecuencia cardíaca, la zona de velocidad y los datos de sprint.

### COMPARAR JUGADORES

Al seleccionar un jugador puedes ver varias métricas a la vez en el gráfico y, cuando eliges varios jugadores, puedes comparar las métricas de una en una en el gráfico.

1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Haz clic en **ANÁLISIS**.
3. Selecciona los jugadores que vas a comparar en la lista desplegable.

o bien


1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Haz clic en los jugadores de la lista.
3. Haz clic en **ANALIZAR** en la parte inferior de la pantalla.

### COMPARAR DATOS ESPECÍFICOS DE FASES

1. Marca la casilla de la fase que desees ver.
2. Sólo se muestran los datos de esa fase.

### ZOOM DE LA VISTA DE COMPARACIÓN

1. En el gráfico, pulsa y mantén pulsado el botón derecho del ratón en el punto en el que desees iniciar la fase y arrastra hasta que llegues al punto en el que desees finalizar la fase, a continuación, suelta el botón del ratón.


2. Para restablecer el zoom y volver a la vista predeterminada, haz clic en .


## RECORTAR

Edita la hora de inicio y fin de una sesión de entrenamiento. Puedes recortar una sesión de entrenamiento, al inicio, al final o ambos.



## RECORTAR SESIÓN


1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Haz clic en  a la derecha
3. Selecciona **RECORTAR SESIÓN**, y utiliza el control deslizante para recortar la hora de inicio o la hora de fin de la sesión. O introduce la hora de inicio y de final en los cuadros.
4. Haz clic en **GUARDAR**.

 Recuerda que, después de recortar una sesión, esta acción no puede deshacerse.



## FASES

Añade fases a tu sesión de entrenamiento. Tras añadir una fase puedes seleccionar ver los datos de rendimiento sólo de esa fase. Las fases sólo pueden añadirse en el servicio web y sólo cuando la sesión de entrenamiento ha finalizado. Las fases no pueden añadirse durante una sesión de entrenamiento.

### AÑADIR FASE

1. Selecciona una sesión de entrenamiento en la vista **Actividades**.
2. Haz clic en  a la derecha.
3. Haz clic en **AÑADIR FASE**, pulsa y mantén pulsado el botón derecho del ratón y en el punto en el que desees iniciar la fase y arrastra hasta que llegues al punto en el que desees finalizar la fase, a continuación, suelta el botón del ratón. O introduce la hora de inicio y de final de fase en los cuadros.
4. Asigna un nombre a la fase.
5. Haz clic en **GUARDAR FASE**.

### VER DATOS DE FASE

1. Selecciona una sesión de entrenamiento.
2. Marca la casilla de la fase  **Phase 2**  00:00:50 que desees ver.
3. Solo se muestran los datos de esa fase.

Ahora un usuario puede crear fases durante la sesión activa. Las fases se sincronizarán con el servicio web y aparecerán en los datos de la sesión de entrenamiento.

Pueden realizarse varias grabaciones de fases simultáneamente.

La grabación de una fase activa tiene botones de inicio/fin independientes de los de la sesión de entrenamiento activa, i.e. detener una fase activa no detiene una sesión activa. De la misma forma, una fase activa no puede iniciarse sin iniciar una sesión activa primero.

## INTERVALO RR

Consulta los intervalos RR, es decir, el tiempo entre pulsaciones sucesivas del corazón, de datos de frecuencia cardíaca de sesiones de entrenamiento o las correspondencias en una gráfica. La gráfica te permite acercarte y centrarte en secciones específicas para analizar más en profundidad los datos. Incluye información como intervalo RR mínimo, intervalo RR máximo, intervalo RR promedio y variabilidad de la frecuencia cardíaca (RMSSD).

## EXPORTAR DATOS

Exporta los datos de la sesión de entrenamiento en formato XLS o CSV. Puedes elegir exportar los datos de todo el equipo o solo los datos de jugadores concretos y también puedes seleccionar si deseas exportar datos de fases concretas o de toda la sesión. Selecciona la información y las variables que se muestran en las columnas.

Puedes elegir entre las siguientes variables: Número de jugador, Nombre del jugador, Nombre de la sesión, Tipo, Nombre de la fase, Duración, Hora de inicio y fin, FC mínima (ppm), FC media (ppm), FC máxima (ppm), FC mínima (%), FC media (%), FC máxima (%), Tiempo en zona de FC, Distancia total, Distancia / min, Velocidad máxima, Velocidad media, Sprints, Distancia en zona de velocidad, Aceleraciones, Calorías, Puntuación de carga de entrenamiento, Carga cardiovascular, Tiempo de recuperación, Tiempo en zonas de potencia, Carga muscular en zonas de potencia y Carga muscular

### EXPORTAR DATOS DE LA SESIÓN

1. Selecciona una sesión de entrenamiento en la vista **Actividades**.
2. Haz clic en **EXPORTAR** en la esquina superior derecha.
3. Selecciona los jugadores.
4. Selecciona las fases.
5. Selecciona qué datos se muestran.
6. Haz clic en **EXPORTAR COMO XLS** o **EXPORTAR COMO CSV**.

### EXPORTAR DATOS DE JUGADORES SIN PROCESAR

1. Selecciona una sesión de entrenamiento en la vista **Actividades**.
2. Haz clic en **EXPORTAR** en la esquina superior derecha.
3. Selecciona los jugadores.
4. Haz clic en **EXPORTAR DATOS SIN PROCESAR**.

La función de exportación de datos sin procesar exporta los datos segundo a segundo de una sesión de entrenamiento. La exportación de datos sin procesar te proporciona un archivo zip con carpetas específicas para cada jugador que contienen un archivo CSV, un archivo .txt y un archivo GPX.

- El archivo CSV contiene información segundo a segundo acerca de la frecuencia cardíaca, velocidad, distancia, aceleración/deceleración y cadencia de carrera.
- El archivo .txt contiene datos de intervalo RR sin filtrar que pueden analizarse con herramientas de variabilidad de frecuencia cardíaca de terceros.

- El archivo GPX contiene información de ubicación que puede visualizarse en herramientas de terceros.

## INFORMES

En la sección de informes puedes generar diferentes tipos de informes de las sesiones de entrenamiento de tu equipo. Puedes seleccionar el periodo del que deseas generar el informe y también cómo deseas visualizar los datos. Es posible generar un informe de todo el equipo o seleccionar que se incluyan solo jugadores concretos. También puedes crear informes semanales individuales o de varios jugadores.

Puedes imprimir los informes directamente del servicio y los informes resumidos pueden exportarse en formato .csv. Puedes añadir un nombre, un tipo y una nota a los resúmenes exportados de las sesiones de entrenamiento de cada equipo.

## PLANTILLAS

Crea plantillas personalizadas para tener a mano los datos que necesitas.

### Crear plantilla de informe personalizada

1. Selecciona **Plantilla personalizada** en la lista desplegable **Plantilla de informe**.
2. Selecciona qué información se muestra en el gráfico de barras.
3. Selecciona qué información se muestra en el gráfico lineal.
4. Selecciona el deporte.
5. Haz clic en **Crear informe**.

### Guardar plantilla de informe

Tras crear una plantilla de informe es necesario guardarla.

1. Selecciona **GUARDAR PLANTILLA**.
2. Asigna un nombre a la plantilla.
3. Haz clic en **GUARDAR**.

La plantilla se añade a tu lista desplegable de plantillas de informe.

### Eliminar plantilla

1. Selecciona **ELIMINAR PLANTILLAS**.
2. Selecciona las plantillas que deseas eliminar.
3. Haz clic en **ELIMINAR**.

## RESUMEN

### Generar informe resumido

Usa una plantilla o sigue estas instrucciones:

1. Selecciona el periodo de tiempo del que deseas el informe. Puede seleccionar **Informe diario, Informe semanal, Informe mensual, Informe anual** o **Periodo personalizado**.
2. Selecciona el periodo de tiempo/fecha para el informe.
3. Selecciona los jugadores.
4. Selecciona tipo de sesión de entrenamiento.
5. Selecciona los valores que quieres que recoja.
6. Haz clic en **CREAR INFORME**.

También puedes exportar los datos de los jugadores seleccionados en archivos .csv individuales pulsando **Exportar**.

## GRÁFICOS

Tus informes pueden incluir gráficos de una barra o dos líneas para jugadores individuales o para todo el equipo. Selecciona el periodo del que deseas generar el informe, los datos que deseas ver y también cómo deseas visualizarlos.

### Generar informe con gráfico

Usa una plantilla o sigue estas instrucciones:

1. Selecciona el periodo de tiempo del que deseas el informe. Puede seleccionar **Informe diario, Informe semanal, Informe mensual, Informe anual** o **Periodo personalizado**.
2. Selecciona cómo se muestran en el informe los datos del periodo de tiempo seleccionado. Puedes ver los datos clasificados por **Día, Semana** o **Mes**.
3. Selecciona el periodo de tiempo/fecha para el informe.
4. Selecciona los jugadores.
5. Selecciona el deporte.
6. Selecciona qué información se muestra en el gráfico de barras.
7. Selecciona qué información se muestra en el gráfico lineal.
8. Haz clic en **CREAR INFORME**.

## CARGA CARDIOVASCULAR

El informe de la carga cardiovascular te muestra el estado de la carga cardiovascular y la acumulación de carga cardiovascular del jugador seleccionado. Selecciona el periodo de tiempo del que deseas el informe y elige **Último mes, Últimos 3 meses** o **Últimos 6 meses**.


El Estado de la Carga cardiovascular compara tu Esfuerzo con tu Tolerancia y muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu cuerpo. El seguimiento del Estado de la Carga cardiovascular te ayuda a mantener el volumen total de entrenamiento bajo control a corto y largo plazo.


Para obtener más información, consulta "Carga de entrenamiento" en la página38.

# ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA DE POLAR


Cuando se selecciona la frecuencia cardíaca máxima del jugador como el método para calcular la frecuencia cardíaca, las zonas de frecuencia cardíaca que el usuario puede determinar se especifican como un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima de un jugador. Como las zonas se basan en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima de un jugador, son personales para cada jugador. En cambio, se utilizan los mismos porcentajes para todo el equipo. El entrenamiento se divide en cinco zonas de frecuencia cardíaca basadas en porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima. Es posible editar las zonas en el servicio web Team Pro y pueden personalizarse de forma individual para cada deporte.

## EDITAR ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

1. Selecciona  en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes de equipo**.
3. Selecciona **PERFILES DE DEPORTES** y el perfil que quieras editar (si solo tienes un perfil de deporte, se selecciona automáticamente).
4. Selecciona **Libre** debajo de **TIPO DE ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA** y ajusta las zonas.
5. Haz clic en **GUARDAR**.

| Zona objetivo   | % de intensidad de FC <sub>máx</sub> *, ppm | Duraciones de ejemplo | Efecto del entrenamiento  |
|---|---|-----------------------|---|
| MÁXIMA  |   |                       | Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular.  |
|  | 90–100% 171–190 ppm                         | menos de 5 minutos    | Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular.<br><br>Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma. Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas. |
| INTENSA   | 80–90% 152–172 ppm                          | 2–10 minutos          | Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad.<br><br>Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada.   |

| Zona objetivo  | % de intensidad de FCmáx*, ppm | Duraciones de ejemplo | Efecto del entrenamiento  |
|--|--------------------------------|-----------------------|---|
| <br>MODERADO    |                                |                       | <p>Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.</p> <p>Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento.</p>                         |
| <br>LIGERO      | 70–80% 133–152 ppm             | 10–40 minutos         | <p>Sensación: Respiración constante, controlada y rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.</p> <p>Beneficios: Mejora el nivel del estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo.</p>   |
| <br>MUY SUAVE | 60–70% 114–133 ppm             | 40–80 minutos         | <p>Sensación: Cómoda y fácil, carga muscular y cardiovascular baja.</p> <p>Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.</p> <p>Beneficios: Ayuda a calentar, enfriarse y ayuda en la recuperación.</p> |
|  | 50–60% 104–114 ppm             | 20–40 minutos         | <p>Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo.</p> <p>Recomendado para: Para la</p>  |

| Zona objetivo   | % de intensidad de FC <sub>máx</sub> *, ppm | Duraciones de ejemplo | Efecto del entrenamiento   |
|---|---|-----------------------|--|
|  |   |                       | recuperación y el enfriamiento, en toda la temporada de entrenamiento. |

\*FC<sub>máx</sub> = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad). Ejemplo: 30 años, 220–30=190 ppm.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 1 se hace a muy baja intensidad. El principio de entrenamiento principal es que el rendimiento mejora cuando hay recuperación posterior y no solo durante el entrenamiento. Acelera el proceso de recuperación con entrenamiento de muy baja intensidad.

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 2 es para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento en esta zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona ligera tiene como resultado un gasto de energía efectivo. El progreso requerirá persistencia.

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

Si tu objetivo es competir con un potencial alto, tendrás que entrenar en las zona de frecuencia cardíaca 4 y 5. En estas zonas, haz ejercicio anaeróbico en intervalos de hasta 10 minutos. Cuanto más corto sea el intervalo, mayor es la intensidad. Es muy importante que haya suficiente recuperación entre intervalos. El patrón de entrenamiento en las zonas 4 y 5 está diseñado para producir un rendimiento elevado.

Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar en los ajustes de perfil de deporte del servicio web utilizando un valor de FC<sub>máx</sub> medido en el laboratorio o haciendo una prueba de campo para calcular el valor tú mismo. Al entrenar en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intentar utilizar la zona completa. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener tu frecuencia cardíaca en el nivel exacto todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, cuando se pasa de la zona objetivo de frecuencia cardíaca 1 a 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en 3-5 minutos.

La frecuencia cardíaca responde a la intensidad del entrenamiento en función de factores como los niveles de forma física y recuperación, así como a los factores ambientales. Es importante buscar las sensaciones subjetivas de fatiga y ajustar tu programa de entrenamiento en función de ellas.

## ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

La función de entrenamiento individual combina datos de las sesiones de entrenamiento individuales de cada jugador con datos de las sesiones de equipo. Además de los datos de las sesiones individuales,

puedes ver la información de los jugadores relativa a su actividad, sueño, Nightly Recharge™, carga de entrenamiento, Estado de la carga cardiovascular y estado de recuperación. Encuentra el equilibrio perfecto entre entrenamiento y descanso, y hazte una idea del estado de recuperación real de tus jugadores antes de volver a salir al terreno de juego. La carga de entrenamiento te muestra cómo afecta el ejercicio a los jugadores y te ayuda a identificar sus límites y adaptar la intensidad de las sesiones para evitar lesiones. En cuanto los jugadores sincronicen su dispositivo Polar con el servicio web Polar Flow tras el entrenamiento, podrás ver sus datos tanto desde el calendario en la vista **Actividades** como en las fichas de los jugadores.

## LA CUENTA PERSONAL FLOW Y EL DISPOSITIVO POLAR

Para sacarle todo el partido a la función de entrenamiento individual y conocer hasta el último detalle la condición general y disposición de tus jugadores a lo largo de la temporada, cada jugador deberá tener su propia **cuenta personal en el servicio web Polar Flow** disponible en [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y un **dispositivo Polar que pueda registrar su actividad. La función de entrenamiento individual también puede utilizarse sin un dispositivo Polar, pero no puede aprovecharse al máximo.**

Al utilizar el servicio web Polar Flow con un dispositivo Polar:



- Los jugadores pueden ver sus sesiones de entrenamiento Team Pro en su cuenta personal Flow
- Los jugadores se ponen los dispositivos Polar en sus sesiones de entrenamiento por libre y sincronizan los datos con el servicio web Polar Flow
- El entrenador puede ver las sesiones de entrenamiento por libre que realizan los jugadores en el servicio web Team Pro
- El entrenador tendrá información sobre la actividad y el sueño de los jugadores
- El entrenador y los jugadores obtienen información relativa a su recuperación como la carga de entrenamiento, el Estado de la carga cardiovascular y Nightly Recharge™ que les permiten equilibrar mejor el entrenamiento y el descanso

Al utilizar el servicio web Polar Flow sin un dispositivo Polar:

- Los jugadores pueden ver sus sesiones de entrenamiento Team Pro en su cuenta personal Flow
- Los jugadores pueden añadir sesiones de entrenamiento de forma manual en su cuenta Flow

## GUÍA DE PRIMEROS PASOS PARA ENTRENADORES

**Preparativos:** Los jugadores crean sus cuentas personales del Servicio web Polar Flow en [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Si tienen dispositivos Polar, recibirán instrucciones de cómo utilizarlos durante el proceso de creación de su cuenta. Una vez que el jugador haya creado su cuenta, tendrá que proporcionarte su nombre de usuario de la cuenta Flow.


1. Asegúrate de haber sincronizado todos los datos de entrenamiento sin sincronizar de los sensores Polar Pro antes de vincular cuentas personales de jugadores con el servicio web Team Pro.
2. Accede a la cuenta de tu equipo en el servicio web Team Pro.
3. Haz clic en  y selecciona **Plantilla de jugadores**.
4. Haz clic en  en un jugador para abrir el perfil del jugador.
5. Escribe el nombre de usuario de la cuenta Flow del jugador en el campo **Enlace cuenta Polar**.
6. Haz clic en **Guardar**.






7. Cada jugador tendrá que acceder a su cuenta Flow y aceptar la invitación desde la pestaña

### Notificaciones


8. Su cuenta Flow personal está ahora enlazada con la cuenta Polar Team Pro de tu equipo.
9. No olvides sincronizar siempre los sensores Polar Pro después de vincular cuentas personales de jugadores con el servicio web Team Pro.


 Deberás enviar las invitaciones individualmente a cada jugador. Es recomendable que los jugadores creen su cuenta primero, pero si un jugador no tiene una cuenta Flow asociada a la dirección de correo electrónico donde reciba la invitación, este recibirá un mensaje por e-mail con un enlace para crear una cuenta Flow.

 Los jugadores que ya tengan sus cuentas personales vinculadas se indican con un icono de una cadena  en la foto de perfil de la vista de Plantilla de jugadores del servicio web Team Pro. Todas las sesiones de entrenamiento individuales (incluidas las realizadas en el pasado) aparecerán en la cuenta Team Pro al vincular las cuentas. Las sesiones de entrenamiento en equipo realizadas antes de vincular las cuentas no aparecerán en la cuenta personal de Flow del jugador.

 Puedes cancelar una invitación a un jugador antes de que el jugador la acepte. Una vez que la invitación sea aceptada, la misma opción cambiará a **Desvincular** y te permitirá desvincular un perfil personal de Flow.

## GUÍA DE PRIMEROS PASOS PARA JUGADORES

1. Crea una cuenta personal en el servicio web Polar Flow en [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) y sigue las instrucciones de la pantalla. Si tienes un dispositivo Polar, recibirás instrucciones de cómo utilizarlo durante el proceso de creación de la cuenta.
2. Cuando hayas creado tu cuenta, dale tu dirección de correo electrónico a tu entrenador. Este se encargará de enviarte una invitación para vincular la cuenta.
3. Accede a tu cuenta Flow con tu dirección de correo electrónico y contraseña, y acepta la invitación para vincular la cuenta desde la pestaña **Notificaciones** .
4. Tu cuenta Flow personal está ahora enlazada con la cuenta Polar Team Pro de tu equipo.

 Tras vincular las cuentas, todas las sesiones de entrenamiento individual (incluidas las realizadas en el pasado) aparecerán en la cuenta Team Pro y serán visibles para el entrenador. Además de las sesiones de entrenamiento individual, los entrenadores también pueden ver las estadísticas de sueño, el estado de recuperación de Nightly Recharge y el estado de la carga cardiovascular de los jugadores. Las sesiones de entrenamiento en equipo realizadas antes de vincular las cuentas no aparecerán en tu cuenta personal de Flow.

### 1. Lee la Guía de primeros pasos de tu dispositivo

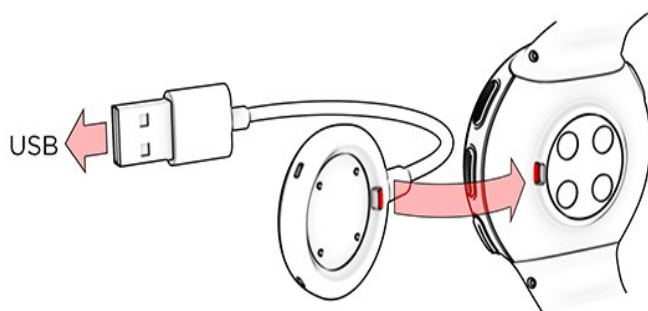
Familiarízate con tu dispositivo Polar leyendo la Guía de primeros pasos del producto. Para obtener más información y asistencia, consulta el manual completo del usuario y tutoriales en vídeo en [support.polar.com](https://support.polar.com).

## 2. Sincroniza tu dispositivo Polar a diario

Recuerda que debes sincronizar tu dispositivo Polar con el servicio web Polar Flow diariamente. De este modo, todos los datos de tus entrenamientos, actividad y sueño, entre otros, estarán siempre actualizados.

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

1. Conecta tu dispositivo Polar a tu ordenador con el cable USB incluido.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Cuando has terminado, se muestra Completado.



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

 También puedes sincronizar tu dispositivo de forma inalámbrica con la app móvil Flow para iOS y Android. La app Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu dispositivo Polar con el servicio web. Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala a tu móvil desde App Store o Google Play. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu dispositivo Polar.

### VISTA INDIVIDUAL DEL CALENDARIO MENSUAL DEL JUGADOR

La función de entrenamiento individual incorpora nuevos elementos a la vista individual del jugador en el servicio web Team Pro. Entre ellas encontramos las sesiones de entrenamiento individuales, información sobre la actividad y cualquier test\* de Polar (por ej. el Fitness Test, Orthostatic Test, Jump test, Running test o Cycling test) que el jugador haya realizado.

\* Recuerda que las funciones disponibles dependerán de tu dispositivo Polar.

Estado de recuperación: El estado de recuperación estima la carga de entrenamiento que puede tolerar tu cuerpo. Realiza un seguimiento de tu carga acumulada, es decir, intensidad, volumen y frecuencia de tu

entrenamiento y actividad, teniendo en cuenta tu nivel de entrenamiento, y calcula tu nivel actual y futuro de esfuerzo físico. Púlsalo y se abrirá en una nueva ventana. Verás la misma vista del estado de recuperación que se muestra en la cuenta personal de Flow del jugador. Solo podrás verlo, pero no podrás acceder a los datos.



Marca de inactividad: Si has permanecido inactivo por mucho tiempo (1 hora), recibirás una marca de inactividad.

108%

Porcentaje del objetivo de actividad diaria: Te muestra el porcentaje de tu objetivo de actividad diaria que has logrado hasta ahora.



Tests realizados: Registro RR, Orthostatic test, Fitness test, Jump test, Performance test, Cycling test y Leg recovery test.



Sesión de entrenamiento del equipo: Las sesiones de entrenamiento en equipo se marcan con el logotipo del equipo.

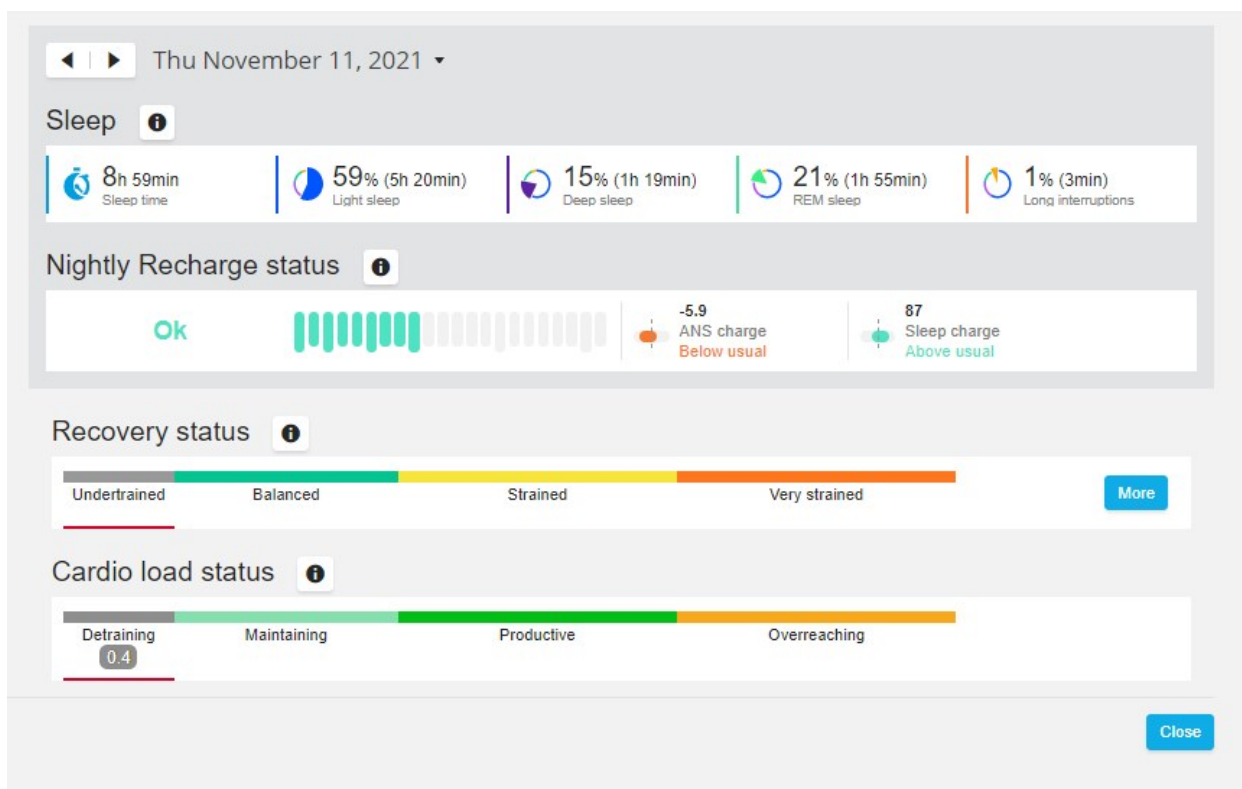


Sesiones de entrenamiento individuales: Las sesiones de entrenamiento individuales se marcan con el icono de deporte. Púlsalo y se abrirá en una nueva ventana. Verás la misma vista del estado de recuperación que se muestra en la cuenta personal de Flow del jugador. Solo podrás verlo, pero no podrás acceder a los datos.



Partido: Las sesiones en equipo que son de tipo Partido se identifican con un icono negro de deporte.

## VISTA INDIVIDUAL DEL CALENDARIO DIARIO DEL JUGADOR




### Información importante


- En la vista de calendario de **Todo el equipo** se muestran solamente las sesiones de equipo.
- En la vista individual del calendario del jugador se incluyen tanto las sesiones del equipo como las individuales.
- Los informes incluyen únicamente las sesiones de entrenamiento del equipo.
- En la cuenta Flow personal del jugador, las sesiones de entrenamiento en equipo se marcan con el logotipo del perfil de deporte (en la cuenta de Team Pro, estas sesiones se representan con el logotipo del equipo).

### Desvincular a cuenta Flow personal de un jugador del servicio web Team Pro


Tanto el jugador como el entrenador pueden eliminar el acceso a la cuenta en cualquier momento. Al desvincular a un jugador de la cuenta Team Pro, los datos de entrenamientos individuales del jugador se eliminarán de la cuenta del equipo. El entrenador puede desvincular las cuentas desde el servicio web Team Pro, y el jugador puede hacerlo directamente desde su cuenta personal Flow.

### Entrenador

1. Accede a la cuenta de tu equipo en el servicio web Team Pro.
2. Haz clic en  y selecciona **Plantilla de jugadores**.

3. Haz clic en  en un jugador para abrir el perfil del jugador.
4. Pulsa **Desvincular** junto a la dirección de correo electrónico del jugador en el campo **Cuenta Polar vinculada**.
5. Haz clic en **Guardar**.


### Jugador

1. Inicia sesión en tu cuenta personal de Polar Flow en [flow.polar.com](https://flow.polar.com).
2. Haz clic en  (nombre/foto de perfil) en la esquina superior derecha.
3. Selecciona **Ajustes**.
4. En la sección de Acceso a la cuenta, pulsa **eliminar** para el club que deseas eliminar.

## ZONAS DE VELOCIDAD DE POLAR

Las zonas de velocidad proporcionan una forma fácil de seleccionar y monitorizar la intensidad de tu entrenamiento basándose en la velocidad y te ayudan a combinar tu entrenamiento con diferentes intensidades para conseguir resultados óptimos. Hay cinco zonas y puedes utilizar las predeterminadas o definir las tuyas. Las zonas predeterminadas son un ejemplo de velocidad para una persona con un nivel de forma física relativamente alto. Es posible editar las zonas en el servicio web Team Pro y pueden personalizarse de forma individual para cada deporte.

### EDITAR ZONAS DE VELOCIDAD

1. Selecciona  en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes de equipo**.
3. Selecciona **PERFILES DE DEPORTES** y el perfil que quieras editar (si solo tienes un perfil de deporte, se selecciona automáticamente).
4. Selecciona **Libre** debajo de **TIPO DE ZONA DE VELOCIDAD** y ajusta las zonas.
5. Haz clic en **GUARDAR**.

## SPRINTS

Se contabiliza el número de sprints que hace un jugador durante una sesión de entrenamiento. Todos los valores de aceleración por encima de 2,8 m/s<sup>2</sup> se clasifican como sprints. La duración de una aceleración puede variar. Puede ser sólo un movimiento explosivo de tres pasos o puede ser un sprint máximo de más de 20-30 metros. Ambos esfuerzos se clasifican como un sprint cuando se supera el valor límite de 2,8 m/s<sup>2</sup>.



## UMBRAL DE SPRINT

Registra la cantidad de sprints realizados en base a la aceleración o el umbral de velocidad. Puedes elegir entre predeterminada o libre. Al seleccionar "libre" podrás definir el umbral manualmente. Este valor puede definirse como velocidad (km/h) o aceleración (m/s<sup>2</sup>). El valor de aceleración predeterminado es de 2,8 m/s<sup>2</sup>.

Puedes editar el tipo de umbral de sprint en el servicio web de Team Pro en **Ajustes > Perfiles de deporte**.

## CARGA DE ENTRENAMIENTO

La función Carga de entrenamiento te ayuda a comprender la cantidad de esfuerzo que aplicas en una sesión de entrenamiento. La carga de entrenamiento se calcula para cada sesión de entrenamiento basándose en la intensidad y la duración. La función de Carga de entrenamiento permite comparar el esfuerzo de una sesión corta de alta intensidad con el de una sesión larga de baja intensidad. El valor de Carga de entrenamiento se indica al usuario en días y horas para que pueda realizar una comparación más detallada entre sesiones.

La carga de entrenamiento se basa en la intensidad y duración de una sesión de entrenamiento. La intensidad de una sesión se mide utilizando la frecuencia cardíaca y el cálculo también se ve afectado por sus datos personales, como edad, sexo, peso, VO<sub>2</sub>máx e historial de entrenamiento. Si no hay disponible aún un historial de entrenamiento, se utiliza para el cálculo tu selección de rutina de entrenamiento. También puedes utilizar tus valores de umbral aeróbico y anaeróbico para el cálculo. Si los has medido de forma fiable, actualiza los valores predeterminados en el servicio web. El deporte de una sesión se tiene en cuenta a través del factor específico del deporte que mejora la precisión del cálculo.

**Suave** 0-6 horas

**Razonable** 7-12 horas

**Exigente** 13-24 horas

**Muy exigente** 25-48 horas

**Extremo** Más de 48 horas

Puedes ver la Carga de entrenamiento como Carga cardiovascular y Carga muscular, Tiempo de recuperación o en forma de puntuación. Carga cardiovascular mide tu respuesta cardíaca a una sesión de entrenamiento o, dicho de otro modo, te indica el esfuerzo que supone la sesión de entrenamiento para tu sistema cardiovascular. Carga muscular mide el esfuerzo que supone una sesión de entrenamiento para tu sistema musculoesquelético, conformado por tus sistemas articular, muscular y esquelético. El tiempo de recuperación es una estimación del tiempo que necesitarás para recuperarte por completo después del entrenamiento. La Puntuación de carga de entrenamiento es un valor numérico que mide aproximadamente la cantidad de carbohidratos y proteína empleada como energía durante el entrenamiento. Los valores típicos para una sesión de entrenamiento de 30 a 90 minutos oscilan entre 50 y 250.

Puedes elegir cómo quieres ver representada la Carga de entrenamiento en el servicio web de Team Pro en **Ajustes de equipo > General**. Decide si quieres ver la Carga de entrenamiento como **Carga cardiovascular y Carga muscular, Tiempo de recuperación o Puntuación**.

## **CARGA CARDIOVASCULAR**

Carga cardiovascular mide tu respuesta cardíaca a una sesión de entrenamiento o, dicho de otro modo, te indica el esfuerzo que supone la sesión de entrenamiento para tu sistema cardiovascular. Tu Carga cardiovascular se muestra como impulso de entrenamiento (TRIMP), que es un método comúnmente aceptado para cuantificar la carga de entrenamiento. El valor de TRIMP se calcula tras cada sesión de entrenamiento a partir de tu frecuencia cardíaca y de la duración de la sesión, y se ve afectado por tus ajustes físicos, descanso y frecuencia cardíaca máxima, y sexo.

La Carga cardiovascular no se actualiza en la aplicación durante las sesiones activas. Se calcula en el servicio web Team Pro una vez sincronizada la sesión.

### **Descripción verbal y escala visual**

Las descripciones verbales y las escalas visuales para Carga cardiovascular utilizan una escala de cinco niveles: **Muy baja, Baja, Media, Alta, Muy alta**. Las escalas son adaptativas y se han añadido además del valor numérico absoluto para facilitar la interpretación de la carga de una sola sesión. Indican cuán dura fue la sesión en comparación con la media de tus sesiones de los últimos 90 días. Dado que son adaptativas, no tienen una relación directa con los valores numéricos absolutos.

Se adaptan en función de tu progreso: cuanto más entrenas, más toleras. Esto también significa que un valor de carga que hace un par de meses, por ejemplo, estaba valorado con tres puntos (medio), ahora podría ser valorado con dos puntos (bajo) porque tu tolerancia al entrenamiento ha mejorado. Esto demuestra cómo el mismo tipo de sesión de entrenamiento puede impactar de diferente manera en tu sistema cardiovascular dependiendo de tu historial de entrenamiento y tus condiciones físicas actuales.

### **Estado de la Carga cardiovascular**

Tu Estado de la Carga cardiovascular compara tu Esfuerzo con tu Tolerancia y muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu cuerpo. El seguimiento de tu Estado de la Carga cardiovascular te ayuda a mantener el volumen total de entrenamiento bajo control a corto y largo plazo.

Cuando empiezas a seguir tu Estado de la Carga cardiovascular, debes recopilar datos durante un tiempo para crear tu valor de referencia personal para el análisis, lo que nos permitirá ofrecerte un feedback preciso sobre tu estado. Para poder determinar de manera fiable tu esfuerzo y tolerancia, necesitas cierta

cantidad de historial de entrenamiento. Esta es la razón por la que no verás toda la información disponible de forma inmediata. Se necesitan varias semanas para establecer el valor de referencia. Antes de que podamos darte un feedback preciso, verás una estimación (indicada con un \*).

Dado que el Estado de la Carga cardiovascular utiliza el promedio de la carga diaria de los últimos 28 días de entrenamiento como entrada, si no tienes ningún historial de entrenamiento en Flow, todavía estás recopilando datos para crear un valor de referencia durante las primeras cuatro semanas de entrenamiento. Durante este periodo de tiempo, es posible que el valor de tu Estado de la Carga cardiovascular no sea del todo preciso. Especialmente si tienes semanas de entrenamiento que son más suaves o más duras de lo que es habitual en ti, esto puede distorsionar tu Estado de la Carga cardiovascular a corto plazo e indicarte un estado que no sea del todo preciso. El Estado de la Carga cardiovascular debería ser fiable después de un mes de entrenamiento que refleje tu intensidad de entrenamiento típica.


## CARGA MUSCULAR


Carga muscular mide el esfuerzo que supone una sesión de entrenamiento para tu sistema musculoesquelético, conformado por tus sistemas articular, muscular y esquelético. Te ayuda a identificar tu carga de entrenamiento en sesiones de entrenamiento de alta intensidad anaeróbicas, como intervalos cortos, sprints y sesiones con pendientes, cuando tu frecuencia cardíaca no tiene tiempo suficiente para reaccionar a los cambios de intensidad.

La Carga muscular se representa con un valor numérico. Además, las descripciones verbales y las escalas visuales para Carga muscular utilizan una escala de cinco niveles: Muy Baja, Baja, Media, Alta, Muy Alta. Las escalas son adaptativas y se han añadido además del valor numérico absoluto para que los jugadores puedan interpretar la carga de una sola sesión más fácilmente. La Carga muscular se calcula automáticamente en base a tus datos de potencia de los entrenamientos exteriores e interiores cuando existen datos de GPS y/o aceleración de perfiles de deportes que tengan una base de running (excepto el hockey sobre hielo y el vóleybol)

Puesto que la Carga muscular se calcula utilizando los datos de potencia, es importante que cada jugador tenga bien definidas sus zonas de potencia. Las zonas de potencia se definen en relación con la potencia aeróbica máxima. Si los jugadores han medido su potencia aeróbica máxima, actualiza estos valores en los ajustes de perfil del jugador en la vista de **Plantilla de jugadores** a la que accederás desde los **Ajustes de equipo**. Si la cuenta personal de un jugador no está vinculada con Team Pro, su potencia aeróbica máxima se calcula en base a su valor de VO2max.

### Añadir la Carga muscular a un perfil de deporte

1. Selecciona  en la esquina superior derecha.
2. Selecciona Perfiles de deportes.
3. Selecciona Editar en el perfil de deporte al que quieras añadir la carga muscular.
4. Activa **Carga muscular y zonas de potencia**.
5. Selecciona **Guardar**.

 Tras activar o desactivar la Carga muscular en los ajustes del perfil de deporte del servicio web de Team Pro, tendrás que salir de la app Team Pro y volver a acceder para que los cambios se implementen.



# ***CUIDADOS DEL SISTEMA POLAR TEAM PRO***

Es importante seguir las instrucciones de cuidado y mantenimiento para asegurar una larga vida útil de la solución de entrenamiento y coaching Polar Team Pro.

## **SENSOR POLAR PRO**

- Retira los sensores de los elásticos y guárdalos por separado.
- Enjuaga los sensores con agua corriente templada después de cada uso.
- No insertes los sensores húmedos en el dock.
- Guarda los sensores en el dock.
- Si los sensores no se utilizan diariamente o están guardados durante un periodo largo de tiempo, recárgalos con regularidad para evitar que las baterías de los sensores se agoten completamente.

## **ELÁSTICOS**

- Enjuaga los elásticos con agua corriente templada después de cada uso.
- Lava los elásticos en la lavadora a 40 °C cada cinco usos. Utiliza siempre la bolsa de lavado (incluida en el pack). ¡Retira el sensor del elástico antes del lavado!
- No utilices lejía ni suavizante.
- Guarda los elásticos en la bandolera Polar Team Pro, en un bolsillo con rejilla.
- No guardes los elásticos húmedos.

## **DOCK POLAR PRO TEAM**

- Limpia regularmente el dock con un paño húmedo.
- No se debe utilizar cuando llueve ni con humedad.
- Evita utilizar y exponer el dock a la luz solar directa.

## **ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

### **Sensor Polar Pro**

Tipo de batería: Batería recargable de polímero de litio de 390 mAh

Materiales del sensor: ABS, ABS + 30% GF, PC, acero inoxidable

Materiales del elástico: 38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster

Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +45 °C

### **Dock Polar Pro Team**

Tipo de batería: Batería recargable de polímero de litio de 2800 mAh

Materiales del dock: ABS + PC, PC, bronce (chapado en oro), acero, acero inoxidable, aluminio, LDPE/TPR

Temperatura de funcionamiento: 0 °C a +35 °C

## INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

### DISPOSITIVOS CON ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA CA

Estas precauciones se aplican a todos los productos que se enchufan a una toma de corriente estándar.

Si no se siguen las siguientes precauciones pueden producirse lesiones graves o la muerte a causa de una descarga eléctrica, fuego o pueden causarse daños en el dispositivo.

Para seleccionar una fuente de alimentación adecuada para tu dispositivo:

- Utiliza sólo la unidad de alimentación eléctrica y el cable de alimentación CA que se suministran con tu dispositivo o que hayas recibido de un centro de reparación autorizado.
- Los adaptadores de CA son sólo para uso en interiores.
- Confirma que tu toma eléctrica proporciona el tipo de alimentación eléctrica indicada en la unidad de suministro de alimentación (en términos de voltaje [V] y frecuencia [Hz]). Si no estás seguro del tipo de alimentación eléctrica de tu hogar, consulta a un electricista cualificado.
- No utilices fuentes de alimentación no estándar, como generadores o inversores, aunque el voltaje y la frecuencia parezcan aceptables. Utiliza sólo la alimentación eléctrica CA que suministra una toma de corriente de pared estándar.
- No sobrecargues la toma de corriente, cable alargador, regleta ni ningún otro receptáculo eléctrico. Confirma que están calificados para manejar la tensión total (en amperios [A]) indicada en el dispositivo (en la unidad fuente de alimentación eléctrica) y en todos los dispositivos que estén en el mismo circuito.

Para evitar daños en los cables de alimentación y el suministro de alimentación eléctrica:

- No coloques los cables de alimentación en zonas de paso.
- Evita que los cables se pellizquen o se doblen, especialmente cuando se conectan a la toma de pared, la unidad de alimentación eléctrica y el dispositivo.
- No estires, anudes, dobles ni maltrates de ninguna otra forma los cables de alimentación.
- No expongas los cables de alimentación a fuentes de calor.
- Mantén a los niños y las mascotas alejados de los cables de alimentación. No permitas que los muerdan o los mastiquen.
- Al desconectar los cables, tira del enchufe, no del cable.

Si un cable de alimentación o una fuente de alimentación están dañados de alguna manera, deja de utilizarlos inmediatamente. Desenchufa tu dispositivo durante las tormentas eléctricas o cuando va a estar sin utilizarse durante periodos largos de tiempo.

Para los dispositivos con un cable de alimentación eléctrica CA que se conecta a la fuente de alimentación, conecta siempre el cable de alimentación siguiendo estas instrucciones:

1. Enchufa el cable de alimentación eléctrica CA en la unidad de fuente de alimentación hasta que se detenga.

2. Enchufa el otro extremo del cable de alimentación eléctrica CA en la toma de corriente de pared.

## **DISPOSITIVOS CON BATERÍAS**

Estas precauciones se aplican a todos los productos que utilizan baterías recargables o desechables.

Un uso incorrecto de las baterías puede causar una fuga de fluido de la batería, sobrecalentamiento o una explosión. El fluido de la batería es corrosivo y puede ser tóxico. Puede causar quemaduras en la piel y los ojos y es peligroso si se ingiere.

Las baterías recargables sólo:

- Se cargan con el cargador que se suministró con el producto.

## **DISPOSITIVOS INALÁMBRICOS**

Antes de subir a un avión o empaquetar un dispositivo inalámbrico en un equipaje que va a ser revisado, retira las baterías del dispositivo inalámbrico o apaga el dispositivo inalámbrico (si tiene un interruptor de encendido/apagado). Los dispositivos inalámbricos pueden transmitir energía de radiofrecuencia (RF), como un teléfono móvil, cuando las baterías están instaladas y el dispositivo inalámbrico está encendido (si tiene un interruptor de encendido/apagado).

## **TODOS LOS DISPOSITIVOS**

No intentes realizar reparaciones

No intentes separar, abrir, realizar servicio técnico ni modificar el dispositivo de hardware ni la fuente de alimentación. Si lo haces puede existir riesgo de descarga eléctrica y otros peligros. Cualquier prueba de intento de abrir y/o modificar el dispositivo, lo que incluye el despegado, perforación o retirada de alguna de las etiquetas, anulará la Garantía limitada.

## **RIESGO DE ASFIXIA**

Este dispositivo puede contener piezas pequeñas que pueden presentar un riesgo de asfixia para niños menores de 3 años. Mantén las piezas pequeñas alejadas de los niños.

## **INFORMACIÓN REGULATORIA**

### **DOCK POLAR PRO TEAM**

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.



Este producto cumple con las Directivas 2014/35/UE, 2014/30/UE, 2011/65/UE y 2011/65/UE. La declaración de conformidad correspondiente y otra información regulatoria para cada producto están disponibles en [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Este producto cumple con las Directivas 2006/66/CE y 2012/19/UE. Eliminación separada de la pila y los productos electrónicos.

## **Declaración de cumplimiento normativo**

### **Canadá**

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

### **EE.UU.**

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

## **Información regulatoria de la FCC**

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de la normativa de la FCC. El manejo está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

## **SENSOR POLAR PRO**

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.



Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE, 2011/65/UE y 2015/863/UE. La declaración de conformidad correspondiente y otra información regulatoria para cada producto están disponibles en [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Este producto cumple con las Directivas 2006/66/CE y 2012/19/UE. Eliminación separada de la pila y los productos electrónicos.

## **DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO NORMATIVO**

### **Canadá**

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Información regulatoria de Industry Canada (IC)

Este dispositivo satisface las normas RSS de Industry Canada exentas de licencia. El manejo está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no puede causar interferencias y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado del dispositivo.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

### **EE.UU.**

Polar Electro Oy no ha autorizado ningún cambio ni modificación realizado por el usuario en este dispositivo. Cualquier cambio o modificación supondría la anulación del derecho del usuario a utilizar el equipo.

Información regulatoria de la FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de la normativa de la FCC. El manejo está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Nota: Este equipo ha sido evaluado comprobándose que cumple los límites para los dispositivos digitales de la Clase B, conforme al apartado 15 de la normativa de la FCC. Estos límites se diseñan para ofrecer una protección razonable frente a las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza acorde con las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no está garantizado que la interferencia no se produzca en una instalación concreta.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales para la recepción de radio o televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, sugerimos al usuario que intente corregir la interferencia con una de las siguientes medidas:

1. Reorientar o reubicar la antena de recepción.
2. Incrementar la separación entre el equipo y el receptor.
3. Conectar el equipo a una toma perteneciente a un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.
4. Consultar al distribuidor o a un técnico de radio/ TV experimentado para obtener más ayuda.

Este producto emite energía de radiofrecuencia, pero la potencia de la salida radiada por este dispositivo está muy por debajo de los límites de exposición a la radiofrecuencia de la FCC y la IC. Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia de la FCC establecidos para un entorno no controlado. No obstante, el dispositivo debe utilizarse de tal manera que se minimice el riesgo de contacto humano con la antena durante el funcionamiento.

## PRECAUCIONES

El sistema Polar Team Pro muestra indicadores de rendimiento. El sistema está diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, velocidad y distancia. No debe utilizarse con otros fines.

El sistema no debe utilizarse para obtener mediciones ambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

## INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### Interferencias electromagnéticas y equipo de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo 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 las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos, pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el elástico del tórax y utiliza el dispositivo de entrenamiento como lo harías normalmente.
2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor

justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.

3. Vuelve a ponerte el elástico del sensor en el tórax y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca. Para más información, consulta [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## 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 aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el sensor de frecuencia cardíaca.

## **GARANTÍA LIMITADA INTERNACIONAL DE POLAR**

- Esta garantía 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.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- ¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, banda para el brazo, correas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía de dos (2) años a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

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

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este manual puede utilizarse ni reproducirse de ninguna manera por ningún medio sin el permiso por escrito de Polar Electro Oy.

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



iPad es una marca registrada de Apple Inc., registrada en los EE.UU. y otros países. Lightning es una marca registrada de Apple Inc.

“Made for iPad” indica que se trata de un accesorio electrónico que ha sido diseñado para conectarse específicamente a iPad, respectivamente, y ha sido certificado por el desarrollador para cumplir las normas de rendimiento de Apple. Apple no se hace responsable del funcionamiento de este dispositivo ni del cumplimiento de las normas reguladoras y de seguridad. Recuerda que el uso de este accesorio con iPad puede afectar al rendimiento inalámbrico.

Conector Lightning y USB Tipo-A:

El conector Lightning funciona con iPad Air 2, iPad mini 3, iPad pantalla Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª generación), iPad mini.

USB funciona con iPad Air 2, iPad mini 3, iPad con pantalla Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4ª generación), iPad mini.

iPad y Retina son marcas de Apple Inc., registradas en los EE.UU. y en otros países. iPad Air, iPad mini y Lightning son marcas de Apple Inc.

## **POLÍTICA DE PRIVACIDAD**

### **POLAR TEAM PRO – INSTRUCCIONES PARA EQUIPOS**

Al comprar el producto Polar Team Pro, el equipo concierta un acuerdo con Polar. En este acuerdo, Polar se encargará del procesamiento de los datos y sus responsabilidades incluirán almacenar y gestionar la información que se cargue en el servicio Polar Team Pro. El equipo será responsable del tratamiento de los datos y se hará responsable de los datos que se carguen en el servicio y de cómo estos son procesados. El equipo se compromete a asegurarse de que la información de los jugadores es correcta, así como de gestionar solicitudes de los jugadores relativas al procesamiento de los datos y eliminar información del servicio. Polar procesará la información de acuerdo con las instrucciones y los términos de uso acordados con el responsable del tratamiento de los datos.

Cuando el principal usuario del equipo registra el servicio Polar Team Pro, recibirá un mensaje de confirmación en la dirección de correo electrónico proporcionada. La dirección de correo electrónico debe confirmarse en un plazo de 30 días, o la cuenta creada será bloqueada, y la inscripción en el servicio Polar Team Pro no se completará. Sin embargo, es posible realizar la verificación pasados los 30 días.

La información de los jugadores se almacena en el servicio Polar Team Pro. El tratamiento de la información debe ser de acuerdo con las leyes sobre protección de datos personales del país en el que se esté utilizando Polar Team Pro. El equipo se hace responsable de obtener el permiso de los jugadores si la legislación del país en cuestión así lo requiere. En el caso de los menores de edad, cuando la legislación del país local lo requiera, será necesario obtener el consentimiento por escrito del tutor legal del jugador.

Según la legislación de la mayoría de países, una persona tiene derecho a acceder a su información personal. En la práctica esto significa que un jugador puede solicitar ver su información o que sus datos sean eliminados, por ejemplo. En estos casos, el jugador deberá contactar con la persona encargada de gestionar la información del equipo.

La Política de privacidad de Polar deberá estar disponible para los jugadores y tutores legales de menores a fin de que estén al tanto de cómo se gestionan sus datos en el sistema de Polar.

## **POLAR TEAM PRO – INSTRUCCIONES PARA JUGADORES**

La información de los jugadores (por ej. número, nombre y fecha de nacimiento) se almacena en el servicio Polar Team Pro. Todos los datos se guardan en los servidores del proveedor del servicio empleado por Polar. La información de las sesiones de entrenamiento se almacena en el iPad del equipo durante dos meses como máximo, y desde ahí se carga en el servicio web Polar Team Pro. Las cuentas Polar personales de los jugadores se pueden conectar con el servicio Polar Team Pro, donde el entrenador también podrá verlos. Cada jugador dará su consentimiento para que el equipo pueda ver sus datos de entrenamiento en su cuenta personal. El jugador también puede revocar este consentimiento. Las cuentas Polar Flow personales de cada jugador se encuentran en el servicio Polar Flow, y los datos se almacenan en los servidores de los proveedores del servicio de Polar. Los servidores están ubicados en la UE o fuera de la UE.

Cada jugador tiene derecho a acceder a su información de acuerdo con las leyes de protección de datos del país en cuestión. Habitualmente, esto significa que el jugador tiene derecho a ver qué información suya se guarda y a solicitar que esta información sea eliminada si lo considera necesario. Si el jugador desea acceder a su información, deberá contactar con la persona encargada de gestionar la información del equipo.

Encontrarás más información sobre las políticas de protección de datos de Polar en <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

## **LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES**

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

1.6 ES 3/2023