POLAR V800

ÍNDICE DEL V800

Índice del V800 1

Manual del usuario del Polar V800 28

Introducción 28

V800 29

H7 HR Sensor* 29

Cable USB 29

App Polar Flow 29

Software de Polar FlowSync 29

Servicio web Polar Flow 29

Manual del usuario del Polar V800 42

Introducción 42

V800 43

H7 HR Sensor* 43

Cable USB 44

App Polar Flow 44

Software de Polar FlowSync 44

Servicio web Polar Flow 44

Carga de la batería 44

Autonomía de la batería 45

Notificaciones de batería baja 46

Ajustes básicos 47

Funciones de los botones, movimientos y estructura de los menús 48

Funciones de los botones 48

Vista de hora y Menú 48

Modo de preentrenamiento 50

Durante el entrenamiento 50

Toque de pantalla 51

HeartTouch 52

Estructura de menús 52

Favoritos 52

Cronómetros 53

Pruebas 53

Ajustes 53

Actividad de hoy 53

Estado 54

Agenda 54

Sensores compatibles 54

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 54

Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart 54

Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart 55

Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 55

Vinculación 55

Vincular un HR Sensor con el V800 55

Vincular un sensor running, un sensor de velocidad o un sensor de cadencia con el V800 56

Vincula la báscula Polar Balance con V800 56

Vincular un dispositivo móvil con el V800 57

Eliminar una vinculación 58

Sincronización 58

Sincronizar con la app Polar Flow 58

Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 59

Ajustes de perfiles de deportes 61

Ajustes 61

Ajustes de perfiles de deportes 63

Ajustes 64

Ajustes físicos 65

Peso 66

Altura 66

Fecha de nacimiento 66

Sexo 66

Rutina de entrenamiento 66

Frecuencia cardíaca máxima 67

Frecuencia cardíaca en reposo 67

Vo2máx 67

Ajustes generales 68
Vincular y sincronizar 68
Modo avión 68
Sonido de botones 68
Bloqueo de botones 69
Intensidad toque pantalla 69
Sensibilidad de toque de pantalla de modo de hora 69
Unidades 69
Idioma 69
Llevo el producto en la muñeca 69
Color vista de entrenamiento 70
Acerca de tu producto 70
Ajustes de reloj 70
Alarma 70
Hora 70
Fecha 70
Primer día de la semana 71
Aspecto del reloj 71
Menú rápido 71
Vista de hora 71
Vista de entrenamiento 71

Actualización del firmware 72
Cómo actualizar el firmware 73
Reiniciar el V800 73
App Polar Flow 74
App Polar Flow 74
Servicio web Polar Flow 75
Objetivos de entrenamiento 76
Crea un objetivo de entrenamiento 77
Objetivo rápido 77
Objetivo de ritmo de carrera 77
Objetivo por fases 77
Favoritos 77
Favoritos 78
Añadir una ruta a Favoritos 78
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: 78
Editar un favorito 79
Eliminar un favorito 79
Colocar el HR Sensor 80
Vincular el HR Sensor 80
Colocar el HR Sensor 81
Vincular el HR Sensor 81

Iniciar una sesión de entrenamiento 83
Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte 84
Iniciar una sesión con Objetivo de entrenamiento 85
Iniciar una sesión con Indicaciones de ruta 85
Iniciar una sesión con Ritmo de carrera 86
Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos 86
Funciones durante el entrenamiento 86
Cambiar de deporte durante una sesión multideporte 86
Registrar un lap 87
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca 87
Cambiar intensidad de toque de pantalla específico del deporte 87
Cambiar de fase durante una sesión por fases 87
Ver Menú rápido 87
Activar retroiluminación constante 87
Activar guía de ubicación 88
Guardar un PDI (punto de interés) 88
Cronómetro de cuenta atrás 88
Temp. intervalos 88
Pausa automática 88
HeartTouch 89
Poner en pausa/parar una sesión de entrenamiento 89

Eliminar una sesión de entrenamiento 89
Después del entrenamiento 90
Resumen del entrenamiento en tu V800 90
Resumen de un solo deporte 90
Resumen multisport 93
App Polar Flow 93
Servicio web Polar Flow 93
Estado 94
Estado de recuperación 94
GPS 95
GPS 96
Función "Back to Start" 97
Indicaciones de ruta 98
Indicaciones en la pantalla 98
Cómo añadir una ruta al V800 98
Ritmo de carrera 98
Barómetro 99
Smart Coaching 99
Carga de entrenamiento 100
Estado de recuperación basado en la actividad 24/7 101
Ver tu estado de recuperación 102

Ver tus calorías diarias 102
Registro de actividad 103
Datos de actividad 103
Training Benefit 105
¿Cómo funciona? 105
Jump test 107
Salto en sentadilla 107
Realización del salto en sentadilla 108
Resultados de la prueba 108
Salto de contramovimiento 108
Realización del salto de contramovimiento 109
Resultados de la prueba 109
Salto continuo 109
Realización del salto continuo 110
Resultados de la prueba 110
Fitness Test 110
Antes del test 111
Realizar el test 111
Resultados del test 112
Clases de nivel de forma física 112
Hombres 112

Mujeres 113
Orthostatic Test 113
Antes del test 114
Realización del test 114
Resultados del test 115
Running Index 115
Análisis a corto plazo 116
Hombres 116
Mujeres 117
Análisis a largo plazo 117
Zonas de frecuencia cardíaca 118
Smart Calories 121
Notificaciones inteligentes 122
Cadencia en la muñeca 122
Programa Running de Polar 122
Crear un Programa Running de Polar 123
Iniciar un objetivo de entrenamiento 123
Seguir tus progresos 124
Zonas de velocidad 124
Ajustes de las zonas de velocidad 124
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad 124

Durante el entrenamiento 125
Después del entrenamiento 125
Perfiles de deportes 125
Añadir un perfil de deporte 125
Editar un perfil de deporte 125
Vistas de entrenamiento 126
Ajustes básicos 127
Frecuencia cardíaca 127
Feedback 127
GPS y Altimetría 127
Multisport 128
Natación 128
Métricas para natación (Natación en piscina) 129
Estilos de natación 129
Ritmo y distancia 129
Frecuencia de brazada 129
Swolf 129
Seleccionar longitud de piscina 130
Iniciar una sesión de natación en piscina 130
Después de nadar 130
Natación en aguas abiertas 131

Estilos de natación 131

Ritmo y distancia 131

Frecuencia de brazada 131

Iniciar una sesión de Natación en aguas abiertas 131

Mientras nadas 131

Después de nadar 131

Grabación de RR 132

Realización de la grabación de RR 132

Resultados de la prueba 133

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 134

Vincular un sensor running con el V800 134

Calibrar el sensor running 134

Calibración manual 134

Ajustar dist. de lap correcta 135

Ajustar factor 135

Calibración automática 135

Cadencia de carrera y longitud de zancada 136

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 136

Vincular un sensor running con el V800 136

Calibrar el sensor running 137

Calibración manual 137

Ajustar dist. de lap correcta 137

Ajustar factor 138

Calibración automática 138

Cadencia de carrera y longitud de zancada 139

Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart 139

Vincular un sensor de velocidad con el V800 139

Medir el tamaño de la rueda 140

Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart 141

Vincular un sensor de cadencia con el V800 141

Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 142

Vincular Kéo Power con V800 142

Ajustes de potencia en el V800 143

Calibrar Kéo Power 143

Cuidados de tu V800 144

V800 144

HR Sensor 144

Sensor running Bluetooth® Smart, Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y Sensor de cadencia Bluetooth® Smart 145

Almacenamiento 145

Servicio 145

Cuidados de tu V800 146

V800 146

HR Sensor 146

Sensor running Bluetooth® Smart, Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y Sensor de cadencia Bluetooth® Smart 147

Almacenamiento 147

Servicio 147

Especificaciones técnicas 148

V800 148

HR Sensor 149

Software Polar FlowSync 149

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 149

Resistencia al agua de los productos Polar 150

Baterías y pilas 151

Cómo cambiar la pila del HR Sensor 152

H7 152

H10 153

Precauciones 153

Interferencias durante el entrenamiento 153

Minimizar riesgos durante el entrenamiento 154

Garantía internacional limitada de Polar 155

Limitación de responsabilidades 157

Índice del V800 1

Manual del usuario del Polar V800 28

Introducción 28

V800 29

H7 HR Sensor* 29

Cable USB 29

App Polar Flow 29

Software de Polar FlowSync 29

Servicio web Polar Flow 29

Manual del usuario del Polar V800 42

Introducción 42

V800 43

H7 HR Sensor* 43

Cable USB 44

App Polar Flow 44

Software de Polar FlowSync 44

Servicio web Polar Flow 44

Carga de la batería 44

Autonomía de la batería 45

Notificaciones de batería baja 46

Ajustes básicos 47

Funciones de los botones, movimientos y estructura de los menús 48

Funciones de los botones 48

Vista de hora y Menú 48

Modo de preentrenamiento 50

Durante el entrenamiento 50

Toque de pantalla 51

HeartTouch 52

Estructura de menús 52

Favoritos 52

Cronómetros 53

Pruebas 53

Ajustes 53

Actividad de hoy 53

Estado 54

Agenda 54

Sensores compatibles 54

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 54

Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart 54

Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart 55

Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 55

Vinculación 55

Vincular un HR Sensor con el V800 55

Vincular un sensor running, un sensor de velocidad o un sensor de cadencia con el V800 56

Vincula la báscula Polar Balance con V800 56

Vincular un dispositivo móvil con el V800 57

Eliminar una vinculación 58

Sincronización 58

Sincronizar con la app Polar Flow 58

Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 59

Ajustes de perfiles de deportes 61

Ajustes 61

Ajustes de perfiles de deportes 63

Ajustes 64

Ajustes físicos 65

Peso 66

Altura 66

Fecha de nacimiento 66

Sexo 66

Rutina de entrenamiento 66

Frecuencia cardíaca máxima 67

Frecuencia cardíaca en reposo 67

Vo2máx 67

Ajustes generales 68

Vincular y sincronizar 68

Modo avión 68
Sonido de botones 68
Bloqueo de botones 69
Intensidad toque pantalla 69
Sensibilidad de toque de pantalla de modo de hora 69
Unidades 69
Idioma 69
Llevo el producto en la muñeca 69
Color vista de entrenamiento 70
Acerca de tu producto 70
Ajustes de reloj 70
Alarma 70
Hora 70
Fecha 70
Primer día de la semana 71
Aspecto del reloj 71
Menú rápido 71
Vista de hora 71
Vista de entrenamiento 71
Actualización del firmware 72
Cómo actualizar el firmware 73

Reiniciar el V800 73

App Polar Flow 74

App Polar Flow 74

Servicio web Polar Flow 75

Objetivos de entrenamiento 76

Crea un objetivo de entrenamiento 77

Objetivo rápido 77

Objetivo de ritmo de carrera 77

Objetivo por fases 77

Favoritos 77

Favoritos 78

Añadir una ruta a Favoritos 78

Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: 78

Editar un favorito 79

Eliminar un favorito 79

Colocar el HR Sensor 80

Vincular el HR Sensor 80

Colocar el HR Sensor 81

Vincular el HR Sensor 81

Iniciar una sesión de entrenamiento 83

Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte 84

Iniciar una sesión con Objetivo de entrenamiento 85

Iniciar una sesión con Indicaciones de ruta 85

Iniciar una sesión con Ritmo de carrera 86

Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos 86

Funciones durante el entrenamiento 86

Cambiar de deporte durante una sesión multideporte 86

Registrar un lap 87

Bloquear una zona de frecuencia cardíaca 87

Cambiar intensidad de toque de pantalla específico del deporte 87

Cambiar de fase durante una sesión por fases 87

Ver Menú rápido 87

Activar retroiluminación constante 87

Activar guía de ubicación 88

Guardar un PDI (punto de interés) 88

Cronómetro de cuenta atrás 88

Temp. intervalos 88

Pausa automática 88

HeartTouch 89

Poner en pausa/parar una sesión de entrenamiento 89

Eliminar una sesión de entrenamiento 89

Después del entrenamiento 90

Resumen del entrenamiento en tu V800 90
Resumen de un solo deporte 90
Resumen multisport 93
App Polar Flow 93
Servicio web Polar Flow 93
Estado 94
Estado de recuperación 94
GPS 95
GPS 96
Función "Back to Start" 97
Indicaciones de ruta 98
Indicaciones en la pantalla 98
Cómo añadir una ruta al V800 98
Ritmo de carrera 98
Barómetro 99
Smart Coaching 99
Carga de entrenamiento 100
Estado de recuperación basado en la actividad 24/7 101
Ver tu estado de recuperación 102
Ver tus calorías diarias 102
Registro de actividad 103

Datos de actividad 103
Training Benefit 105
¿Cómo funciona? 105
Jump test 107
Salto en sentadilla 107
Realización del salto en sentadilla 108
Resultados de la prueba 108
Salto de contramovimiento 108
Realización del salto de contramovimiento 109
Resultados de la prueba 109
Salto continuo 109
Realización del salto continuo 110
Resultados de la prueba 110
Fitness Test 110
Antes del test 111
Realizar el test 111
Resultados del test 112
Clases de nivel de forma física 112
Hombres 112
Mujeres 113
Orthostatic Test 113

Antes del test 114
Realización del test 114
Resultados del test 115
Running Index 115
Análisis a corto plazo 116
Hombres 116
Mujeres 117
Análisis a largo plazo 117
Zonas de frecuencia cardíaca 118
Smart Calories 121
Notificaciones inteligentes 122
Cadencia en la muñeca 122
Programa Running de Polar 122
Crear un Programa Running de Polar 123
Iniciar un objetivo de entrenamiento 123
Seguir tus progresos 124
Zonas de velocidad 124
Ajustes de las zonas de velocidad 124
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad 124
Durante el entrenamiento 125
Después del entrenamiento 125

Perfiles de deportes 125
Añadir un perfil de deporte 125
Editar un perfil de deporte 125
Vistas de entrenamiento 126
Ajustes básicos 127
Frecuencia cardíaca 127
Feedback 127
GPS y Altimetría 127
Multisport 128
Natación 128
Métricas para natación (Natación en piscina) 129
Estilos de natación 129
Ritmo y distancia 129
Frecuencia de brazada 129
Swolf 129
Seleccionar longitud de piscina 130
Iniciar una sesión de natación en piscina 130
Después de nadar 130
Natación en aguas abiertas 131
Estilos de natación 131
Ritmo y distancia 131

Frecuencia de brazada 131

Iniciar una sesión de Natación en aguas abiertas 131

Mientras nadas 131

Después de nadar 131

Grabación de RR 132

Realización de la grabación de RR 132

Resultados de la prueba 133

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 134

Vincular un sensor running con el V800 134

Calibrar el sensor running 134

Calibración manual 134

Ajustar dist. de lap correcta 135

Ajustar factor 135

Calibración automática 135

Cadencia de carrera y longitud de zancada 136

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 136

Vincular un sensor running con el V800 136

Calibrar el sensor running 137

Calibración manual 137

Ajustar dist. de lap correcta 137

Ajustar factor 138

Calibración automática 138

Cadencia de carrera y longitud de zancada 139

Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart 139

Vincular un sensor de velocidad con el V800 139

Medir el tamaño de la rueda 140

Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart 141

Vincular un sensor de cadencia con el V800 141

Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 142

Vincular Kéo Power con V800 142

Ajustes de potencia en el V800 143

Calibrar Kéo Power 143

Cuidados de tu V800 144

V800 144

HR Sensor 144

Sensor running Bluetooth® Smart, Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y Sensor de cadencia Bluetooth® Smart 145

Almacenamiento 145

Servicio 145

Cuidados de tu V800 146

V800 146

HR Sensor 146

Sensor running Bluetooth® Smart, Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y Sensor de cadencia Bluetooth® Smart 147

Almacenamiento 147

Servicio 147

Especificaciones técnicas 148

V800 148

HR Sensor 149

Software Polar FlowSync 149

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 149

Resistencia al agua de los productos Polar 150

Baterías y pilas 151

Cómo cambiar la pila del HR Sensor 152

H7 152

H10 153

Precauciones 153

Interferencias durante el entrenamiento 153

Minimizar riesgos durante el entrenamiento 154

Garantía internacional limitada de Polar 155

Limitación de responsabilidades 157

MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR V800

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo V800! Diseñado para los deportistas y deportes más exigentes, el V800 con GPS, Smart Coaching y medición de la actividad 24/7 te ayudará a lograr tu máximo rendimiento. Obtén un resumen instantáneo de tu entrenamiento justo después de tu sesión con la app Polar Flow y planifica tu entrenamiento en detalle con el servicio web Polar Flow.

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo compañero de entrenamiento. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en support.polar.com/es/ayuda/V800.

V800

Monitoriza tus datos de entrenamiento, como la frecuencia cardíaca, distancia y ruta, e incluso las más pequeñas actividades de tu vida diaria.

H7 HR SENSOR*

Puedes ver la frecuencia cardíaca en directo de forma precisa en tu V800 durante el entrenamiento, también cuando nadas. Tu frecuencia cardíaca es información que se utiliza para analizar cómo fue tu sesión.

CABLE USB

Utiliza el cable USB personalizado para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu V800 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

APP POLAR FLOW

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

SOFTWARE DE POLAR FLOWSYNC

El software Flowsync te permite sincronizar los datos entre tu V800 y el servicio web Flow en tu ordenador a través del cable USB. Ve a www.flow.polar.com/V800 para descargar e instalar el software de Polar FlowSync.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Planifica y analiza cada detalle de tu entrenamiento, personaliza tu dispositivo y aprende más acerca de tu rendimiento en polar.com/flow.

**Sólo se incluye en los conjuntos de V800 con HR Sensors. Si compraste un conjunto que no incluye un HR Sensor, no te preocupes, siempre puedes adquirirlo más tarde.*

Índice del V800 ..... **1**

Manual del usuario del Polar V800 ..... **28**

Introducción 28

V800 29

H7 HR Sensor* 29

Cable USB 29

App Polar Flow 29

Software de Polar FlowSync 29

Servicio web Polar Flow 29

Manual del usuario del Polar V800 42

Introducción 42

V800 43

H7 HR Sensor* 43

Cable USB 44

App Polar Flow 44

Software de Polar FlowSync 44

Servicio web Polar Flow 44

Carga de la batería 44

Autonomía de la batería 45

Notificaciones de batería baja 46

Ajustes básicos 47

Funciones de los botones, movimientos y estructura de los menús 48

Funciones de los botones 48

Vista de hora y Menú 48

Modo de preentrenamiento 50
Durante el entrenamiento 50
Toque de pantalla 51
HeartTouch 52
Estructura de menús 52
Favoritos 52
Cronómetros 53
Pruebas 53
Ajustes 53
Actividad de hoy 53
Estado 54
Agenda 54
Sensores compatibles 54
Sensor running Polar Bluetooth® Smart 54
Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart 54
Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart 55
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 55
Vinculación 55
Vincular un HR Sensor con el V800 55
Vincular un sensor running, un sensor de velocidad o un sensor de cadencia con el V800 56
Vincula la báscula Polar Balance con V800 56

Vincular un dispositivo móvil con el V800 57

Eliminar una vinculación 58

Sincronización 58

Sincronizar con la app Polar Flow 58

Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 59

Ajustes de perfiles de deportes 61

Ajustes 61

Ajustes de perfiles de deportes 63

Ajustes 64

Ajustes físicos 65

Peso 66

Altura 66

Fecha de nacimiento 66

Sexo 66

Rutina de entrenamiento 66

Frecuencia cardíaca máxima 67

Frecuencia cardíaca en reposo 67

Vo2máx 67

Ajustes generales 68

Vincular y sincronizar 68

Modo avión 68

Sonido de botones 68
Bloqueo de botones 69
Intensidad toque pantalla 69
Sensibilidad de toque de pantalla de modo de hora 69
Unidades 69
Idioma 69
Llevo el producto en la muñeca 69
Color vista de entrenamiento 70
Acerca de tu producto 70
Ajustes de reloj 70
Alarma 70
Hora 70
Fecha 70
Primer día de la semana 71
Aspecto del reloj 71
Menú rápido 71
Vista de hora 71
Vista de entrenamiento 71
Actualización del firmware 72
Cómo actualizar el firmware 73
Reiniciar el V800 73

App Polar Flow **74**

App Polar Flow 74

Servicio web Polar Flow 75

Objetivos de entrenamiento 76

Crea un objetivo de entrenamiento 77

Objetivo rápido 77

Objetivo de ritmo de carrera 77

Objetivo por fases 77

Favoritos 77

Favoritos 78

Añadir una ruta a Favoritos 78

Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: 78

Editar un favorito 79

Eliminar un favorito 79

Colocar el HR Sensor **80**

Vincular el HR Sensor 80

Colocar el HR Sensor 81

Vincular el HR Sensor 81

Iniciar una sesión de entrenamiento 83

Iniciar una sesión de entrenamiento multideporte 84

Iniciar una sesión con Objetivo de entrenamiento 85

Iniciar una sesión con Indicaciones de ruta 85

Iniciar una sesión con Ritmo de carrera 86

Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos 86

Funciones durante el entrenamiento 86

Cambiar de deporte durante una sesión multideporte 86

Registrar un lap 87

Bloquear una zona de frecuencia cardíaca 87

Cambiar intensidad de toque de pantalla específico del deporte 87

Cambiar de fase durante una sesión por fases 87

Ver Menú rápido 87

Activar retroiluminación constante 87

Activar guía de ubicación 88

Guardar un PDI (punto de interés) 88

Cronómetro de cuenta atrás 88

Temp. intervalos 88

Pausa automática 88

HeartTouch 89

Poner en pausa/parar una sesión de entrenamiento 89

Eliminar una sesión de entrenamiento 89

Después del entrenamiento 90

Resumen del entrenamiento en tu V800 90

Resumen de un solo deporte 90
Resumen multisport 93
App Polar Flow 93
Servicio web Polar Flow 93
Estado 94
Estado de recuperación 94
GPS 95
GPS 96
Función "Back to Start" 97
Indicaciones de ruta 98
Indicaciones en la pantalla 98
Cómo añadir una ruta al V800 98
Ritmo de carrera 98
Barómetro 99
Smart Coaching 99
Carga de entrenamiento 100
Estado de recuperación basado en la actividad 24/7 101
Ver tu estado de recuperación 102
Ver tus calorías diarias 102
Registro de actividad 103
Datos de actividad 103

Training Benefit 105
¿Cómo funciona? 105
Jump test 107
Salto en sentadilla 107
Realización del salto en sentadilla 108
Resultados de la prueba 108
Salto de contramovimiento 108
Realización del salto de contramovimiento 109
Resultados de la prueba 109
Salto continuo 109
Realización del salto continuo 110
Resultados de la prueba 110
Fitness Test 110
Antes del test 111
Realizar el test 111
Resultados del test 112
Clases de nivel de forma física 112
Hombres 112
Mujeres 113
Orthostatic Test 113
Antes del test 114

Realización del test 114
Resultados del test 115
Running Index 115
Análisis a corto plazo 116
Hombres 116
Mujeres 117
Análisis a largo plazo 117
Zonas de frecuencia cardíaca 118
Smart Calories 121
Notificaciones inteligentes 122
Cadencia en la muñeca 122
Programa Running de Polar 122
Crear un Programa Running de Polar 123
Iniciar un objetivo de entrenamiento 123
Seguir tus progresos 124
Zonas de velocidad 124
Ajustes de las zonas de velocidad 124
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad 124
Durante el entrenamiento 125
Después del entrenamiento 125
Perfiles de deportes 125

Añadir un perfil de deporte 125
Editar un perfil de deporte 125
Vistas de entrenamiento 126
Ajustes básicos 127
Frecuencia cardíaca 127
Feedback 127
GPS y Altimetría 127
Multisport 128
Natación 128
Métricas para natación (Natación en piscina) 129
Estilos de natación 129
Ritmo y distancia 129
Frecuencia de brazada 129
Swolf 129
Seleccionar longitud de piscina 130
Iniciar una sesión de natación en piscina 130
Después de nadar 130
Natación en aguas abiertas 131
Estilos de natación 131
Ritmo y distancia 131
Frecuencia de brazada 131

Iniciar una sesión de Natación en aguas abiertas 131

Mientras nadas 131

Después de nadar 131

Grabación de RR 132

Realización de la grabación de RR 132

Resultados de la prueba 133

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 134

Vincular un sensor running con el V800 134

Calibrar el sensor running 134

Calibración manual 134

Ajustar dist. de lap correcta 135

Ajustar factor 135

Calibración automática 135

Cadencia de carrera y longitud de zancada 136

Sensor running Polar Bluetooth® Smart 136

Vincular un sensor running con el V800 136

Calibrar el sensor running 137

Calibración manual 137

Ajustar dist. de lap correcta 137

Ajustar factor 138

Calibración automática 138

Cadencia de carrera y longitud de zancada 139

Sensor de velocidad Polar Bluetooth® Smart 139

Vincular un sensor de velocidad con el V800 139

Medir el tamaño de la rueda 140

Sensor de cadencia Polar Bluetooth® Smart 141

Vincular un sensor de cadencia con el V800 141

Sensor Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 142

Vincular Kéo Power con V800 142

Ajustes de potencia en el V800 143

Calibrar Kéo Power 143

Cuidados de tu V800 144

V800 144

HR Sensor 144

Sensor running Bluetooth® Smart, Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y Sensor de cadencia Bluetooth® Smart 145

Almacenamiento 145

Servicio 145

Cuidados de tu V800 146

V800 146

HR Sensor 146

Sensor running Bluetooth® Smart, Sensor de velocidad Bluetooth® Smart y Sensor de cadencia Bluetooth® Smart 147

Almacenamiento 147
Servicio 147
Especificaciones técnicas 148
V800 148
HR Sensor 149
Software Polar FlowSync 149
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 149
Resistencia al agua de los productos Polar 150
Baterías y pilas 151
Cómo cambiar la pila del HR Sensor 152
H7 152
H10 153
Precauciones 153
Interferencias durante el entrenamiento 153
Minimizar riesgos durante el entrenamiento 154
Garantía internacional limitada de Polar 155
Limitación de responsabilidades 157

MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR V800

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo V800! Diseñado para los deportistas y deportes más exigentes, el V800 con GPS, Smart Coaching y medición de la actividad 24/7 te ayudará a lograr tu máximo rendimiento. Obtén

un resumen instantáneo de tu entrenamiento justo después de tu sesión con la app Polar Flow y planifica tu entrenamiento en detalle con el servicio web Polar Flow.

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo compañero de entrenamiento. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en support.polar.com/es/ayuda/V800.

V800

Monitoriza tus datos de entrenamiento, como la frecuencia cardíaca, distancia y ruta, e incluso las más pequeñas actividades de tu vida diaria.

H7 HR SENSOR*

Puedes ver la frecuencia cardíaca en directo de forma precisa en tu V800 durante el entrenamiento, también cuando nadas. Tu frecuencia cardíaca es información que se utiliza para analizar cómo fue tu sesión.

CABLE USB

Utiliza el cable USB personalizado para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu V800 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

APP POLAR FLOW

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

SOFTWARE DE POLAR FLOWSYNC

El software Flowsync te permite sincronizar los datos entre tu V800 y el servicio web Flow en tu ordenador a través del cable USB. Ve a www.flow.polar.com/V800 para descargar e instalar el software de Polar FlowSync.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Planifica y analiza cada detalle de tu entrenamiento, personaliza tu dispositivo y aprende más acerca de tu rendimiento en polar.com/flow.

**Sólo se incluye en los conjuntos de V800 con HR Sensors. Si compraste un conjunto que no incluye un HR Sensor, no te preocupes, siempre puedes adquirirlo más tarde.*

CARGA DE LA BATERÍA

Tras desembalar tu V800, lo primero que tienes que hacer es cargar la batería. Espera a que tu V800 se cargue por completo antes de utilizarlo por primera vez.

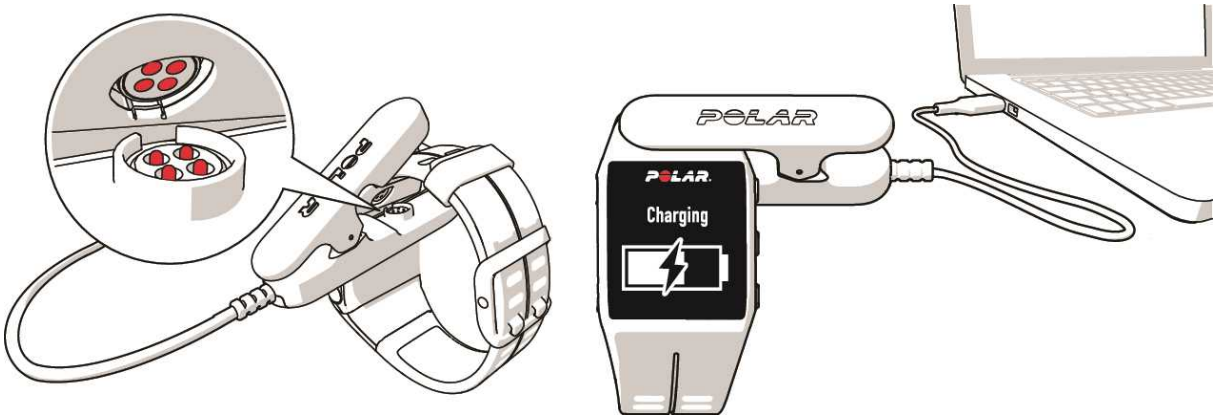
El V800 incorpora una batería interna recargable. Utiliza el cable USB que se incluye en el producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador. También puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de CA, asegúrate de que el adaptador está marcado con valores como "salida 5 V cc 0,5 A - 2 A máx". Utiliza únicamente un adaptador de CA que tenga las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "fuente de alimentación limitada" o "UL listed"). No cargue la batería en temperaturas por debajo de los -10 °C o superiores a +50 °C.

Puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de alimentación USB (no se incluye en el paquete del producto). Si utilizas un adaptador de alimentación USB, asegúrate de que el adaptador tenga la indicación "output 5Vdc" y

que suministre como mínimo 500 mA. Utiliza solo un adaptador de alimentación USB con la aprobación de seguridad adecuada (con la marca "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o “CE”).

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

1. Coloca el conector USB personalizado en tu V800.
2. Enchufa el otro extremo del cable en el puerto USB de tu ordenador.
3. En la pantalla aparece **Cargando**.
4. Cuando el V800 está completamente cargado, aparece en la pantalla **Carga completa**.



Asegúrate de que el conector USB encaje completamente en su posición y de que el logotipo de Polar del transmisor USB y el V800 estén mirando en la misma dirección.

AUTONOMÍA DE LA BATERÍA

Con uso continuo	En modo de hora con monitorización de actividad diaria
Con grabación GPS de precisión alta y frecuencia cardíaca: hasta 13 horas	Aproximadamente 30 días
Con grabación GPS de precisión media y frecuencia cardíaca: hasta 20 horas	

Con uso continuo	En modo de hora con monitorización de actividad diaria
Con modo de ahorro de energía GPS y frecuencia cardíaca: hasta 50 horas	
Con grabación GPS desactivada y frecuencia cardíaca activada: hasta 100 h	

La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu dispositivo de entrenamiento, las funciones que se seleccionan y utilizan y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el dispositivo de entrenamiento debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y así aumentar la autonomía de la batería.

NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

	Batería baja. Cargar La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el V800.

	Cargar antes del entrenamiento La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento. Es necesario cargar el V800 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

	Cuando la pantalla se queda vacía, la batería está descargada y el V800 pasa al modo de reposo. Carga tu V800. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

AJUSTES BÁSICOS

Para asegurarte de que disfrutas de tu V800 al máximo, ve a flow.polar.com/start donde encontrarás instrucciones sencillas que te guiarán por la configuración de tu V800, la descarga del firmware más reciente y el uso del servicio web Polar Flow. **Si ya tienes una cuenta Polar, no tienes que registrar una nueva cuenta en el servicio web Polar Flow**. Puedes iniciar una sesión con el mismo nombre de usuario y contraseña que ya estás utilizando por ejemplo en polarpersonaltrainer.com.

Tras cargar tu V800, es el momento de introducir los ajustes básicos. Para obtener los datos de entrenamiento personales y más exactos, es importante que seas preciso con los ajustes físicos como rutina de entrenamiento, edad, peso y sexo, ya que estos afectan al cálculo de calorías, tu carga de entrenamiento y otras funciones de Smart Coaching.

Se muestra **Seleccionar idioma**. Pulsa Inicio para seleccionar **English**.

Si deseas seleccionar otro idioma que no sea **English**, te indicarán cómo ir a polar.com/flow para seleccionar el idioma. Cuando comiences a utilizar el V800 con el servicio web Polar Flow, puedes añadir otro idioma durante la configuración. Para añadir otro idioma más tarde, ve a polar.com/flow e inicia la sesión. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha, selecciona Productos y a continuación, Ajustes del V800. Selecciona el idioma que deseas de la lista y sincronízalo con tu V800. Los idiomas que puedes seleccionar son : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** o **Svenska**.

Si seleccionas español, se muestra **Configura tu Polar V800**. Define los siguientes datos y confirma cada selección con el botón **START**. Si en algún punto quieres volver y cambiar un ajuste, pulsa **Atrás** hasta que llegues al ajuste que quieres cambiar.

1. **Formato de hora** : Selecciona **12 h** o **24 h**. Con **12 h**, selecciona **AM** o **PM**. A continuación, introduce la hora local.
2. **Fecha**: Introduce la fecha actual.
3. **Unidades**: Selecciona unidades métricas **(kg, cm, °C)** o británicas **(lb, ft,°F)**.
4. **Llevo mi producto en**: Selecciona **Muñeca izquierda** o **Muñeca derecha**.
5. **Peso**: Indica tu peso.
6. **Altura**: Introduce tu estatura.
7. **Fecha de nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento.
8. **Sexo**: Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
9. **Rutina de entrenamiento**: **Ocasional (0-1 h/semana**, **Regular (1-3 h/semana)**, **Frecuente (3-5 h/semana)**, **Intenso (5-8 h/semana)**, **Semiprofes. (8-12 h/semana)**, **Profesional (12+ h/semana)**. Para obtener más información acerca de la rutina de entrenamiento, consulta "Ajustes físicos" En la página 65

10. Se muestra **¡Todo listo!** cuando has terminado con los ajustes y el V800 cambia a la vista de hora.

FUNCIONES DE LOS BOTONES, MOVIMIENTOS Y ESTRUCTURA DE LOS MENÚS

El V800 cuenta con cinco botones que presentan funciones diferentes en función de la situación de uso. Además de estos, el V800 cuenta con el toque de la pantalla. Se realizan tocando la pantalla de tu V800 y te permiten ver información en la pantalla o realizar funciones durante el entrenamiento.

Consulta las tablas que aparecen a continuación para ver qué funcionalidades tienen los botones en los diferentes modos.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

VISTA DE HORA Y MENÚ

LUZ	ATRÁS	INICIO	UP	DOWN	TOQUE
• Iluminar la pantalla • Pulsar y mantener pul-	• Salir del menú • Volver al nivel anterior • Dejar los ajustes	• Confirmar selecciones • Entrar en el modo de preentrenamiento • Confirmar la selección mostrada en la pantalla	• Moverse por listas de selección • Ajustar un valor seleccionado • Pulsar y	• Moverse por listas de selección • Ajustar un valor seleccionado	• Ver tu estado de recuperación y calorías diarias en la vista de hora

LUZ	ATRÁS	INICIO	UP	DOWN	TOQUE
sado para entrar al **Menú rápido**	sin cambios • Cancelar selecciones • Pulsar y mantener pulsado para volver a la vista de hora desde el menú • Pulsar y mantener pulsado para sincronizar con la app Polar Flow en la vista de hora		mantener pulsado para cambiar el aspecto del reloj		

MODO DE PREENTRENAMIENTO

LUZ	ATRÁS	INICIO	UP	DOWN	TOQUE
• Pulsar y mantener pulsado para entrar en los ajustes de perfil de deporte	• Volver a la vista de hora	• Iniciar una sesión de entrenamiento	• Moverse por la lista de deportes	• Moverse por la lista de deportes	

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

LUZ	ATRÁS	INICIO	UP	DOWN	TOQUE
• Iluminar la pantalla • Pulsar y mantener pulsado para entrar en Entrenamiento **Menú rápido**	• Poner en pausa el entrenamiento si se pulsa una vez • Pulsar y mantener pulsado durante 3 segundos para detener la grabación del entrenamiento	• Pulsar y mantener para activar/-desactivar el bloqueo de zona • Continuar la grabación del entrenamiento cuando está en pausa • Pulsa para registrar un lap	• Cambiar vista de entrenamiento	• Cambiar vista de entrenamiento	• Registrar una vuelta/Cambiar vista de entrenamiento/ Activar retroiluminación*

LUZ	ATRÁS	INICIO	UP	DOWN	TOQUE
	• Entrar en el modo de transición en el entrenamiento multideporte				

*Puedes personalizar las funciones de toque en tus ajustes de Perfil de deporte en el servicio web Polar Flow.

TOQUE DE PANTALLA

El toque de pantalla te permite ver la información en la pantalla o realizar funciones durante el entrenamiento. Con el toque de pantalla, puedes ver tu estado de recuperación en el modo de hora o registrar un lap, cambiar la vista de entrenamiento o activar la retroiluminación durante el entrenamiento. Los toques se realizan pulsando con firmeza la pantalla. No basta con tocarla suavemente. La pantalla puede pulsarse con dos dedos utilizando una fuerza razonable, el cristal no se romperá con un toque firme.

El ajuste de intensidad de toque de pantalla específico del deporte te permite configurar la intensidad para que se adapte lo mejor posible a los diferentes deportes. Para cambiar la intensidad de toque de pantalla específica del deporte (con qué intensidad tienes que tocar la pantalla durante una sesión), ve a **Ajustes > Perfiles de deportes** y debajo del deporte que deseas editar, selecciona **Sens. toque espec. deporte**. Para cambiar la intensidad de toque de pantalla del modo de hora (con qué intensidad tienes que tocar la pantalla para ver tu estado de recuperación), ve a **Ajustes > Ajustes generales > Sens. toque modo tiempo**. Prueba las diferentes intensidades para encontrar la que mejor te funcione en los distintos deportes y el ajuste que sea más adecuado para su uso en el modo de hora. Es posible ajustar la intensidad como **Toque pantalla suave, Toque pantalla normal, Toque pantalla fuerte, Toque pantalla muy fuerte** o **Desactivada**.

La intensidad de toque de pantalla específica del deporte también puede cambiarse durante una sesión desde **Menú rápido**. Pulsa y mantén pulsado LUZ y selecciona **Sens. toque espec. deporte**.

ⓘ Puedes personalizar las funciones de toque en tus ajustes de Perfil de deporte en el servicio web Polar Flow.

HEARTTOUCH

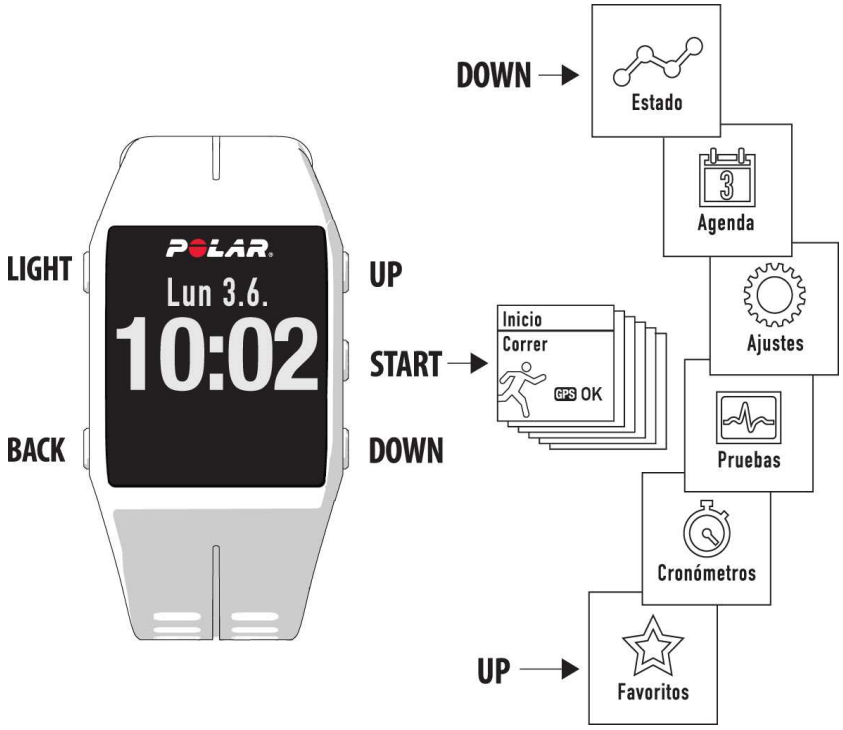
Utiliza la función HeartTouch para mostrar fácilmente la hora del día, activar la retroiluminación o mostrar tu vuelta anterior. Sólo tienes que tocar tu HR Sensor con el V800. No se necesitan botones. Puedes editar las funciones HeartTouch en los ajustes de Perfil de deporte en el servicio web Polar Flow. Para más información, consulta "Perfiles de deportes" En la página 125

ESTRUCTURA DE MENÚS

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

En el menú puedes encontrar:

- **Favoritos**
- **Cronómetros**
- **Pruebas**
- **Ajustes**
- **Actividad de hoy**
- **Agenda**
- **Estado**



FAVORITOS

En **Favoritos** encontrarás:

- **Ritmo de carrera**, rutas y objetivos de entrenamiento que se han guardado como favoritos en el servicio web Polar Flow.

Para más información consulta,"Ritmo de carrera" En la página 98

CRONÓMETROS

En **Cronómetros** encontrarás:

- **Cronómetro**
- **Cronómetro de cuenta atrás**
- **Temp. intervalos**

PRUEBAS

En **Pruebas** encontrarás:

- **Orthostatic test**
- **Fitness test**
- **Jump test**
- **Registro RR**

Para más información, consulta "Funciones"

AJUSTES

En **Ajustes** puedes editar:

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

Para más información, consulta "Ajustes"

ACTIVIDAD DE HOY

El objetivo de actividad diario que obtienes de Polar V800 se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el servicio web Flow.

Tu objetivo de actividad diaria se visualiza con una barra de actividad. La barra de actividad se rellena a medida que alcanzas tu objetivo de actividad diaria. En **Actividad de hoy** verás los detalles de tu actividad (tiempo activo, calorías y pasos) y opciones para alcanzar tu objetivo de actividad diaria.

Para más información, consulta "Registro de actividad" En la página 103

ESTADO

En **Estado** encontrarás:

- **Estado de recuperación**: Muestra tu nivel de recuperación. Para más información, consulta "Estado de recuperación basado en la actividad 24/7" En la página 101

Para más información, consulta "Estado" En la página 94

AGENDA

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

SENSORES COMPATIBLES

Potencia tu experiencia de entrenamiento y logra una comprensión más completa de tu rendimiento con los sensores *Bluetooth*® Smart

SENSOR RUNNING POLAR *BLUETOOTH*® SMART

El sensor running *Bluetooth*® Smart es para los corredores que desean mejorar su técnica y rendimiento. Te permite ver la información de velocidad y distancia, tanto si estás corriendo en una cinta para correr o por el sendero más embarrado.

- Mide cada zancada que das para mostrar la velocidad y distancia de carrera
- Ayuda a mejorar tu técnica de carrera al mostrarte la cadencia y la longitud de zancada
- Te permite realizar el Jump Test
- El pequeño sensor se acopla con seguridad en tus cordones
- Resistente a los golpes y sumergible. Preparado para afrontar las carreras más exigentes

SENSOR DE VELOCIDAD POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

SENSOR DE CADENCIA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Desarrolla realmente tu rendimiento y técnica ciclista. Perfecto para los ciclistas más ambiciosos, este sistema utiliza la tecnología Bluetooth® Smart y consume muy poca energía.

- Proporciona información instantánea midiendo la potencia exacta en vatios
- Te ofrece el equilibrio entre derecha e izquierda, así como la cadencia actual y media
- Te muestra cómo estás utilizando la fuerza contra el pedal con la función vector de fuerza
- Fáciles de configurar y cambiar de una bicicleta a otra

VINCULACIÓN

Los sensores compatibles con V800 utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth Smart ®. Antes de utilizar un nuevo HR Sensor, sensor running, sensor de ciclismo o dispositivo móvil, (smartphone o tablet) tienes que vincularlo con tu V800. La vinculación solo tarda unos segundos y garantiza que tu V800 recibe señales sólo de tus sensores y dispositivos y permite el entrenamiento sin interferencias en un grupo. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias durante la transmisión de datos.

VINCULAR UN HR SENSOR CON EL V800

Existen dos formas de vincular un un HR Sensor con el V800:

1. Ponte el HR Sensor, y pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo preentrenamiento.
2. Se muestra **Para vincularlo, toca tu sensor con el V800**, toca tu HR Sensor con V800 y espera hasta que lo detecte.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar H7 xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar el HR Sensor.

3. Una vez que se detecta el HR Sensor, se muestra la ID del dispositivo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

Si utilizas un H7 HR Sensor, V800 puede detectar tu frecuencia cardíaca a través de la transmisión GymLink antes de que lo hayas vinculado. Asegúrate que has vinculado tu HR Sensor antes de iniciar el entrenamiento.

VINCULAR UN SENSOR RUNNING, UN SENSOR DE VELOCIDAD O UN SENSOR DE CADENCIA CON EL V800

Antes de vincular una sensor running, un sensor de cadencia o un sensor de velocidad, asegúrate de que estén instalados correctamente. Para obtener más información acerca de la instalación de los sensores, consulta sus respectivos manuales de usuario.

Existen dos formas de vincular un sensor con el V800:

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.

2. El V800 empieza a buscar tu sensor.

    - Sensor running: Toca tu sensor running con el V800 y espera a que lo detecte.
    - Sensor de cadencia: Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
    - Sensor de velocidad: Gira la rueda varias veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Se muestra el ID de dispositivo **Vincular Polar RUN/CAD/VEL xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar tu sensor.
3. Una vez que se detecta el HR Sensor, se muestra el ID del dispositivo **Polar RUN/CAD/VEL xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

Para obtener más información acerca de cómo vincular sensores específicos, consulta "Sensores"

VINCULA LA BÁSCULA POLAR BALANCE CON V800

Existen dos formas de vincular una báscula Polar Balance con tu V800:

1. Súbete a la báscula. La pantalla muestra tu peso.
2. Después de que suene un tono, el icono de Bluetooth de la pantalla de la báscula comienza a parpadear, lo que significa que ahora la conexión está activada. La báscula está preparada para vincularse con tu V800.
3. Pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS de tu V800 durante 2 segundos y espera hasta que la pantalla indique que la vinculación se ha completado.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar la báscula.
3. Súbete a la báscula. La pantalla muestra tu peso.
4. Una vez que se detecta la báscula, se muestra la ID del dispositivo **Báscula Polar xxxxxxxx** en tu V800.
5. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

La báscula puede vincularse con 7 dispositivos Polar diferentes. Cuando el número de dispositivos vinculados pasa de 7, la primera vinculación se elimina y reemplaza.

VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON EL V800

Antes de vincular un dispositivo móvil, crea una cuenta Polar si aún no tienes una y descarga la app Flow de App Store o Google Play. Asegúrate también de haber descargado e instalado el software FlowSync en tu ordenador desde flow.polar.com/V800 y registrado tu V800 en el servicio web Polar Flow.

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

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.
2. Espera a que aparezca la vista Conectar producto en tu dispositivo móvil, se muestra (**Buscando Polar V800**).
3. En el modo de hora del V800, pulsa y mantén pulsado ATRÁS.
4. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil e introduce el código pin que se muestra en tu V800.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.
2. Espera a que aparezca la vista Conectar producto en tu dispositivo móvil (**Esperando V800**).
3. En el V800, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular y sincronizar disp. móvil** y pulsa INICIO
4. Pulsa INICIO, se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil e introduce el código pin que se muestra en tu V800.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

ELIMINAR UNA VINCULACIÓN

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

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

SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu V800 a través del cable USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart® con la app Polar Flow. Para poder sincronizar los datos entre tu V800 y el servicio web y la app necesitas tener una cuenta Polar y el software FlowSync. Ve a flow.polar.com/V800 y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC. Descarga la app Flow a tu móvil desde App Store o Google Play.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu V800, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

SINCRONIZAR CON LA APP POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Has registrado una cuenta Polar y la app Flow
- Has registrado tu V800 en el servicio web Polar Flow y sincronizado los datos a través del software FlowSync al menos una vez.
- Tu dispositivo móvil tiene el Bluetooth activado y el modo avión/modo vuelo no está activado.
- Has vinculado tu V800 con tu móvil. Para más información consulta, "Vinculación" En la página 55

Hay dos formas de sincronizar tus datos:

1. Iniciar una sesión en la app Polar Flow y pulsar y mantener pulsado el botón ATRÁS en tu V800.

2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.

3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

o

1. Iniciar una sesión en la app Polar Flow e ir a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Sincronizar datos** y pulsar el botón INICIO en tu V800.

2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.

3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

ⓘ Cuando sincronices tu V800 con la app Flow, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente a través de una conexión a Internet al servicio web Polar Flow.

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

SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas FlowSync. Ve a flow.polar.com/V800, y descarga e instálalo antes de intentar sincronizar.

1. Conecta el cable USB en tu ordenador y coloca el sensor en tu V800. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

ⓘ Cada vez que conectas tu V800 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X). Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.

ⓘ Si cambias los ajustes en el servicio web Flow mientras tu V800 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu V800.

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

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita www.-polar.com/en/support/FlowSync

AJUSTES DE PERFILES DE DEPORTES

Ajusta la configuración de perfil de deporte para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades de entrenamiento. En el V800 puedes editar ciertos ajustes de perfiles de deportes en **Ajustes > Perfiles de deportes**. Puedes, por ejemplo, ajustar activar o desactivar el GPS en diferentes deportes.

En el servicio web Polar Flow hay disponible una mayor variedad de opciones de personalización. Para más información, consulta "Perfiles de deportes" En la página 125

De forma predeterminada se muestran siete perfiles de deportes en el modo de preentrenamiento. En el servicio we Polar Flow, puedes añadir nuevos deportes a tu lista, y sincronizarlos con tu V800. Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu V800. El número de perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow no está limitado.

De forma predeterminada, en **Perfiles de deportes** encontrarás:

- **Correr**
- **Ciclismo**
- **Natación**
- **Otro al aire libre**
- **Otro a cubierto**
- **Triatlón**
- **Multisport libre**

Si has editado tus perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow antes de tu primera sesión de entrenamiento y los has sincronizado con tu V800, la lista de perfiles de deportes contendrá los perfiles de deportes editados.

AJUSTES

Para ver o modificar los ajustes de perfiles de deportes, ve a **Ajustes > Perfiles de deportes** y selecciona el perfil que deseas utilizar. También puedes entrar en los ajustes de perfil de deporte desde el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ. En los perfiles de deportes que incluyen varios deportes (por ejemplo el triatlón y el biatlón) pueden modificarse los ajustes de cada deporte. Por ejemplo, en triatlón puedes modificar los ajustes de natación, ciclismo y carrera.

- **Sonidos de entrenamiento**: Selecciona **Desactivados**, **Bajos**, **Altos** o **Muy altos.**
- **Vibración**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Cuando esta opción está activada, el V800 vibra, por ejemplo, al iniciar o detener una sesión de entrenamiento, al detectar una señal GPS o al lograr un objetivo de entrenamiento.

- **Ajustes de frec. card.**: **Ver frecuencia cardíaca**: Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)**, **% de la máxima** o **% de FC de reserva**. **Ver límite zonas de FC**: Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Ajustes potencia bicicleta** Selecciona **Vista potencia** , **Media móvil de potencia** , **Definir valor FTP** o **Ver límites zona de potencia**. Define cómo deseas ver tu potencia, la frecuencia de grabación, define tu valor FTP o si deseas ver tus límites zona de potencia.
- **Grabación de GPS**: Selecciona Desactivado, **Precisión alta**, **Precisión media** o **Ahorro energía, sesión larga**.

Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía o el lap automático basado en ubicación con GPS de precisión media, las opciones de pausa automática e indicaciones de guía no pueden utilizarse.

Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía en ciclismo tu velocidad actual no se muestra.

- **Sens. toque espec. deporte**: Selecciona **Desactivado**, **Toque pantalla suave**, **Toque pantalla normal**, **Toque pantalla fuerte** o **Toque pantalla muy fuerte**. Ajusta con qué intensidad tienes que tocar la pantalla al utilizar las funciones de toque.
- **Sensor running**: Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos de velocidad: **Sensor running** o **GPS**. Para más información acerca de la calibración del sensor running, consulta"Sensor running Polar Bluetooth® Smart" En la página 136.

La calibración del sensor running sólo está visible si el sensor running se ha vinculado.

- **Calibrar altitud**:Define la altitud correcta. Se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual.

La calibración de altitud sólo está visible cuando se entra a los ajustes de perfiles de deportes desde el modo de preentrenamiento.

- **Vista de velocidad**: Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla).
- **Pausa automática**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si selecciona **Pausa automáticaActivada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte.

Para poder utilizar la pausa automática la Grabación GPS debe ser de precisión alta.

- **Lap automático**: Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap**, **Duración de lap** o **Por ubicación**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta. Si seleccione basado en Ubicación, el lap se tomará siempre en el punto de inicio de su sesión.

El lap automático basado en ubicación se activa si el punto GPS está preparado al iniciar una sesión de entrenamiento (y el lap automático basado en ubicación se define en los ajustes de perfil de deporte y el GPS tiene el ajuste Precisión alta). Los PDI añadidos más tarde NO se tienen en cuenta (en relación al lap automático). Puede haber varios PDI durante un ejercicio pero solo una ubicación inicia el lap automático (ese punto es el punto de inicio) y tiene que pasar fuera del rango de 10 metros del Punto de inicio y volver a él para que se guarde el lap automático.

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

AJUSTES DE PERFILES DE DEPORTES

Ajusta la configuración de perfil de deporte para que se adapte lo mejor posible a tus necesidades de entrenamiento. En el V800 puedes editar ciertos ajustes de perfiles de deportes en **Ajustes > Perfiles de deportes**. Puedes, por ejemplo, ajustar activar o desactivar el GPS en diferentes deportes.

En el servicio web Polar Flow hay disponible una mayor variedad de opciones de personalización. Para más información, consulta "Perfiles de deportes" En la página 125

De forma predeterminada se muestran siete perfiles de deportes en el modo de preentrenamiento. En el servicio we Polar Flow, puedes añadir nuevos deportes a tu lista, y sincronizarlos con tu V800. Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu V800. El número de perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow no está limitado.

De forma predeterminada, en **Perfiles de deportes** encontrarás:

- **Correr**
- **Ciclismo**
- **Natación**
- **Otro al aire libre**
- **Otro a cubierto**
- **Triatlón**
- **Multisport libre**

Si has editado tus perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow antes de tu primera sesión de entrenamiento y los has sincronizado con tu V800, la lista de perfiles de deportes contendrá los perfiles de deportes editados.

AJUSTES

Para ver o modificar los ajustes de perfiles de deportes, ve a **Ajustes > Perfiles de deportes** y selecciona el perfil que deseas utilizar. También puedes entrar en los ajustes de perfil de deporte desde el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ. En los perfiles de deportes que incluyen varios deportes (por ejemplo el triatlón y el biatlón) pueden modificarse los ajustes de cada deporte. Por ejemplo, en triatlón puedes modificar los ajustes de natación, ciclismo y carrera.

- **Sonidos de entrenamiento**: Selecciona **Desactivados**, **Bajos**, **Altos** o **Muy altos.**
- **Vibración**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Cuando esta opción está activada, el V800 vibra, por ejemplo, al iniciar o detener una sesión de entrenamiento, al detectar una señal GPS o al lograr un objetivo de entrenamiento.
- **Ajustes de frec. card.**: **Ver frecuencia cardíaca**: Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)**, **% de la máxima** o **% de FC de reserva**. **Ver límite zonas de FC**: Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles (por ejemplo, máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca.
- **Ajustes potencia bicicleta** Selecciona **Vista potencia** , **Media móvil de potencia** , **Definir valor FTP** o **Ver límites zona de potencia**. Define cómo deseas ver tu potencia, la frecuencia de grabación, define tu valor FTP o si deseas ver tus límites zona de potencia.
- **Grabación de GPS**: Selecciona Desactivado, **Precisión alta**, **Precisión media** o **Ahorro energía, sesión larga**.

Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía o el lap automático basado en ubicación con GPS de precisión media, las opciones de pausa automática e indicaciones de guía no pueden utilizarse.

Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía en ciclismo tu velocidad actual no se muestra.

- **Sens. toque espec. deporte**: Selecciona **Desactivado**, **Toque pantalla suave**, **Toque pantalla normal**, **Toque pantalla fuerte** o **Toque pantalla muy fuerte**. Ajusta con qué intensidad tienes que tocar la pantalla al utilizar las funciones de toque.
- **Sensor running**: Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos de velocidad: **Sensor running** o **GPS**. Para más información acerca de la calibración del sensor running, consulta"Sensor running Polar Bluetooth® Smart" En la página 136.

La calibración del sensor running sólo está visible si el sensor running se ha vinculado.

- **Calibrar altitud**:Define la altitud correcta. Se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual.

La calibración de altitud sólo está visible cuando se entra a los ajustes de perfiles de deportes desde el modo de preentrenamiento.

- **Vista de velocidad**: Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla).
- **Pausa automática**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si selecciona **Pausa automáticaActivada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte.

Para poder utilizar la pausa automática la Grabación GPS debe ser de precisión alta.

- **Lap automático**: Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap**, **Duración de lap** o **Por ubicación**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta. Si seleccione basado en Ubicación, el lap se tomará siempre en el punto de inicio de su sesión.

El lap automático basado en ubicación se activa si el punto GPS está preparado al iniciar una sesión de entrenamiento (y el lap automático basado en ubicación se define en los ajustes de perfil de deporte y el GPS tiene el ajuste Precisión alta). Los PDI añadidos más tarde NO se tienen en cuenta (en relación al lap automático). Puede haber varios PDI durante un ejercicio pero solo una ubicación inicia el lap automático (ese punto es el punto de inicio) y tiene que pasar fuera del rango de 10 metros del Punto de inicio y volver a él para que se guarde el lap automático.

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

AJUSTES FÍSICOS

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

- **Peso**
- **Altura**
- **Fecha de nacimiento**
- **Sexo**
- **Rutina de entrenamiento**
- **Frecuencia cardíaca máxima**
- **Frec. card. en reposo**
- **$VO2_{máx}$**

PESO

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

ALTURA

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

FECHA DE NACIMIENTO

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

SEXO

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

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

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

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

- **Semi-pro (8-12 h/semana)**: Realizas ejercicio físico intenso casi diariamente y haces ejercicio para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.
- **Profesional (>12 h/semana)**: Eres un deportista de resistencia. Realizas en ejercicio físico intenso para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.

El servicio web Polar Flow monitoriza tu volumen de entrenamiento semanalmente. Si tu volumen de entrenamiento ha cambiado, te sugiere actualizar tus antecedentes de entrenamiento basándote en las últimas 14 semanas de entrenamiento.

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

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

FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO

Define tu frecuencia cardíaca en reposo.

La Frecuencia cardíaca en reposo de una persona ($FCrep_{rep}$) es el número más bajo de pulsaciones por minuto (ppm) cuando se está totalmente relajado y sin distracciones. La edad, nivel de forma física, genética, estado de salud y sexo afectan a la $FCrep_{rep}$. FC_{rep} La FCrep disminuye como resultado del acondicionamiento cardiovascular. Un valor normal para un adulto es de 60-80 ppm, pero los deportistas de élite pueden estar incluso por debajo de los 40 ppm.

$VO_{2MÁX}$

Ajusta tu $VO2_{máx}$.

Existe una clara relación entre el consumo de oxígeno máximo ($VO2_{máx}$) del cuerpo y la forma física cardiorespiratoria porque el suministro de oxígeno a los tejidos dependen de la función pulmonar y cardíaca. $VO2_{máx}$ (máximo consumo de oxígeno, máxima potencia aeróbica) es el índice máximo al que el cuerpo puede utilizar el ejercicio durante el ejercicio máximo; está relacionado directamente con la capacidad máxima del corazón para suministrar sangre a los músculos. $VO2_{máx}$ puede medirse o predecirse mediante pruebas de forma física (por ejemplo, pruebas de ejercicio máximo, pruebas de ejercicio submáximas, Polar Fitness Test). $VO2_{máx}$ es un índice adecuado de la forma física cardiorespiratoria y es una

buena forma de predecir la capacidad de rendimiento en eventos de resistencia como carreras de larga distancia, ciclismo, esquí nórdico y natación.

$VO2_{máx}$ puede expresarse en milímetros por minuto (ml/min = ml ■ min-1) o puede dividirse este valor por el peso corporal de la persona en kilogramos (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

AJUSTES GENERALES

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

En **Ajustes generales** encontrarás:

- **Vinc. y sincr.**
- **Modo avión**
- **Sonido de botones**
- **Bloqueo de botones**
- **Intensidad toque pantalla**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Llevo mi producto en**
- **Color vista de entrenamiento**
- **Acerca de tu producto**

VINCULAR Y SINCRONIZAR

- **Vincular nuevo dispositivo**: Vincula HR Sensors, sensores de carrera, sensores de ciclismo o dispositivos móviles con tu V800.
- **Dispositivos vinculados**: Puedes ver todos los dispositivos vinculados a tu V800. Los dispositivos pueden ser HR Sensor, sensores de carrera, sensores de ciclismo y dispositivos móviles.
- **Sincronizar datos**: Sincroniza los datos con la app Polar Flow. **Sincronizar datos** está visible tras vincular tu V800 con un dispositivo móvil.

MODO AVIÓN

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

Modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas del dispositivo. Puedes seguir utilizándolo para recopilar la actividad, pero no puedes utilizarlo en sesiones de entrenamiento con un HR Sensor ni sincronizar tus datos con la App móvil Polar Flow porque *Bluetooth*® Smart está desactivado.

SONIDO DE BOTONES

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

Recuerda que esta selección no modifica los sonidos de entrenamiento. Los sonidos de entrenamiento se modifican en los ajustes de perfil de deporte. Para más información consulta, "Ajustes de perfiles de deportes" En la página 63

BLOQUEO DE BOTONES

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

La función de toque de pantalla puede utilizarse cuando el bloqueo de botones está activado.

INTENSIDAD TOQUE PANTALLA

Selecciona **No**, **Suave**, **Normal** o **Fuerte**. Ajusta con qué intensidad tienes que tocar la pantalla al utilizar las funciones de toque.

SENSIBILIDAD DE TOQUE DE PANTALLA DE MODO DE HORA

Selecciona **Desactivado**, **Toque pantalla suave**, **Toque pantalla normal**, **Toque pantalla fuerte** o **Toque pantalla muy fuerte**. Ajusta con qué intensidad tienes que tocar la pantalla al utilizar las funciones de toque.

UNIDADES

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

IDIOMA

De forma predeterminada, el V800 se ofrece en inglés. Es posible añadir otros idiomas en el servicio web Polar Flow. Para añadir otro idioma, ve a polar.com/flow e inicia la sesión. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha, selecciona **Productos** y a continuación, **Ajustes** del V800. Selecciona el idioma que deseas de la lista y sincronízalo con tu V800. Los idiomas que puedes seleccionar son : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** o **Svenska**.

LLEVO EL PRODUCTO EN LA MUÑECA

Llevo mi producto en: Selecciona **Muñeca izquierda** o **Muñeca derecha**.

COLOR VISTA DE ENTRENAMIENTO

Selecciona **Oscuro** o **Claro**. Cambia el color de la pantalla de tu vista de entrenamiento. Si seleccionas **Claro** , la vista de entrenamiento tiene un fondo claro con números y letras oscuros. Si seleccionas **Oscuro**, la vista de entrenamiento tiene un fondo oscuro con números y letras claros.

ACERCA DE TU PRODUCTO

Consulta la ID de dispositivo de tu V800, así como la versión de firmware y el modelo de HW.

AJUSTES DE RELOJ

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

En **Ajustes de reloj** encontrarás:

- **Alarma**
- **Hora**
- **Fecha**
- **Primer día de la semana**
- **Aspecto del reloj**

ALARMA

Selecciona una opción de repetición de alarma, **Desactivada, Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**. Si seleccionas, **Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**, también tienes que configurar la hora para la alarma.

ⓘ Cuando la alarma está activada, se muestra un icono de reloj en la esquina superior derecha en la vista hora.

HORA

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

ⓘ Al sincronizar con la app Polar Flow y el servicio web, la hora del día se actualiza automáticamente desde el servicio.

FECHA

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

Al sincronizar con la app Polar Flow y el servicio web, la fecha se actualiza automáticamente desde el servicio.

PRIMER DÍA DE LA SEMANA

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

Al sincronizar con la app Polar Flow y el servicio web, el primer día de la semana se actualiza automáticamente desde el servicio.

ASPECTO DEL RELOJ

Selecciona el aspecto del reloj: **Fecha y hora**, **Tu nombre y hora**, **Analógico** o **Grande**.

MENÚ RÁPIDO

Algunos ajustes pueden modificarse con un botón de acceso directo. Puedes entrar al **Menú rápido** pulsando y manteniendo pulsado LUZ en la vista de hora o la vista de entrenamiento. **Menú rápido** contendrá diferentes ajustes en función de desde qué vista entres.

VISTA DE HORA

En la vista de hora, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en el **Menú rápido**. En la vista de hora **Menú rápido** puedes:

- **Bloquear botones**: Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ
  .
- **Alarma**: Selecciona **Desactivado, una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**. Si seleccionas **Una vez, De lunes a viernes** o **Diaria**, define también la hora de la alarma.
- **Modo avión**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**.

VISTA DE ENTRENAMIENTO

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

- **Bloquear botones**: Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ

.

Recuerda que puedes utilizar las funciones de toque de pantalla cuando los botones están bloqueados.

- **Activar retroiluminación**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**
- **Sens. toque espec. deporte**: Selecciona **Desactivado**, **Toque pantalla suave**, **Toque pantalla normal**, **Toque pantalla fuerte** o **Toque pantalla muy fuerte**. Ajusta con qué intensidad tienes que tocar la pantalla al utilizar las funciones de toque en el perfil de deportes que estés utilizando en ese momento.
  .
- **Buscar sensor**: Buscar un HR Sensor, un sensor running o un sensor de ciclismo.
- **Sensor running**: Selecciona **Calibración** o **Seleccionar sensor de velocidad**. En **Calibración**, selecciona **Automática** o **Manual**. En **Seleccionar sensor de velocidad**, define la fuente de datos de velocidad: **Sensor running** o **GPS**.
- **Calibrar altitud** : Define la altitud correcta. Se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual.
- **Cronómetro de cuenta atrás**: Activa el temporizador de cuenta atrás. El temporizador de cuenta atrás se muestra en su propia vista de entrenamiento cuando está activado.
- **Temp. intervalos**: Crea temporizadores de intervalos basados en tiempo y/o distancia para calcular las fases de ejercicio y recuperación en tus sesiones de entrenamiento por intervalos.
- **Info ubicación actual**: Esta selección sólo está disponible si está activado el GPS para el perfil de deporte.

- Al seleccionar **Activar guía de ubicación**, se muestra **Ajustar objetivo**. Selecciona **Punto de inicio (predeterm.)**. La guía de ubicación es utilizada por la función Back to Start, que te guía hasta tu punto de inicio o un PDI.

Puedes cambiar el objetivo volviendo al **Menú rápido** y seleccionando **Cambiar punto de destino**.

Cuando está activada la opción **Guía de ubicación**, se añade **Guardar nuevo PDI** al **Menú rápido**.

- Pulsa INICIO cuando se muestre **Guardar nuevo PDI** para guardar tu ubicación actual como un punto de interés.

ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

El firmware de tu V800 puede actualizarse. Cada vez que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el V800 a tu ordenador con el cable USB. Las actualizaciones de firmware se descargan a través del cable USB y el software FlowSync. La app Polar Flow también te notificará cuando hay disponible nuevo firmware.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu V800. Para asegurarte de que tu V800 siempre funciona de la mejor forma, te recomendamos que actualices el firmware siempre que haya disponible una nueva versión. Las actualizaciones pueden incluir, por ejemplo, mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

CÓMO ACTUALIZAR EL FIRMWARE

Para poder actualizar el firmware de tu V800, debes tener:

- Una cuenta del servicio web Polar Flow
- Software de FlowSync instalado
- Registrado tu V800 en el servicio web Polar Flow

Visita flow.polar.com/V800 y crea tu cuenta Polar en el servicio web Polar Flow y descarga e instala el software FlowSync en tu PC.

Para actualizar el firmware:

1. Coloca el conector USB personalizado en tu V800 y enchufa el otro extremo del cable en tu ordenador.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona Sí. Se instala el nuevo firmware (puede que tarde un poco) y el V800 se reinicia.

Antes de actualizar el firmware, los datos más importantes de tu V800 se sincronizan con el servicio web Flow. Así no perderás ningún dato importante al actualizar.

REINICIAR EL V800

Como cualquier dispositivo electrónico, es recomendable apagar el V800 de vez en cuando. Si tienes cualquier problema con tu V800, prueba a reiniciarlo. Reinicia tu V800 pulsando y manteniendo pulsados los botones ARRIBA, ABAJO, ATRÁS y LUZ durante cinco segundos hasta que se muestre en la pantalla la animación Polar. Esto se conoce como un reinicio por software y no eliminará tus datos.

APP POLAR FLOW

La App Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet justo después de tu sesión. Te permite acceder fácilmente a tus objetivos de entrenamiento y ver los resultados de las pruebas. La App Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu V800 con el servicio web Polar Flow.

Con la App Polar Flow podrás ver:

- Vista de la ruta en un mapa
- Carga de entrenamiento y tiempo de recuperación
- Training benefit
- Tiempo de inicio y duración de tu sesión
- Velocidad/ritmo medios y máximos, distancia, Running index
- Frecuencia cardíaca media y máxima y acumulada en zonas de frecuencia cardíaca
- Calorías y % de calorías de la grasa quemada
- Altitud máxima, ascenso y descenso
- Detalles de lap
- Cadencia media y máxima (carrera y ciclismo)

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita www.-polar.com/en/support/Flow_app

Para ver tus datos de entrenamiento en la App Polar Flow, debes sincronizarla con tu V800 después de tu sesión. Para obtener más información acerca de la sincronización del V800 con la App Polar Flow, consulta "Sincronización" En la página 58

APP POLAR FLOW

La App Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet justo después de tu sesión. Te permite acceder fácilmente a tus objetivos de entrenamiento y ver los resultados de las pruebas. La App Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu V800 con el servicio web Polar Flow.

Con la App Polar Flow podrás ver:

- Vista de la ruta en un mapa
- Carga de entrenamiento y tiempo de recuperación
- Training benefit
- Tiempo de inicio y duración de tu sesión
- Velocidad/ritmo medios y máximos, distancia, Running index

- Frecuencia cardíaca media y máxima y acumulada en zonas de frecuencia cardíaca
- Calorías y % de calorías de la grasa quemada
- Altitud máxima, ascenso y descenso
- Detalles de lap
- Cadencia media y máxima (carrera y ciclismo)

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita www.-polar.com/en/support/Flow_app

Para ver tus datos de entrenamiento en la App Polar Flow, debes sincronizarla con tu V800 después de tu sesión. Para obtener más información acerca de la sincronización del V800 con la App Polar Flow, consulta "Sincronización" En la página 58

SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow te permite planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento. Configura y personaliza el V800 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando deportes y personalizando ajustes y vistas de entrenamiento. Sigue y analiza visualmente tus progresos, crea objetivos de entrenamiento y añádelos junto con tus rutas favoritas a tus favoritos.

Con el servicio web Polar Flow puedes:

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

Para empezar a utilizar el servicio web Polar Flow, ve a flow.polar.com/V800 y crea tu cuenta Polar si todavía no tienes una. Descarga e instala el software FlowSync desde el mismo sitio para poder sincronizar datos entre el V800 y el servicio web Polar Flow. También dispones de la app Polar Flow para tu móvil para obtener análisis instantáneos y sincronización de datos con el servicio web.

Canal

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

Explorar

En **Explorar** puedes descubrir sesiones de entrenamiento y rutas desplazándote por el mapa, añadiéndolas a tus favoritos y sincronizándolas con tu V800. Consulta las sesiones de entrenamiento públicas que otros usuarios han compartido y revive la tuya propia o las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

Agenda

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

Progreso

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

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

OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO

Define tus objetivos de entrenamiento detallados en el servicio web Polar Flow y sincronízalos con tu V800 a través del software Flowsync o la app Flow. Durante el entrenamiento puedes seguir fácilmente las indicaciones en tu dispositivo.

- **Objetivo rápido**: Introduce un valor. Elige un objetivo de duración, distancia o calorías.
- **Objetivo de ritmo de carrera**: Proponte un reto e intenta alcanzar tu tiempo objetivo para una distancia establecida, por ejemplo correr 10 kilómetros en 45 minutos, o ponte como objetivo mantener un ritmo estable. Introduce dos de los valores y obtendrás automáticamente el tercero.
- **Objetivo por fases**: Puedes dividir tu entrenamiento por fases y crear una duración, distancia o intensidad objetivo diferente para cada una de ellas. Éste por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos**: Crea un objetivo y añádelo a **Favoritos** para acceder fácilmente a él cada vez que quieras realizarlo de nuevo.

Recuerda sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu V800 desde el servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Flow. Si no los sincronizas, sólo están visibles en tu Agenda o lista de Favoritos del servicio web Polar Flow.

CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

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

Objetivo rápido

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

Objetivo de ritmo de carrera

1. Selecciona **Ritmo de carrera**
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre de objetivo** (obligatorio), **Fecha** (opcional) y **Hora**(opcional) y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Introduce dos de los siguientes valores: duración, distancia o ritmo de carrera.
4. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**, o en el icono de favoritos ☆ para añadirlo a tus **Favoritos**.

Objetivo por fases

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

Favoritos

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

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

Tras sincronizar tus objetivos de entrenamiento para tu V800, podrás:

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

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

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión de objetivo de entrenamiento, consulta "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 83

FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus rutas y objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow. Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu V800. El número de favoritos en el servicio web Flow no está limitado. Si tiene más de 20 favoritos en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu V800 al sincronizar.

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

Añadir una ruta a Favoritos

Añade una ruta que hayas grabado tú o cualquier otro usuario a tus favoritos y después de sincronizarla con tu V800, puedes seguirla con las indicaciones de ruta.

1. Al visualizar una ruta, haz clic en el icono de favoritos ☆ en la esquina inferior derecha del mapa.
2. Asigna un nombre a la ruta y selecciona **Guardar**.
3. La ruta se añade a tus favoritos

Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos:

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

o

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

Editar un favorito

1. Haz clic en el icono de favoritos ☆ en la esquina superior derecha junto a tu nombre. Se muestran todas tus rutas y objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Selecciona el favorito que deseas editar:

- **Rutas:** Puede modificarse el nombre de la ruta, pero no es posible editar la ruta en el mapa.
- **Objetivos de entrenamiento:** Cambia el nombre del objetivo o selecciona editar en la esquina inferior derecha para modificar el objetivo.

Eliminar un favorito

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

COLOCAR EL HR SENSOR

Utiliza nuestros HR Sensors durante el entrenamiento para sacar el máximo partido a las funciones exclusivas de Smart Coaching de Polar. Los datos de frecuencia cardíaca te aportan información acerca de tu condición física y cómo tu cuerpo responde al entrenamiento. Te ayudará a ajustar tus planes de entrenamiento y alcanzar tu máximo rendimiento.

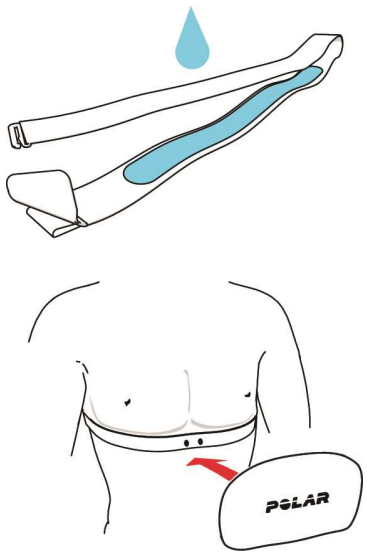
Un monitor de frecuencia cardíaca te ofrece una visión fisiológica, a través de la medición exacta de la frecuencia cardíaca, de la respuesta de tu cuerpo a los cambios en todo momento durante tu actividad física. Aunque existen muchas pistas subjetivas acerca de cómo está tu cuerpo durante el ejercicio (esfuerzo percibido, frecuencia respiratoria, sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como la medición de la frecuencia cardíaca. La medición es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos: lo que significar que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

VINCULAR EL HR SENSOR

1. Ponte el HR Sensor, y pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo preentrenamiento.
   Se muestra
2. **Para vincularlo, toca tu sensor con el V800**, toca tu HR Sensor con V800, a continuación espera hasta que lo detecte.
   Se muestra
3. el ID del dispositivo **Vincular Polar H7 xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
   Cuando has finalizado se muestra
4. **Vinculación completada**.

También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vincular y sincronizar > Vincular otro dispositivo**. Para más información acerca de la vinculación, consulta "Vinculación" En la página 55

Si utilizas un H7 HR Sensor, el V800 puede detectar tu frecuencia cardíaca a través de la transmisión GymLink antes de que lo hayas vinculado. Asegúrate que has vinculado tu HR Sensor antes de iniciar el entrenamiento. La transmisión GymLink está optimizada para utilizarse en natación, por ello tu frecuencia cardíaca se muestra en gris en otros perfiles de deportes si no has vinculado tu HR Sensor a través de Bluetooth® Smart.

	1. Humedece las zonas de electrodos del elástico. 2. Conecta el sensor a la correa. 3. Ajusta la longitud del elástico para que quede ajustada pero cómoda. Ajusta la correael elástico alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo del elástico. 4. Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del sensor esté en posición centrada y vertical.

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

COLOCAR EL HR SENSOR

Utiliza nuestros HR Sensors durante el entrenamiento para sacar el máximo partido a las funciones exclusivas de Smart Coaching de Polar. Los datos de frecuencia cardíaca te aportan información acerca de tu condición física y cómo tu cuerpo responde al entrenamiento. Te ayudará a ajustar tus planes de entrenamiento y alcanzar tu máximo rendimiento.

Un monitor de frecuencia cardíaca te ofrece una visión fisiológica, a través de la medición exacta de la frecuencia cardíaca, de la respuesta de tu cuerpo a los cambios en todo momento durante tu actividad física. Aunque existen muchas pistas subjetivas acerca de cómo está tu cuerpo durante el ejercicio (esfuerzo percibido, frecuencia respiratoria, sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como la medición de la frecuencia cardíaca. La medición es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos: lo que significar que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

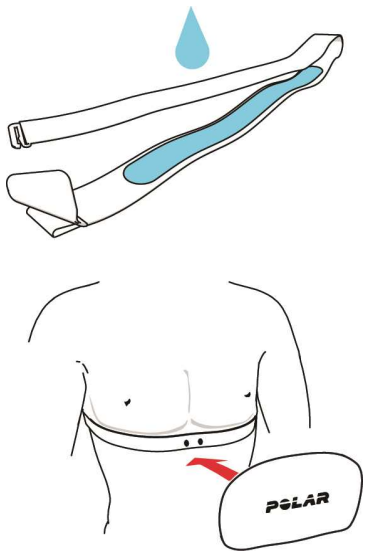
VINCULAR EL HR SENSOR

1. Ponte el HR Sensor, y pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo preentrenamiento. Se muestra

2. **Para vincularlo, toca tu sensor con el V800**, toca tu HR Sensor con V800, a continuación espera hasta que lo detecte.
   Se muestra
3. el ID del dispositivo **Vincular Polar H7 xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
   Cuando has finalizado se muestra
4. **Vinculación completada**.

También puedes vincular un nuevo sensor en **Ajustes > Ajustes generales > Vincular y sincronizar > Vincular otro dispositivo**. Para más información acerca de la vinculación, consulta "Vinculación" En la página 55

Si utilizas un H7 HR Sensor, el V800 puede detectar tu frecuencia cardíaca a través de la transmisión GymLink antes de que lo hayas vinculado. Asegúrate que has vinculado tu HR Sensor antes de iniciar el entrenamiento. La transmisión GymLink está optimizada para utilizarse en natación, por ello tu frecuencia cardíaca se muestra en gris en otros perfiles de deportes si no has vinculado tu HR Sensor a través de Bluetooth® Smart.

	1. Humedece las zonas de electrodos del elástico. 2. Conecta el sensor a la correa. 3. Ajusta la longitud del elástico para que quede ajustada pero cómoda. Ajusta la correael elástico alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo del elástico. 4. Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del sensor esté en posición centrada y vertical.

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

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Colócate el HR Sensor y asegúrate de que lo has vinculado junto a otros sensores compatibles con tu V800.

	1. Para comenzar, pulsa el botón INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento.

Selecciona el deporte que deseas utilizar

	2. Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar. Para cambiar los ajustes del perfil de deporte antes de iniciar tu sesión (en el modo de preentrenamiento), pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en el **Menú rápido**. Para volver al modo de preentrenamiento, pulsa ATRÁS .

Espera hasta que se detecten el GPS y los sensores opcionales

	3. Si has activado la función GPS y/o has vinculado un sensor opcional*, el V800 inicia automáticamente la búsqueda de señales. Sigue en el modo de preentrenamiento hasta que el V800 encuentre las señales del sensor y tu frecuencia cardíaca. Aparece OK junto al icono del sensor cuando se detecta.
	4. Permanece inmóvil y mantén la posición hasta que V800 haya detectado señales de satélite. El valor de porcentaje mostrado junto al icono GPS indica cuando está preparado el GPS. Cuando alcanza el 100 %, se muestra Ok y puedes ponerte en marcha. Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Coloca el V800 orientado hacia arriba en tu muñeca. Tienes que mantenerlo en una posición horizontal delante de ti y alejado de tu pecho. Mantén tu brazo fijo y elevado por encima del nivel de tu pecho durante la búsqueda

	V800 utiliza la tecnología de predicción de satélite SiRFInstantFix™ para la rápida localización de satélites. Predice de forma precisa las posiciones de los satélites hasta tres días lo que permite detectar las señales de satélite en 5 -10 segundos. Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el V800 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el V800, no se recomienda colocarlo con la pantalla en la parte inferior de la muñeca. Cuando lo utilices en el manillar de una bicicleta, asegúrate de la pantalla mira hacia arriba. 5. Cuando el V800 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar el entrenamiento. Recuerda que, durante la sesión, puedes cambiar la vista con los botones ARRIBA/ABAJO. Para cambiar los ajustes sin detener la grabación del entrenamiento, pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido**. Para más información, consulta "Menú rápido" En la página 71

*Los sensores opcionales incluyen el Sensor running Polar *Bluetooth*® Smart, Sensor de cadencia Polar *Bluetooth*® Smart y Sensor de velocidad Polar *Bluetooth*® Smart.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO MULTIDEPORTE

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento multideporte, asegúrate de que has definido la configuración de perfiles de deportes para todos los deportes que vas a utilizar en la sesión de entrenamiento. Para más información, consulta "Perfiles de deportes" En la página 125

	1. Para comenzar, pulsa el botón INICIO. 2. Selecciona **Triatlón**, **Multisport libre** o cualquier otro perfil de multideporte (puede añadirse en el servicio web Polar Flow). 3. Cuando el V800 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar el entrenamiento. 4. Para cambiar el deporte, pulsa **ATRÁS** para volver al modo de transición.

	5. Selecciona tu próximo deporte y pulsa **INICIO** (se muestra tu tiempo de transición) y continua con el entrenamiento.

Para obtener más información acerca del multisport, consulta "Multisport" En la página 128

INICIAR UNA SESIÓN CON OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

1. Para empezar, ve a **Agenda** o **Favoritos**.

2. En **Agenda**, selecciona el día para el que está planificado el objetivo y pulsa INICIO, a continuación, selecciona el objetivo de la lista y pulsa **INICIO**. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.

   o

   En **Favoritos**, selecciona el objetivo en la lista y pulsa INICIO. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.

3. Pulsa INICIO para entrar el el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.

4. Cuando el V800 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar el entrenamiento.

Para obtener más información acerca de los objetivos de entrenamiento, consulta "Objetivos de entrenamiento" En la página 76

INICIAR UNA SESIÓN CON INDICACIONES DE RUTA

1. Selecciona **Favoritos** en tu V800 y pulsa INICIO.
2. Selecciona una ruta en la lista y pulsa INICIO.
3. Elige dónde quieres iniciar la ruta: **Inicio de ruta (dirección original), Punto ruta más cercano (dirección original), Punto ruta más cercano (dirección inversa)** o **Fin de ruta (dirección inversa)** y pulsa INICIO.
4. Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar, y pulsa de nuevo INICIO.
5. V800 te guiará hasta la ruta y te avisará cuando llegues.
6. Cuando estés en la ruta, ¡ya lo tienes todo listo para empezar!

Para obtener más información acerca de indicaciones de ruta, consulta "Indicaciones de ruta " En la página 98

INICIAR UNA SESIÓN CON RITMO DE CARRERA

1. Para empezar, ve a **Favoritos**.

2. Selecciona **Ritmo de carrera** y pulsa INICIO. Define la distancia objetivo en km/m y el tiempo objetivo.

3. Pulsa INICIO para entrar el el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.

4. Cuando el V800 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Para obtener más información acerca del Ritmo de carrera, consulta "Ritmo de carrera" En la página 98

INICIAR UNA SESIÓN CON TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

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

1. Para empezar, ve a **Cronómetros** > **Temp. intervalos**. Selecciona **Ajustar cronómetro(s)** para crear nuevos temporizadores.
2. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**:
   - **Basado en tiempo**: Define los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa INICIO.
   - **Basado en distancia**: Define la distancia para el cronómetro y pulsa INICIO.
3. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, selecciona **Sí** y repite el paso 2.
4. Cuando hayas finalizado, selecciona **Inicio X,XX km / XX:XX** y pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y a continuación, selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
5. Cuando el M400 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

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

FUNCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

CAMBIAR DE DEPORTE DURANTE UNA SESIÓN MULTIDEPORTE

Pulsa ATRÁS y selecciona el deporte al que deseas cambiar. Confirma tu selección con **INICIO**.

REGISTRAR UN LAP

Pulsa INICIO para grabar un lap. También puedes grabar un lap tocando la pantalla si lo has configurado en los ajustes de perfil de deporte en el servicio web Polar Flow. Los laps también pueden grabarse automáticamente. En los ajustes de perfil de deporte, configura **Lap automático** con la opción **Distancia de lap** , **Duración de lap** o **Por ubicación**. Si seleccionas **Distancia de lap**, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas **Duración de lap**, ajusta la duración después de registrar cada vuelta. Si seleccione basado en Ubicación, el lap se tomará siempre en el punto de inicio de su sesión.

BLOQUEAR UNA ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

CAMBIAR INTENSIDAD DE TOQUE DE PANTALLA ESPECÍFICO DEL DEPORTE

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Sens. toque espec. deporte** de la lista y después **Toque pantalla suave, Toque pantalla normal, Toque pantalla fuerte, Toque pantalla muy fuerte** o **Desactivado** para personalizar la intensidad que mejor se adapte a tu deporte actual.

CAMBIAR DE FASE DURANTE UNA SESIÓN POR FASES

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Iniciar fase siguiente** en la lista y pulsa INICIO (si seleccionaste el cambio de fase manual al crear el objetivo). Si seleccionaste el cambio automático, la fase cambiará automáticamente cuando finalices una fase.

VER MENÚ RÁPIDO

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para más información, consulta "Menú rápido" En la página 71

ACTIVAR RETROILUMINACIÓN CONSTANTE

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Activar luz** en la lista, y pulsa INICIO. Si está activada esta opción, la retroiluminación permanece encendida de forma continua al pulsar LUZ. Recuerda que utilizar esta función acorta la duración de la batería.

ACTIVAR GUÍA DE UBICACIÓN

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Activar guía de ubicación**, se muestra **Ajustar objetivo**. Selecciona **Punto de inicio (predeterm.)**. Puedes cambiar el objetivo volviendo al **Menú rápido** y seleccionando **Cambiar punto de destino**. Para poder cambiar el punto de destino debes haber guardado al menos un PDI durante tu sesión. La guía de ubicación es utilizada por la función Back to Start, que te guía hasta tu punto de inicio o un PDI. Para más información consulta, "Función "Back to Start"" En la página 97

GUARDAR UN PDI (PUNTO DE INTERÉS)

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Activar guía de ubicación** en la lista y pulsa INICIO. Selecciona **Guardar nuevo PDI** en la lista y pulsa INICIO para guardar la ubicación actual como un PDI.

CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Cronómetro de cuenta atrás** en la lista y pulsa INICIO. Selecciona **Ajustar cronómetro**, y ajusta el tiempo del cronómetro y pulsa **INICIO** para confirmar.

TEMP. INTERVALOS

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Selecciona **Temp. intervalos** en la lista y pulsa START. Selecciona **Inicio X,XX km / XX:XX** para utilizar un cronómetro previamente ajustado o crea un nuevo temporizador en **Ajustar cronómetro**:

1. Selecciona **Basado en tiempo** o **Basado en distancia**:
    - **Basado en tiempo**: Define los minutos y segundos para el cronómetro y pulsa START.
    - **Basado en distancia**: Define la distancia para el cronómetro y pulsa START.
2. Se muestra **¿Ajustar otro cronómetro?** Para ajustar otro cronómetro, selecciona **Sí**.
3. Cuando hayas finalizado, selecciona **Inicio X,XX km / XX:XX** y pulsa START.

PAUSA AUTOMÁTICA

Cuando inicias o detienes el movimiento, tu V800 inicia o detiene automáticamente la grabación del entrenamiento. Para que la pausa automática funcione la grabación GPS debe ser de precisión alta o debes tener un Polar Speed Sensor *Bluetooth*®. Activa o desactiva la pausa automática en el **Menú rápido** o en los ajustes del perfil de deporte. Para más información, consulta "Ajustes de perfiles de deportes" En la página 63

HEARTTOUCH

Acerca el V800 a tu HR Sensor para activar la función HeartTouch. Puedes configurar la función para: activar la retroiluminación, mostrar la lap anterior, mostrar la hora del día o desactivarla. La función HeartTouch sólo funciona con un H7 HR Sensor. Puedes editar las funciones HeartTouch en los ajustes de perfil de deporte en el servicio web Polar Flow. Para más información, consulta "Perfiles de deportes" En la página 125

PONER EN PAUSA/PARAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	1. Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Aparece **Grabación en pausa**. Para continuar tu sesión de entrenamiento, pulsa el botón INICIO.

	2. Para parar una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

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

ELIMINAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Para eliminar una sesión de entrenamiento, ve a **Agenda** en tu V800 y selecciona una fecha. Desplázate hacia abajo hasta**Eliminar sesión de entrenam.** y elige la sesión que deseas eliminar.

Sólo puedes eliminar sesiones de tu **Agenda** del V800 que no hayas sincronizado ni con la app ni el servicio de web Polar Flow. Si deseas eliminar un archivo que ya has sincronizado, puedes hacerlo desde el servicio web Polar Flow.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtén un análisis instantáneo y valoraciones detalladas de tu entrenamiento y recuperación con el Polar V800, la app móvil y el servicio web Polar Flow.

RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO EN TU V800

Después de cada sesión de entrenamiento, obtendrás un resumen instantáneo de la sesión. Después de visualizar el resumen del entrenamiento, también verás cómo ha afectado la sesión a tu estado de recuperación.

La información mostrada en el resumen depende del perfil de deporte y los sensores utilizados. La información que se muestra incluye:

- Carga de entrenamiento y tiempo de recuperación de la sesión necesario
- Training benefit
- Hora de inicio y duración de la sesión
- Velocidad/ritmo y distancia medios y máximos
- Frecuencia cardíaca media y máxima y acumulado en zonas de frecuencia cardíaca
- Calorías compensadas con altitud y % de grasa quemada sobre las calorías,
- Running Index
- Cadencia media y máxima (carrera y ciclismo)
- Longitud media y máxima de zancada (carrera)
- Altitud máxima, ascenso y descenso
- Detalles de lap

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

RESUMEN DE UN SOLO DEPORTE

El resumen de un solo deporte incluye información detallada de la sesión.

	Hora de inicio Duración Distancia (visible si la función GPS está activada o el sensor running de Polar *Bluetooth*® Smart/ Sensor de velocidad Polar *Bluetooth*® Smart está en uso)

Resumen Tiemp. carrera 01:50:20 PM Velocidad media carrera 23.2 km/h	Tiempo de carrera Velocidad media en carrera Sólo visible si se utiliza ritmo de carrera
Resumen Carga entrenam. Razonable Carga de esta sesión 12 h	Carga de entrenamiento Necesidad de recuperación para esta sesión
Resumen Training benefit Entrenamiento básico	Training Benefit Pulsa INICIO para obtener más detalles. Visible si se utiliza el HR Sensor, no está visible en sesiones multisport
Resumen Zonas de FC 5 00:01:27 4 00:11:20 3 00:22:02 2 00:08:11 1 00:07:20	Zonas de frecuencia cardíaca Visible si se utiliza el HR Sensor
Resumen FC media 137 (76%) FC máx. 168 (93%)	Frecuencia cardíaca media Frecuencia cardíaca máxima
Resumen Calorías 682 kcal % grasa total calorías 35 %	Calorías % de grasa quemada sobre las calorías
Resumen Ritmo medio 5:00 min/km Ritmo máximo 3:47 min/km	Velocidad/ritmo medios Velocidad/ritmo máximo
Resumen Running Index 50	Running Index Visible si se utiliza el perfil de deporte Correr y el GPS o el sensor running *Bluetooth*® Smart

	Cadencia media Cadencia máxima Visible si se utiliza el sensor running Polar *Bluetooth*® Smart
	Longituda de zancada media Longitud de zancada máxima Visible si se utiliza el sensor running Polar *Bluetooth*® Smart
	Cadencia media Cadencia máxima Visible si se utiliza el sensor de cadencia Polar Bluetooth ® Smart
	Altitud máxima Ascenso Descenso Visible si se utiliza la altitud
	Laps Mejor lap Lap medio Pulsa INICIO para obtener más detalles.

	Laps automáticos Mejor lap Lap medio Pulsa INICIO para obtener más detalles.

RESUMEN MULTISPORT

El resumen multisport incluye un resumen general de la sesión así como resúmenes específicos por deporte.

	Resumen multisport te ofrece información general acerca de la sesión de entrenamiento completa. Duración Distancia Pulsa INICIO para visualizar más detalles acerca la sesión completa. Para ver la información específica detallada de un deporte, navega conUP/DOWN y pulsa INICIO en el resumen del deporte.

APP POLAR FLOW

Sincroniza tu V800 con la app Polar Flow para analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app Polar Flow te permite ver un resumen general rápido de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet.

Para más información, consulta "App Polar Flow" En la página 74

SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

Para más información, consulta "Servicio web Polar Flow" En la página 75

ESTADO

Para ver la información de tu estado, ve a**Estado**. En **Estado** encontrarás:

ESTADO DE RECUPERACIÓN

	Muestra cuánto te has recuperado y cuándo alcanzarás el siguiente nivel de recuperación.
	Para más información, consulta "Estado de recuperación basado en la actividad 24/7" En la página 101

GPS

El V800 tiene incorporado un GPS que proporciona medición precisa de la velocidad y la distancia para toda una variedad de deportes al aire libre y te permite ver tu ruta en un mapa en la app y el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

El V800 incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Distancia**: Te ofrece la distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo**: Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Ritmo de carrera**: Te ayuda a mantener un ritmo constante y a lograr el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada.
- **Running index**: En el V800, el Running Index se basa en los datos de frecuencia cardíaca, velocidad y altitud durante la carrera. Te proporciona información acerca del nivel de rendimiento, tanto de tu estado de forma aeróbico como de la economía de carrera. En el V800, esta función también puede reconocer si estás corriendo en pendiente ascendente o descendente.
- **Función "Back to Start"**: Te dirige hacia tu punto de inicio en la distancia más corta posible, y te muestra la distancia hasta tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más aventureras y explorarlas con seguridad, sabiendo que con sólo tocar un botón podrás ver la dirección hacia tu punto de inicio.
- **Indicaciones de ruta**: Sigue tus rutas grabadas anteriormente y las rutas compartidas desde Polar Flow.
- Modo **Ahorro energía, sesión larga** y **GPS de precisión media**: Permite ahorrar vida útil de la batería de tu V800 durante las sesiones de entrenamiento largas. En el modo de ahorro de energía tus datos de GPS se almacenan en intervalos de 60 segundos y en el modo de precisión media se almacena en intervalos de 30 segundos. Un intervalo más largo te da más tiempo de grabación. Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía o el lap automático basado en ubicación con GPS de precisión media, las opciones de pausa automática e indicaciones de guía no pueden utilizarse. Además, Running Index no puede utilizarse a no ser que tengas un sensor de running y el ritmo de carrera no puede utilizarse a no ser que haya un sensor de running o un sensor de velocidad.
- **Inclinación**: Consulta tu inclinación durante tu sesión. La pendiente de ascenso/descenso se muestra en porcentajes y grados. Solo disponible en el modo GPS de precisión alta .

ⓘ Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía, los datos de GPS no son tan exactos como en el modo de precisión alta. Sólo se recomienda utilizar el modo de ahorro de energía en sesiones prolongadas que duren más de 10 horas.

ⓘ Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía en ciclismo tu velocidad actual no se muestra.

ⓘ Al entrenar con un sensor running Polar *Bluetooth*® Smart o un sensor de velocidad Polar *Bluetooth*® Smart con GPS activado, la información de velocidad y distancia se recopila del sensor

running o el sensor de velocidad, no del GPS. Sin embargo, la información de la ruta se recopila en el GPS.

Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el V800 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el V800, no se recomienda colocarlo con la pantalla en la parte inferior de la muñeca. Cuando lo utilices en el manillar de una bicicleta, asegúrate de la pantalla mira hacia arriba.

GPS

El V800 tiene incorporado un GPS que proporciona medición precisa de la velocidad y la distancia para toda una variedad de deportes al aire libre y te permite ver tu ruta en un mapa en la app y el servicio web Polar Flow después de tu sesión.

El V800 incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Distancia**: Te ofrece la distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo**: Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Ritmo de carrera**: Te ayuda a mantener un ritmo constante y a lograr el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada.
- **Running index**: En el V800, el Running Index se basa en los datos de frecuencia cardíaca, velocidad y altitud durante la carrera. Te proporciona información acerca del nivel de rendimiento, tanto de tu estado de forma aeróbico como de la economía de carrera. En el V800, esta función también puede reconocer si estás corriendo en pendiente ascendente o descendente.
- **Función "Back to Start"**: Te dirige hacia tu punto de inicio en la distancia más corta posible, y te muestra la distancia hasta tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más aventureras y explorarlas con seguridad, sabiendo que con sólo tocar un botón podrás ver la dirección hacia tu punto de inicio.
- **Indicaciones de ruta**: Sigue tus rutas grabadas anteriormente y las rutas compartidas desde Polar Flow.
- Modo **Ahorro energía, sesión larga** y **GPS de precisión media**: Permite ahorrar vida útil de la batería de tu V800 durante las sesiones de entrenamiento largas. En el modo de ahorro de energía tus datos de GPS se almacenan en intervalos de 60 segundos y en el modo de precisión media se almacena en intervalos de 30 segundos. Un intervalo más largo te da más tiempo de grabación. Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía o el lap automático basado en ubicación con GPS de precisión media, las opciones de pausa automática e indicaciones de guía no pueden utilizarse. Además, Running Index no puede utilizarse a no ser que tengas un sensor de running y el ritmo de carrera no puede utilizarse a no ser que haya un sensor de running o un sensor de velocidad.
- **Inclinación**: Consulta tu inclinación durante tu sesión. La pendiente de ascenso/descenso se muestra en porcentajes y grados. Solo disponible en el modo GPS de precisión alta .

Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía, los datos de GPS no son tan exactos como en el modo de precisión alta. Sólo se recomienda utilizar el modo de ahorro de energía en sesiones prolongadas que duren más de 10 horas.

Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía en ciclismo tu velocidad actual no se muestra.

Al entrenar con un sensor running Polar *Bluetooth*® Smart o un sensor de velocidad Polar *Bluetooth*® Smart con GPS activado, la información de velocidad y distancia se recopila del sensor running o el sensor de velocidad, no del GPS. Sin embargo, la información de la ruta se recopila en el GPS.

Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el V800 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el V800, no se recomienda colocarlo con la pantalla en la parte inferior de la muñeca. Cuando lo utilices en el manillar de una bicicleta, asegúrate de la pantalla mira hacia arriba.

FUNCIÓN "BACK TO START"

La función "Back to Start" te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión o a un PDI guardado.

Para utilizar la función "Back to Start":

1. Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**.
2. Selecciona **Activar guía de ubicación**, se muestra **Ajustar objetivo**.
3. Selecciona **Punto de inicio (predeterm.)**.

Puedes cambiar el objetivo volviendo al **Menú rápido** y seleccionando **Cambiar punto de destino**. Para poder cambiar el punto de destino debes haber guardado al menos un PDI durante tu sesión.

Para volver a tu punto de inicio:

- Desplázate hasta la vista **Back to start**.
- Mantén el V800 en una posición horizontal delante de ti.
- Sigue moviéndote para que el V800 pueda determinar en qué dirección vas. Una flecha indicará la dirección de tu punto de inicio.
- Para volver al punto de inicio, gira siempre en la dirección de la flecha.
- El V800 también muestra la dirección y la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.

Cuando estés en un entorno poco conocido, ten siempre a mano un mapa para el caso de que el V800 pierda la señal del satélite o se agote la batería.

INDICACIONES DE RUTA

La función de guía de ruta te guía por las rutas que has registrado en sesiones o en rutas que otros usuarios de servicio web Flow han registrado o compartido. La ruta puede iniciarse desde el punto de inicio o el punto final.

Debes ir primero a un punto de tu ruta para que se inicien las indicaciones. Puedes elegir ir al punto de inicio de la ruta, el punto final de la ruta o el punto más cercano de la ruta (dirección original o dirección inversa). Cuando se obtiene la ruta, tu V800 te guía durante toda la ruta. Las indicaciones de la pantalla te mantienen en el camino correcto durante tu sesión. Si te sales de la ruta, V800 te avisará y alertará con un sonido y una vibración.

Indicaciones en la pantalla

- El círculo muestra tu ubicación (si el círculo está vacío estás fuera de la ruta)
- La flecha muestra la dirección correcta
- Se muestra más ruta a medida que avanzas
- Distancia que queda

Cómo añadir una ruta al V800

Para añadir una ruta a tu V800, debes guardarla como un favorito en la vista **Explorar** del servicio web Polar Flow o en la vista de análisis de tu sesión de entrenamiento y sincronizarla con tu V800.

Para obtener más información acerca de los favoritos, consulta "Favoritos" En la página 78

Para obtener más información acerca de iniciar una sesión con indicaciones de ruta, ve a "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 83

RITMO DE CARRERA

La función Ritmo de carrera te ayudará a mantener un ritmo constante y a lograr el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada. Define un tiempo objetivo para la distancia, por ejemplo 45 minutos para una carrera de 10 kilómetros. Durante la sesión de entrenamiento, este ritmo/velocidad objetivo se compara con la información del entrenamiento. Puedes hacer un seguimiento del retraso o el adelanto que llevas en comparación con el objetivo predefinido. También puedes comprobar qué ritmo/velocidad estables necesitas para cumplir el objetivo marcado. Ritmo de carrera puede activarse en el V800 o también puedes definir un objetivo de ritmo de carrera en el servicio web Polar Flow.

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión con ritmo de carrera, visita "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 83

BARÓMETRO

Las funciones del barómetro son:

- Altitud, ascenso y descenso
- Temperatura durante el entrenamiento (puede visualizarse en la pantalla)
- Medidor de inclinación (Requiere sensor de velocidad Bluetooth® Smart)

El V800 mide la altitud con un sensor de presión atmosférica y convierte la presión atmosférica medida en una lectura de altitud. Esta es la forma más precisa de medir la altitud y los cambios de altitud (ascenso/descenso) tras la calibración. Lo ascendido y descendido se muestra en metros/pies. La pendiente de ascenso/descenso se muestra en porcentajes y grados, y sólo es visible durante el entrenamiento cuando utilizas un sensor de velocidad Bluetooth® Smart en la bicicleta.

Para garantizar que la altitud siga siendo precisa, es necesario calibrarlo siempre que dispongas de una referencia fiable, como un pico o un mapa topográfico o cuando estés a nivel del mar. La calibración también puede configurarse para que sea automática. Esto resulta especialmente útil si siempre inicias una sesión de entrenamiento en el mismo entorno. Las variaciones de presión causadas por las condiciones climatológicas o el aire acondicionado en interiores, pueden afectar a las lecturas de altitud.

La temperatura que se muestra es la temperatura de tu V800. Al usar el V800 en tu muñeca, tu temperatura corporal afecta a la lectura de temperatura. Para obtener una lectura de temperatura de aire de forma precisa, quítate el V800 de la muñeca durante 15-20 minutos.

La altitud se calibra automáticamente con el GPS y se mostrará en gris hasta que se calibre. Para obtener las lecturas de altitud más precisas, se recomienda calibrar siempre la altitud de forma manual cuando sepas cuál es la altitud actual. La calibración manual puede realizarse en la vista de preentrenamiento o en la vista de entrenamiento en el menú rápido. Para más información, "Menú rápido" En la página 71

SMART COACHING

Si lo que buscas es hacer auténticos progresos en tus entrenamientos, necesitas las mejores indicaciones. Por eso hemos desarrollado Smart Coaching. Ya se trate de evaluar tus niveles de forma física del día a día, crear planes de entrenamiento individuales, hacer ejercicio con la intensidad correcta o recibir indicaciones instantáneas, Smart Coaching te ofrece una selección de funciones exclusivas, fáciles de usar y personalizadas para tus necesidades y diseñadas para el máximo de disfrute y motivación durante el entrenamiento.

El V800 incluye las siguientes funciones de Smart Coaching:

- Carga de entrenamiento y recuperación
- Estado de recuperación basado en la actividad diaria 24/7
- Training benefit
- Jump test
- Fitness test
- Orthostatic test
- Running index
- Zonas de frecuencia cardíaca
- Smart calories

CARGA DE ENTRENAMIENTO

La carga de entrenamiento es una indicación en texto acerca del grado de esfuerzo de una sola sesión de entrenamiento. El cálculo de la carga de entrenamiento se basa en el consumo de fuentes de energía fundamentales (carbohidratos y proteínas) durante el ejercicio. Permite comparar las cargas de diferentes tipos de sesiones de entrenamiento entre sí. Para garantizar una comparación precisa entre sesiones, hemos convertido tu carga de entrenamiento en una estimación aproximada de la necesidad de recuperación.

Al carga de entrenamiento tiene en cuenta diferentes factores que afectan a tu carga de entrenamiento y necesidad de recuperación estimada. Entre ellos se incluyen $FC_{sent.}$, $FC_{máx}$, $VO_{2máx}$, sexo, edad, altura, peso y tu rutina de entrenamiento. Tus umbrales aeróbico y anaeróbico (pueden ajustarse en el servicio web Flow), frecuencia cardíaca durante el entrenamiento y la duración de tu sesión también afectan al cálculo. Además de ajustar el factor específico del deporte, el grado de esfuerzo de la sesión de entrenamiento realizada se refleja en tu carga de entrenamiento y necesidad de recuperación.

Resumen Carga entrenam. Razonable Carga de esta sesión 12 h	Después de cada sesión de entrenamiento en el resumen de entrenamiento, recibirás una descripción de tu carga de entrenamiento y el tiempo estimado necesario para recuperarte de la sesión.

Carga del entrenamiento	
Extrema	> 49 h
Muy exigente	25 – 48 h
Exigente	13 – 24 h
Razonable	7 – 12 h
Suave	0 – 6 h

Comprueba las necesidades de recuperación estimadas para las diferentes cargas de entrenamientos en esta tabla.

Puedes ver una interpretación visual más detallada de tu carga de entrenamiento y recuperación en el servicio web Polar Flow.

ESTADO DE RECUPERACIÓN BASADO EN LA ACTIVIDAD 24/7

La función de estado de recuperación realiza un seguimiento de tu carga acumulada, es decir, intensidad, volumen y frecuencia de tu entrenamiento y actividad, teniendo en cuenta tus antecedentes de entrenamiento. Tu estado de recuperación combina tu carga de entrenamiento con los datos de las actividades que realizas diariamente. Calcula tu estado de recuperación y cuánto tiempo necesitarás para recuperarte. Es una herramienta que te ayuda a evitar el entrenamiento excesivo o insuficiente y ajusta tus planes de entrenamiento, junto con otras herramientas como la prueba ortostática.

Tu estado de recuperación se basa en tu carga de entrenamiento, actividad diaria y descanso acumulados en los últimos 8 días. Las sesiones de entrenamiento y la actividad más recientes tienen más peso que las anteriores, por lo tanto tienen un efecto mayor en tu estado de recuperación. Tu actividad fuera de las sesiones de entrenamiento se controla con un acelerómetro 3D interno que registra los movimientos de tu muñeca. Analiza la frecuencia, intensidad e irregularidad de tus movimientos junto con tu información física, lo que te permite ver tu nivel de actividad fuera de las sesiones de entrenamiento. Al combinar tu actividad diaria con la carga de entrenamiento obtendrás una imagen real del estado de recuperación que necesitas. La monitorización continua de tu estado de recuperación te ayudará a identificar tus límites personales, evitar el entrenamiento excesivo o insuficiente y ajustar la intensidad y la duración del entrenamiento a tus objetivos diarios y semanales.

Para obtener la información más precisa sobre tu estado de recuperación, utiliza un HR Sensor al entrenar.

	Muy cansado "Mucho esfuerzo" indica que has entrenado duro últimamente y tu carga acumulada es muy alta. Con el tiempo esto mejorará tu forma física y rendimiento. Sólo necesitas darte suficiente tiempo para recuperarte por completo antes del siguiente periodo de entrenamiento duro o competición. **Cansado** "Cansado" indica que tu carga de entrenamiento se ha acumulado y es alta. También podría significar que no te has recuperado por completo de tu entrenamiento y actividad anteriores. La mejora de la forma física y el rendimiento requiere un entrenamiento enérgico de vez en cuando, pero también tiempo para recuperarse bien. **Equilibrado** "Equilibrado" te indica que tu entrenamiento reciente y el tiempo que necesitas

	para recuperarte del entrenamiento están en equilibrio. Cuando dedicas suficiente tiempo a la recuperación, puedes garantizar que obtienes el máximo rendimiento de tu entrenamiento. **Poco entrenado** "Poco entrenado" indica que últimamente has entrenado menos de lo normal. Quizá necesitas más tiempo para recuperarte debido a una enfermedad, el estrés de la vida diaria o cambios de interés en tu plan de entrenamiento. Recuerda, sin embargo, que si reduces tu carga de entrenamiento durante semanas seguidas sin una planificación cuidadosa, algunos de los beneficios de entrenamiento que habías obtenido pueden disminuir.

	Muestra cuándo alcanzarás el siguiente nivel de recuperación.

Ver tu estado de recuperación

- Toca la pantalla en la vista de hora

o

- Ve a **Estado > Estado de recuperación** en el menú principal.

Ver tus calorías diarias

Consulta cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y RMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

- Toca la pantalla dos veces en la vista de hora

o

- Ve a **Actividad de hoy** en el menú principal, y pulsa INICIO en la vista Actividad.

En la app y el servicio web Flow hay disponible una vista más detallada de tu actividad diaria que incluye intensidad de la actividad, tiempo de actividad, inactividad, pasos/distancia, calorías y tiempo/índice de sueño.

REGISTRO DE ACTIVIDAD

El V800 realiza el registro de tu actividad con un acelerómetro 3D interno que registra los movimientos de tu muñeca. Analiza la frecuencia, intensidad e irregularidad de tus movimientos junto con tu información física, lo que te permite ver tu nivel de actividad fuera de las sesiones de entrenamiento.

Obtendrás un objetivo de actividad diario e indicaciones sobre cómo alcanzar tu objetivo. El V800 también te recuerda que te levantes y te muevas si has estado sin moverte durante demasiado tiempo. Consulta los datos en tu V800 o en la app Polar Flow.

El objetivo de actividad diario que obtienes en el Polar V800 se basa en las recomendaciones globales de actividad física para actividades de intensidad moderada y enérgica, así como en las conclusiones de las investigaciones acerca de los efectos negativos que tiene en tu salud estar mucho tiempo sentado. De hecho, el objetivo de actividad diario que te ofrece el V800 puede ser ligeramente superior a lo que indican la mayoría de las recomendaciones. Además de una hora de actividad intensa moderada, la actividad de intensidad baja también juega un papel importante a la hora de completar los requisitos del objetivo de actividad diario del V800.

Tu objetivo de actividad diario se basa en tus ajustes físicos y en tu día típico. Si, por ejemplo, eres un trabajador de oficina, se prevé que alcances unas cuatro horas de actividad de intensidad baja durante un día normal. Para personas que están de pie y caminando mucho durante sus horas de trabajo, el V800 tiene mayores expectativas.

DATOS DE ACTIVIDAD

El V800 llena gradualmente una barra de actividad para indicar el progreso hacia tu objetivo diario. Puedes ver la barra de actividad en **Actividad de hoy** y opcionalmente, en la vista de hora (cambia el aspecto del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA).

En **Actividad de hoy** puedes consultar tu nivel de actividad del día hasta el momento y obtener indicaciones sobre cómo lograr tu objetivo.

- **Actividad**
    - **Tiempo activo**: El tiempo activo te indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son buenos para tu cuerpo y tu salud.
    - **Calorías**: Muestra cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y BMR (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

- **Pasos**: Pasos que has dado hasta ahora. La cantidad y el tipo de movimientos del cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos. Una recomendación básica es conseguir dar 10 000 pasos o más al día.

Pulsa INICIO en la vista **Actividad** para consultar cómo se dividen tus calorías entre entrenamiento, actividad y BMR.

- **Quedan**: Tu V800 te ofrece opciones para lograr tu objetivo de actividad diario. Te indica cuánto tiempo de actividad necesitas si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. Tienes un único objetivo, pero distintas formas de conseguirlo. El objetivo de actividad diario puede lograrse con intensidad baja, media o alta. En el V800, «de pie» indica intensidad baja, «caminando» indica intensidad media y «corriendo» indica intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web Polar Flow y escoger tu propia forma de lograr tu objetivo.

Alerta de inactividad

El V800 detecta si has estado inactivo durante mucho tiempo durante el día.

Si llevas 55 minutos sin moverte, se mostrará **¡Es hora de moverse!**. Ponte en pie y busca tu propia forma de actividad. Si en los siguientes cinco minutos sigues sin moverte, te aparecerá un registro de inactividad.

Puedes activar o desactivar la alerta en **Ajustes** > **Ajustes generales** > **Alerta de inactividad**.

Tanto la app Polar Flow como el servicio de web Polar Flow te mostrarán cuántas alertas de inactividad has recibido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

Información del sueño en el servicio web y app Polar Flow

Si utilizas el V800 por la noche, controlarás tu sueño. No es necesario activar el modo reposo. El V800 detectará automáticamente que estás durmiendo por tus movimientos de muñeca.

Tu tiempo de sueño es el tiempo de descanso continuo más prolongado que se produce dentro de las 24 horas desde las 18:00/6 pm a las 18:00/6 pm del día siguiente. Aunque las interrupciones de menos de 1 hora en tu sueño no detienen el cálculo de sueño, no se calculan dentro del tiempo de sueño. Las pausas de más de 1 hora interrumpen el cálculo de tiempo de sueño.

El tiempo de sueño y su calidad (reparador/intranquilo) se muestra en el servicio web y la app Polar Flow tras sincronizar el V800. Los periodos en los que duermes tranquilamente y no te mueves mucho se consideran sueño reparador. Los periodos en los que te mueves y cambias de posición se calculan como

sueño agitado. En lugar de sumar simplemente todos los periodos de inmovilidad, el algoritmo da más importancia a los periodos de inmovilidad largos y cortos. El porcentaje de sueño reparador compara el tiempo que dormiste de forma reparadora con el tiempo de sueño total. El sueño reparador es un dato muy específico y debe interpretarse junto con el tiempo de sueño.

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

Datos de la actividad en la app Flow

Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tener los datos sincronizados desde tu V800 con el servicio Polar Flow.

TRAINING BENEFIT

La función Training Benefit te ayuda a comprender mejor los efectos de tu entrenamiento. Esta función requiere el uso del HR Sensor. Después de cada sesión de entrenamiento recibes indicaciones en texto acerca de tu sesión de entrenamiento, siempre y cuando hayas entrenado al menos un total de 10 minutos en las zonas de frecuencia cardíaca.

¿CÓMO FUNCIONA?

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

Tener un feedback motivador visualizado inmediatamente después del ejercicio es algo beneficioso para cualquier deportista. Si quieres conocer el efecto de diferentes sesiones de entrenamiento, esta función te dirá exactamente lo que necesitas saber. Te ofrece un resumen rápido tras cada sesión, pero si necesitas una información más detallada puedes consultar tu archivo de entrenamiento u obtener un análisis adicional más detallado en polar.com/flow. Las descripciones de las diferentes opciones de Training Benefit se enumeran en la tabla siguiente.

Feedback	Training Benefit
Entrenamiento máximo+	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento máximo	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por velocidad	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. También has desarrollado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para man-

Feedback	Training Benefit
	tener un esfuerzo de alta intensidad más tiempo.
Entrenamiento por velocidad y máximo	¡Vaya sesión! Has mejorado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad más tiempo. También has desarrollado tu eficiencia y velocidad.
Entrenamiento por velocidad+	¡Un gran ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por velocidad	¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante+	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Genial! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.

Feedback	Training Benefit
Entrenamiento recuperación	Una sesión muy buena para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

JUMP TEST

Hay tres tipos de pruebas de salto entre las que puedes elegir: salto en sentadilla, salto en contramovimiento y salto continuo. Las pruebas de salto en sentadilla o contramovimiento miden tu fuerza explosiva, pero en el prueba de salto de contramovimiento tus músculos y tendones también realizan un estiramiento previo que te permite utilizar la energía elástica, que normalmente hace que saltes más alto. La prueba de salto continuo mide tu potencia anaeróbica. Esta prueba es especialmente útil para aquellos que practican deportes que requieren potencia anaeróbica, en otras palabras, esfuerzos máximos en periodos cortos.

Para realizar la prueba de salto, ve a **Tests > Jump Test**. Para realizar la prueba necesitas un sensor running Polar *Bluetooth*® Smart. Para más información, consulta "Sensor running Polar Bluetooth® Smart" En la página 136

Si has vinculado un sensor running *Bluetooth*® Smart con el V800, se muestra **Necesitas un sensor running Polar** al intentar entrar en **Jump Test**.

Antes de realizar cualquier prueba de salto, asegúrate de que has calentado correctamente, especialmente los músculos de las piernas. Al realizar cualquiera de las pruebas, utiliza siempre la misma técnica de salto correcta para maximizar la comparabilidad y fiabilidad de los resultados.

Tu último resultado de la prueba se muestra en **Tests > Jump test > Último resultado**. Sólo se muestra el resultado de la prueba realizada más recientemente. Puedes ver tus resultados anteriores en la Agenda del V800. Para obtener un análisis visual de los resultados de la prueba de salto, ve al servicio web Polar Flow y selecciona la prueba en tu **Agenda** para ver los detalles.

SALTO EN SENTADILLA

El salto en sentadilla mide la fuerza explosiva. Esta prueba se realiza empezando con las rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados y saltando verticalmente lo más alto posible desde esa posición. Las manos deben estar sobre las caderas para evitar que el efecto de los brazos altere la prueba. Las rodillas y los tobillos deben extenderse al saltar y deben tener una posición extendida similar al apoyar sobre la región metatarsiana del pie cuando caigas.

En la prueba se realizan tres intentos de salto y el mejor intento es el resultado de la prueba. Date un breve periodo de recuperación entre los intentos para garantizar el máximo esfuerzo en cada intento.

Realización del salto en sentadilla

Colócate el sensor running Polar *Bluetooth*® Smart y selecciona **Jump test > Sentadilla** y pulsa INICIO. Se muestra **Buscando sensor running**. Se muestra **Saltos desde sentadilla ¡Empieza ya!** cuando puedas iniciar la prueba.

1. Tienes que estar de pie con las manos sobre las caderas y las rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados. Espera unos segundos.
2. Salta verticalmente sin ningún contramovimiento.
3. Apóyate al caer con ambos pies con las piernas rectas y los tobillos extendidos.
4. Realiza tres intentos de salto en sentadilla. Date un breve periodo de recuperación entre los intentos para garantizar el máximo esfuerzo en cada intento.

Es importante no realizar ningún tipo de contramovimiento durante la prueba de salto en sentadilla.

Saltos 2/3 53 cm	Durante la prueba verás el número de saltos realizados (**1/3, 2/3 o 3/3**), y la altura del último salto, por ejemplo, **53 cm**.

Resultados de la prueba

Sent. con salto Altura [cm] 50 53 52	Tras la prueba verás las alturas de los tres saltos

SALTO DE CONTRAMOVIMIENTO

El salto de contramovimiento mide la fuerza explosiva. Esta prueba se realiza empezando en una posición de pie vertical y poniéndose en cuclillas en un posición de piernas flexionadas a 90 grados inmediatamente antes de saltar verticalmente lo más alto posible. Las manos deben estar sobre las caderas para evitar que el efecto de los brazos altere la prueba. Las rodillas y los tobillos deben extenderse al saltar y deben tener una posición extendida similar al apoyar sobre la región metatarsiana del pie cuando caigas.

En la prueba se realizan tres intentos de salto y el mejor intento es el resultado de la prueba. Date un breve periodo de recuperación entre los intentos para garantizar el máximo esfuerzo en cada intento.

Realización del salto de contramovimiento

Colócate el sensor running Polar *Bluetooth*® Smart y selecciona **Jump test > Contramovimiento** y pulsa INICIO. Se muestra **Buscando sensor running**. Se muestra **Contramovimiento ¡Empieza ya!** cuando puedas iniciar la prueba.

1. Tienes que estar de pie en posición vertical con las manos sobre las caderas.
2. Ponte en cuclillas rápidamente con las rodillas en un ángulo de unos 90 grados y de inmediato salta verticalmente.
3. Apóyate al caer con ambos pies con las piernas rectas y los tobillos extendidos.
4. Realiza tres intentos de salto. Date un breve periodo de recuperación entre los intentos para garantizar el máximo esfuerzo en cada intento.

	Durante la prueba verás el número de saltos realizados (**1/3, 2/3 o 3/3**), y la altura del último salto, por ejemplo, **59 cm**.

Resultados de la prueba

	Tras la prueba verás las alturas de los tres saltos.

SALTO CONTINUO

La prueba de salto continuo mide tu potencia anaeróbica. Esta prueba es especialmente útil para aquellos que practican deportes que requieren potencia anaeróbica, en otras palabras, esfuerzos máximos en periodos cortos. La finalidad de la prueba de salto continuo es realizar el número máximo de saltos con la máxima altura en el periodo de tiempo definido.

La prueba de salto continuo se realiza poniéndose en cuclillas hasta que las rodillas están flexionadas en un ángulo de 90 grados y después saltando rápidamente en vertical lo más alto posible y cayendo con ambos pies a la vez, doblando las rodillas y repitiendo el movimiento de salto vertical hasta que acabe el periodo de tiempo definido. La prueba debe iniciarse con el máximo esfuerzo, saltando lo más alto y lo más rápido posible. A medida que la prueba avance naturalmente te fatigarás pero intenta mantener el máximo esfuerzo durante toda la prueba. En el servicio web Flow puedes analizar tu prueba salto a salto y ver cómo va descendiendo la altura durante la prueba.

Realización del salto continuo

Antes de realizar la prueba de salto continuo, define la duración de la prueba. Selecciona **Jump test > Ajust. duración prueba cont.** La duración puede definirse con los valores **15 segundos, 30 segundos, 60 segundos** o **Ajustar otra duración**. Si seleccionas **Ajustar otra duración**, puedes ajustar la duración al valor que quieras entre 5 y 300 segundos.

Colócate el sensor running Polar *Bluetooth*® Smart y selecciona **Jump test > Continuo** y pulsa INICIO. Se muestra **Buscando sensor running**. Se muestra **Saltos continuos ¡Empieza ya!** cuando puedas iniciar la prueba.

1. Tienes que estar de pie en posición vertical con las manos sobre las caderas.
2. Ponte en cuclillas hasta que tus rodillas estén en una posición de piernas flexionadas a 90 grados e inmediatamente salta verticalmente.
3. Apóyate al caer con ambos pies con las piernas rectas y los tobillos extendidos.
4. Repite el movimiento de salto de forma continua hasta que termines la prueba (se te notificará con audio y vibración cuando la prueba haya finalizado).

Saltos 25 26 cm 30 s	Durante la prueba verás el número de saltos realizados y el tiempo que queda.

Resultados de la prueba

Saltos continuos Saltos 57 Altura media 23 Pot./kg media 21	Tras la prueba verás el número de saltos realizados, la altura media de tus saltos y la potencia media por kilogramo/libra.

FITNESS TEST

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

El estado de forma aeróbico se refiere a la capacidad de tu sistema cardiovascular para transportar oxígeno a tu organismo. Cuanto mejor es tu estado de forma aeróbico, más fuerte y eficiente es tu corazón. Un buen estado de forma aeróbico reporta numerosos beneficios para la salud. Por ejemplo, te ayuda a

reducir el riesgo de una tensión arterial elevada y el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares. Si quieres mejorar tu estado de forma aeróbico, necesitarás de media seis semanas de entrenamiento regular hasta observar un cambio apreciable en tu OwnIndex. Las personas con peor estado de forma experimentan progresos incluso más rápido. Cuanto mejor es tu estado de forma aeróbico, menor es la mejora de tu OwnIndex.

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

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

- Puedes realizar la prueba en cualquier lugar (en casa, en la oficina, en un club de fitness) siempre y cuando se trate de un entorno tranquilo. No debe haber ruidos molestos (por ejemplo televisión, radio o teléfono) ni debe hablarte ninguna persona.
- Realiza la prueba en el mismo entorno y a la misma hora.
- Evita comer mucho o fumar 2-3 horas antes de la prueba.
- Evita hacer ejercicio físico intenso, el alcohol y los estimulantes farmacológicos en el día de la prueba y el día anterior.
- Debes estar en un estado relajado y tranquilo. Túmbate y relájate durante 1-3 minutos antes de realizar la prueba.

ANTES DEL TEST

Ponte tu HR Sensor. Para más información, consulta "Colocar el HR Sensor" En la página 81

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

REALIZAR EL TEST

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

Se muestra

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

Si el V800 no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En este caso, debes comprobar que los electrodos del HR Sensor estén húmedos y que el elástico está suficientemente ceñido.

RESULTADOS DEL TEST

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

Se muestra **¿Actualizar VO2máx en los ajustes físicos?**.

- Selecciona **Sí** para guardar el valor en tus **Ajustes físicos**.
- Selecciona **No** sólo si conoces un valor de $VO_{2máx}$ medido recientemente y si difiere más de un nivel de forma física del resultado.

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

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

Clases de nivel de forma física

Hombres

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

Mujeres

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

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

ORTHOSTATIC TEST

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

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

ANTES DEL TEST

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

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

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

- Ponte el HR Sensor.
- Debes estar relajado y tranquilo.
- Puedes sentarte en una posición relajada o tumbarte en la cama. La posición debe ser la misma siempre que realices el test.
- El test puede realizarse en cualquier parte (en casa, en la oficina, en un club de fitness) siempre y cuando se trate de un entorno tranquilo. No debe haber ruidos molestos (por ejemplo televisión, radio o teléfono) ni debe hablarte ninguna persona.
- Evita comer, beber y fumar 2-3 horas antes del test.
- Se recomienda realizar el test con regularidad y a la misma hora del día para obtener resultados de pruebas que se puedan comparar, preferiblemente por la mañana después de levantarte.

REALIZACIÓN DEL TEST

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

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

Si el V800 no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En este caso, debes comprobar que los electrodos del HR Sensor estén húmedos y que el elástico esté suficientemente ceñido.

RESULTADOS DEL TEST

Como resultado verás tus valores de FCrep, FCdepie y FCmáx comparados con la media de tus resultados anteriores.

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

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

RUNNING INDEX

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

En el V800, el Running Index tiene en cuenta el efecto de las subidas y las bajadas. A un ritmo determinado, correr en pendiente ascendente es fisiológicamente más estresante que correr en llano y correr en pendiente descendente es fisiológicamente menos exigente que correr en llano.

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

Running Index se calcula durante cada sesión de entrenamiento cuando la frecuencia cardíaca y la función GPS están activadas, o cuando se utiliza un sensor running Bluetooth ® Smart, y cuando se cumplen estos requisitos:

- El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)

- La velocidad debe ser de 6 km/h / 3,75 mi/h o mayor y la duración debe ser de 12 minutos como mínimo.
- Los datos de altitud deben estar disponibles (de lo contrario no se tienen en cuenta las pendientes ascendentes y descendentes)
- Tu frecuencia cardíaca debe estar por encima del 40 % de tu valor FCR (reserva de frecuencia cardíaca). El FCR es la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo.
- Si utilizas un sensor de running, debe estar calibrado. Si utilizas un GPS debe tener seleccionado el ajuste **Precisión alta**.

Para obtener la información más precisa acerca de tu rendimiento, asegúrate de que has definido tus valores de $FC_{máx}$ y FC_{rep} . El cálculo empieza cuando se empieza a registrar la sesión. Durante una sesión, podrás pararte dos veces en un semáforo, por ejemplo, sin interrumpir el cálculo. Después de tu sesión, V800 muestra el Running Index y almacena el resultado en el resumen de entrenamiento.

Si utilizas un sensor running, asegúrate de que esté calibrado.

Compara tu resultado con la siguiente tabla.

ANÁLISIS A CORTO PLAZO

Hombres

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

Mujeres

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

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

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

ANÁLISIS A LARGO PLAZO

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

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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:m-m:ss)	10 km (h:m-m:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

Zona objetivo	Intensidad % de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
MÁXIMO	90–100% 171–190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular. Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular. Recomendado para: atletas muy experimentados y en muy buena forma; sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas.
INTENSO	80–90% 152–172 ppm	2-10 minutos	Beneficios: Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad. Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada. Recomendado para: atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.
MODERADO	70–80% 133–152 ppm	10-40 minutos	Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil realizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento. Sensación: Respiración constante, controlada y rápida. Recomendado para: atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar

Zona objetivo	Intensidad % de FCmáx*, ppm	Ejemplos de duración	Efecto de entrenamiento
			su rendimiento.
LUZ	60–70% 114-133 ppm	40-80 minutos	Beneficios: Mejora el nivel de estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo. Sensación: Cómodo y fácil, carga muscular y cardiovascular baja. Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.
MUY SUAVE	50–60% 104–114 ppm	20-40 minutos	Beneficios: Ayuda a calentar y a enfriarse y ayuda en la recuperación. Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo. Recomendado para: ejercicios de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.

*$FC_{máx}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 - edad). Ejemplo: 30 años, 220 - 30=190 ppm.

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

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 2 está indicado para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento en esta

zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona de baja intensidad tiene como resultado optimizar el gasto de energía. Deberás ser persistente para ver progresos.

La potencia aeróbica se mejora en la zona de frecuencia cardíaca 3. La intensidad del entrenamiento es superior a la de las 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 resulta especialmente eficaz para mejorar la circulación sanguínea en el corazón y en los músculos esqueléticos.

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

Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar en los ajustes de perfil de deporte en el servicio web Flow utilizando un $valor_{máx}$ medido en el laboratorio o haciendo una prueba de campo para calcular el valor tú mismo. Cuando te entrenes en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intenta hacer uso de toda la zona. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener su frecuencia cardíaca en ese mismo nivel todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, al pasar de la zona de frecuencia cardíaca 1 a la 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en un período de 3-5 minutos.

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

SMART CALORIES

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

- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual ($FC_{máx}$)
- Frecuencia cardíaca durante el entrenamiento
- Valor de frecuencia cardíaca en reposo individual (HR_{rep})
- Consumo máximo de oxígeno individual ($VO2_{máx}$)
- Altitud

Para conseguir la máxima precisión posible en la información de Smart Calories, introduce en el V800 los valores medidos de $VO2_{máx}$ y $FC_{máx}$ si los tienes. Si no los tienes, utiliza el valor que has obtenido mediante el Polar Fitness Test.

NOTIFICACIONES INTELIGENTES

La función Notificaciones de móvil te permite obtener notificaciones de tu teléfono en tu dispositivo Polar y tu dispositivo Polar te notifica si recibes una llamada o un mensaje (por ejemplo, un SMS o un mensaje de WhatsApp). También te avisa de eventos de tu calendario que tengas en el calendario de tu teléfono. Para utilizar la función Notificaciones de móvil, debes tener la app móvil Polar Flow para iOS o Android y tu dispositivo Polar debe estar vinculado con la app.

Para obtener instrucciones detalladas sobre el uso de Notificaciones de móvil, consulta el documento Notificaciones de móvil (Android) o Notificaciones de móvil (iOS).

CADENCIA EN LA MUÑECA

La cadencia en la muñeca te da la opción de obtener tu cadencia de carrera sin utilizar un sensor de running separado. Tu cadencia se mide con un acelerómetro incorporado a partir de los movimientos de tu muñeca. Para disfrutar de esta función tienes que tener como mínimo el firmware versión 1.7 en tu V800. Recuerda que cuando utilizas un sensor de running, la cadencia siempre se mide.

La cadencia en la muñeca está disponible en los siguientes deportes de carrera:

- Caminar, Carrera, Correr, Carrera por asfalto, Carrera campo a través, Carrera en cinta, Carrera pista y campo y Carrera ultra

También está disponible en los siguientes perfiles multideporte cuando corres:

- Triatlón, Duatlón, Triatlón campo a través y Duatlón campo a través

Para ver tu cadencia durante una sesión de entrenamiento, añade la cadencia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilizas cuando corres. Esto puede hacerse en los Perfiles de deportes del servicio web Flow.

PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

Los programas están disponibles para eventos 5k, 10k, media maratón y maratón. Cada programa tiene tres fases: Desarrollo básico, Desarrollo y Disminución gradual. Estas fases están diseñadas para desarrollar gradualmente tu rendimiento y garantizar que estés preparado el día de la carrera. Las sesiones de entrenamiento se dividen en cinco tipos: correr suave, carrera media, carrera larga, carrera de resistencia e intervalos. Todas las sesiones incluyen fases de calentamiento, trabajo y enfriamiento para obtener resultados óptimos. Además, puede elegir realizar ejercicios de fuerza, básicos y de movilidad para apoyar tu desarrollo. Cada semana de entrenamiento consta de dos a cinco sesiones de correr y la duración de sesión de entrenamiento de carrera total por semana varía de una a siete horas en función de tu nivel de forma física. La duración mínima de un programa es 9 semanas y la máxima 20 meses.

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

CREAR UN PROGRAMA RUNNING DE POLAR

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

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

INICIAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

Antes de iniciar una sesión, asegúrate de que has sincronizado tu objetivo de sesión de entrenamiento con tu dispositivo. Las sesiones se sincronizan con tu dispositivo como objetivos de entrenamiento y puedes iniciarlas desde tu **Agenda**. Sigue las indicaciones de tu dispositivo durante la sesión.

1. En tu dispositivo, ve a **Agenda**.
2. Selecciona un día para ver el objetivo programado.
3. Selecciona el objetivo y, a continuación selecciona el perfil de deporte.
4. Pulsa INICIO y sigue las indicaciones.

Si quieres hacer un objetivo programado para otro día, puedes hacerlo: selecciona un día en tu **Agenda** e inicia la sesión programada para ese día.

SEGUIR TUS PROGRESOS

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

ZONAS DE VELOCIDAD

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

AJUSTES DE LAS ZONAS DE VELOCIDAD

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

Predeterminada

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

Libre

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

OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO CON ZONAS DE VELOCIDAD

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

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

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

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

En el resumen de entrenamiento del V800, verás un resumen del tiempo empleado en cada zona de velocidad. Después de sincronizar, es posible visualizar la información detallada de la zona de velocidad en el servicio web Flow.

PERFILES DE DEPORTES

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

De forma predeterminada hay seis perfiles de deportes en tu V800. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes, así como editarlos y también perfiles existentes. Tu V800 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. El número de perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu V800 al sincronizar.

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

AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

Con el servicio web Polar Flow:

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

EDITAR UN PERFIL DE DEPORTE

Con el servicio web Polar Flow:

1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.

3. Haz clic en **Editar** debajo del deporte que deseas editar.

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

VISTAS DE ENTRENAMIENTO

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

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

Hora	Entorno	Medición física	Distancia	Velocidad	Cadencia
• Hora del día • Duración • Tiempo lap • Tiempo últ. lap	• Altitud • Ascenso total • Descenso total • Inclinación • Temperatura • Ascenso de lap actual • Descenso de lap actual	• Frecuencia cardíaca • Frecuencia cardíaca máxima • Frecuencia cardíaca media • FC media en lap • Calorías • ZonePointer • Tiempo en zona • Variación de RRs	• Distancia • Distancia de lap • Distancia últ. lap	• Velocidad/Ritmo • Velocidad/ritmo medios • Velocidad/ritmo máximos • Velocidad/ritmo de lap	• Cadencia carrera/ciclismo • Cadencia media carrera/ciclismo • Cadencia lap actual carrera/ciclismo • Long. zancada • L. zancada media

También puedes activar o desactivar la vista zonas de FC acumuladas y la vista Back to Start desde estos ajustes.

AJUSTES BÁSICOS

- Lap automático (Puede configurarse basado en duración, distancia o por ubicación)
- Sonidos de entrenamiento
- Vista de velocidad
- Recordatorio de entrenamiento (Recibirás un mensaje después de una duración, distancia o cantidad de calorías quemadas determinadas)

FRECUENCIA CARDÍACA

- Ver frecuencia cardíaca (Pulsaciones por minuto, % de la máxima , % de reserva de frecuencia cardíaca)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Otros dispositivos compatibles que utilicen la tecnología inalámbrica Bluetooth ® Smart (p. ej. máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca).
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (Con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento). Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse. Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima.

FEEDBACK

- Heart Touch
- Toque pantalla
- Pausa automática
- Feedback por vibración

Recuerda que los ajustes del sensor running están visibles en todos los perfiles de deportes individuales. Si no tienes un sensor running, no tengas en cuenta este ajuste.

GPS Y ALTIMETRÍA

- Velocidad de grabación del GPS (Sólo se recomienda utilizar la opción Ahorro de energía, sesión larga, en sesiones prolongadas que duren más de 10 horas. Cuando se utiliza el modo de ahorro de energía, los datos de GPS no son tan exactos como en el modo de precisión alta).
- Altitud

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deportes, haz clic en Guardar. Para sincronizar los ajustes con tu V800, pulsa sincronizar en FlowSync.

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

la difusión Bluetooth activada de forma predeterminada en la lista de perfiles de deporte Polar. Puedes activar o desactivar la difusión Bluetooth en ajustes de perfil de deporte.

MULTISPORT

Multisport te permite incluir varios deportes en una sesión de entrenamiento y cambiar fácilmente de un deporte a otro sin interrumpir la grabación de tu entrenamiento. Durante una sesión de entrenamiento multideporte tus tiempos de transición entre deportes se monitorizan automáticamente, permitiéndote ver cuánto tiempo has empleado en cambiar de un deporte a otro.

Existen dos formas diferentes de realizar una sesión de entrenamiento multideporte: multideporte fijo y multideporte libre. En un multideporte fijo (perfiles multideporte en la lista de deportes Polar) como el triatlón, el orden de los deportes es fijo y deben realizarse en un orden específico. En multideporte libre, puedes elegir qué deportes y en qué orden los vas a realizar seleccionándolos en la lista de deportes. También puedes ir hacia delante y hacia atrás en la lista de deportes.

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión multideporte, ve a "Iniciar una sesión de entrenamiento" En la página 83

NATACIÓN

El V800 es sumergible hasta 30 metros y puede utilizarse mientras se practica la natación. El H7 HR Sensor detecta tu frecuencia cardíaca al nadar con la transmisión GymLink ya que Bluetooth Smart® no funciona en el agua. Recuerda que al utilizar el GPS durante la natación, pueden producirse interferencias y que los datos grabados no son tan precisos como en las actividades en tierra. El GPS también puede interferir con la transmisión GymLink, causando perturbaciones en la medición de la frecuencia cardíaca durante la natación. Por tanto, se recomienda desactivar el GPS cuando se mida la frecuencia cardíaca en el agua.

Al medir la frecuencia cardíaca en el agua, es posible que se produzcan interferencias debido a que:

- La intensidad de la señal de ECG es individual y puede variar en función de la composición de tejidos de cada persona. Se producen problemas con más frecuencia al medir la frecuencia cardíaca en el agua.
- El agua de piscina con un alto contenido de cloro y el agua del mar tienen una gran conductividad. Los electrodos del sensor pueden cortocircuitarse en estas condiciones impidiendo la detección de las señal ECG.
- Saltar al agua o un movimiento muscular enérgico durante la natación de competición pueden desplazar el sensor hasta un lugar del cuerpo donde las señales de ECG no se detecten.

MÉTRICAS PARA NATACIÓN (NATACIÓN EN PISCINA)

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

Para obtener la información más precisa, asegúrate de que has configurado en qué mano llevas puesto V800. Se puede configurar en el V800 **Ajustes generales**.

Las métricas de natación sólo está disponible en el perfil Natación en piscina. Para poder usar el perfil Natación en piscina es necesario tener en tu V800 al menos la versión del firmware 1.2.

ESTILOS DE NATACIÓN

El V800 reconoce tu estilo de natación y calcula la medición específica del estilo así como los totales de toda tu sesión.

Estilos que reconoce el V800:

- Estilo libre
- Espalda
- Braza
- Mariposa

RITMO Y DISTANCIA

Las medidas de ritmo y distancia se basan en la longitud de la piscina, por tanto para obtener siempre datos precisos, asegúrate de que has definido la longitud correcta de la piscina. El V800 reconoce cuando haces el viraje y utilizas esta función para proporcionarte distancia y ritmo precisos.

FRECUENCIA DE BRAZADA

Tu frecuencia de brazada te indica cuántas brazadas realizas en un minuto o por longitud de la piscina. Es posible utilizarla para obtener más información acerca de tu técnica, ritmo y tiempo nadando.

SWOLF

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

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

SELECCIONAR LONGITUD DE PISCINA

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

La longitud de piscina seleccionada se muestra en el modo de preentrenamiento. Para cambiarla, pulsa y mantén pulsado LUZ para acceder al menú rápido de **Perfil de deportes**, selecciona **Longitud de piscina** y define la longitud correcta. También es posible modificarla en **Ajustes > Perfiles de deportes > Natación en piscina > Longitud piscina**.

INICIAR UNA SESIÓN DE NATACIÓN EN PISCINA

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento y desplázate hasta el perfil Natación en piscina
2. Comprueba que la longitud de piscina es correcta (se muestra en la pantalla).
3. Pulsa INICIO para comenzar la grabación del entrenamiento.

DESPUÉS DE NADAR

En el resumen del entrenamiento en tu V800 verás,

- Ritmo medio y máximo (ritmo/100 metros o ritmo/100 yardas).
- Información del lap

- Resumen por estilo de natación, que incluye:

    - Tiempo nadando
    - Frecuencia cardíaca media y máxima (si se utiliza un H7 HR Sensor)
    - Ritmo medio y máximo (ritmo/100 metros o ritmo/100 yardas)
    - Media de brazadas (brazadas/longitud piscina y brazadas/minuto)

Después de tu sesión puedes ver un informe detallado de tu natación en el servicio web Polar Flow.

NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

El perfil de deporte de natación en aguas abiertas ofrece una medición de natación en estilo libre para natación en aguas abiertas. Al utilizarlo, el V800 registra tu distancia de natación, ritmo, frecuencia de brazada para estilo libre, así como tu ruta. Tu ruta se graba con GPS y puedes visualizarla en un mapa después de nadar en la app y el servicio web Flow.

Para obtener la información más precisa, asegúrate de que has configurado en qué mano llevas puesto el V800. Se puede configurar en el V800 **Ajustes generales**.

ESTILOS DE NATACIÓN

El estilo libre es el único estilo que reconoce el perfil de natación en aguas abiertas.

RITMO Y DISTANCIA

El V800 utiliza el GPS para calcular el ritmo y la distancia durante tu natación.

FRECUENCIA DE BRAZADA

Tu frecuencia de brazada (cuántas brazadas das por minuto) se calcula para el estilo libre.

INICIAR UNA SESIÓN DE NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento y desplázate hasta el perfil Natación en aguas abiertas.
2. Pulsa INICIO para comenzar la grabación del entrenamiento.

MIENTRAS NADAS

Mientras nadas puedes ver en la pantalla:

- Distancia
- Ritmo
- Tiempo
- Frecuencia de brazada (estilo libre)
- Frecuencia cardíaca y zonas de frecuencia cardíaca

Puedes personalizar qué se muestra en la pantalla en la sección perfiles de deporte del servicio web Flow.

DESPUÉS DE NADAR

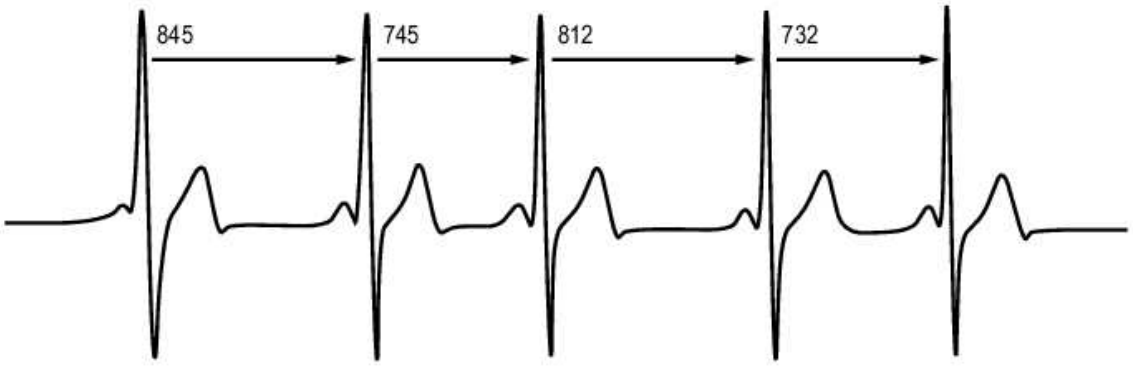
En el resumen del entrenamiento en tu V800 verás:

- Tiempo de natación
- Frecuencia cardíaca media y máxima (si se utiliza un H7 HR Sensor)
- Ritmo medio y máximo (ritmo/100 metros o ritmo/100 yardas).
- Frecuencia de brazada media y máxima para estilo libre:
- Distancia

Después de tu sesión puedes ver tu ruta en un mapa y un análisis detallado de tu natación en la app y el servicio web Polar Flow.

GRABACIÓN DE RR

La velocidad de grabación de RR guarda los intervalos entre latidos sucesivos del corazón. La frecuencia cardíaca varía con cada latido. La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) es la variación de los intervalos entre latido y latido. La función de grabación R-R te permite registrar los intervalos entre latido y latido con fines de investigación o preparación sin acumular datos de entrenamiento. Recuerda que no puedes entrenar con V800 cuando utilizas la función de grabación R-R.



REALIZACIÓN DE LA GRABACIÓN DE RR

Para realizar la grabación de RR:

1. Ponte el HR Sensor y ve a **Tests > Grabación RR > Iniciar Registro** y pulsa INICIO
   , se muestra

2. **Buscando frecuencia cardíaca**. La grabación se inicia cuando se muestra **Frecuencia cardíaca encontrada**.
3. Para detener la grabación, pulsa y mantén pulsado ATRÁS.

RESULTADOS DE LA PRUEBA

Tras parar la grabación, verás el resultado. El resultado contiene:

- Duración
- Hora de inicio
- Tiempo final
- Frecuencia cardíaca mínima
- Frecuencia cardíaca máx.
- Frecuencia cardíaca media

Después de sincronizar tus resultados de grabación de RR con el servicio web Flow, puedes exportarlos a servicios de otros fabricantes para un análisis detallado.

SENSOR RUNNING POLAR *BLUETOOTH*® SMART

VINCULAR UN SENSOR RUNNING CON EL V800

Asegúrate de que el sensor running esté sujeto correctamente a tu zapatilla. Para más información acerca de la preparación del sensor running, consulta el Manual de usuario del sensor running.

Existen dos formas de vincular un sensor running con el V800:

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Toca tu sensor running con el V800 y espera a que lo detecte.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar RUN xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar tu sensor running.
3. Una vez que se detecta el sensor running, se muestra **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

CALIBRAR EL SENSOR RUNNING

La calibración del sensor running aumenta la exactitud de las mediciones de velocidad/ritmo y distancia. Se recomienda calibrar el sensor antes de usarlo por primera vez, si hay cambios significativos en tu forma de correr, o si se cambia la posición del sensor running en la zapatilla (por ejemplo, si tienes unas nuevas zapatillas o si pasas el sensor de la zapatilla derecha a la izquierda). La calibración debería hacerse a la velocidad a la que corres normalmente. Si corres a velocidades diferentes, la calibración debe hacerse a tu velocidad media. Puedes calibrar el sensor running manual o automáticamente.

Si entrenas con un sensor running, puedes escoger entre utilizar los datos de velocidad del GPS o del sensor running. Para ajustar esto, ve a **Ajustes > Perfiles de deporte > Correr > Sensor running > Seleccionar sensor de velocidad** y selecciona **Sensor running** o **GPS**.

CALIBRACIÓN MANUAL

La calibración manual puede realizarse de dos formas. Puedes recorrer una distancia que ya conoces y ajustar la distancia correcta en **Menú rápido**. Puedes ajustar el factor de calibración manualmente, si sabes el factor que te proporciona la distancia exacta.

AJUSTAR DIST. DE LAP CORRECTA

Para calibrar manualmente el sensor running ajustando la distancia de lap correcta, selecciona **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr> Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar dist. de lap correcta**

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento y desplázate hasta el perfil Correr
2. Inicia una sesión, y recorre una distancia que sepas que tiene más de 400 metros.
3. Cuando hayas terminado de recorrer la distancia, pulsa INICIO para registrar un lap.
4. Pulsa y mantén pulsado luz para entrar en Menú rápido y selecciona **Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar dist. de lap correcta**
5. Define la distancia actual que has recorrido. El factor de calibración se ha actualizado.

AJUSTAR FACTOR

Para calibrar manualmente el sensor running ajustando el factor, selecciona **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr> Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar factor**: Si ya conoces el factor que te proporciona la distancia exacta. **Calibrado. Factor: xxxx** se muestra cuando has terminado.

La calibración manual también puede iniciarse durante una sesión, cuando el sensor running está en uso. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Sensor running > Calibración > Manual**.

CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA

La calibración automática del sensor running se realiza según los datos del GPS y se ejecuta en segundo plano. El ritmo actual, la longitud de la zancada y la distancia acumulada se actualizarán y mostrarán correctamente después de la calibración automática. Tu velocidad se mostrará en gris en la pantalla hasta que se complete la distancia de calibración. Si has calibrado más tarde de forma manual tu sensor running, el factor de calibración basado en GPS se sobrescribirá.

La calibración automática se realiza dos veces y se utiliza la media de los dos factores de calibración. En tu próxima sesión de entrenamiento, se utilizan la media de tu factor de calibración anterior y el factor obtenido durante esa sesión.

La calibración automática se inicia después de 100 metros. Es necesario cumplir los siguientes criterios durante la distancia de calibración de 500 m.

- Al menos 6 satélites deben estar disponibles
- La velocidad debe ser de al menos 7 km/h
- El ascenso y descenso deben ser de menos de 30 metros

Si corres en distintas superficies (p. ej. carretera, camino, cinta), utiliza un perfil de deporte diferente para cada una de ellas con el fin de conseguir la mejor calibración para cada superficie.

Para calibrar el sensor running automáticamente, selecciona

- **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr> Sensor running > Calibración > Automático**

La calibración automática también puede iniciarse durante una sesión, cuando el sensor running está en uso. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Sensor running > Calibración > Automático**.

CADENCIA DE CARRERA Y LONGITUD DE ZANCADA

La cadencia* es el número de veces que el pie con el sensor running* toca el suelo por minuto. La longitud de zancada* es la longitud media de un paso. Es la distancia que hay entre el contacto de tu pie derecho y el de tu pie izquierdo con el suelo. Velocidad de carrera = 2 * longitud de zancada * cadencia. Hay dos formas de correr más rápido: mover las piernas con una mayor cadencia o dar pasos más largos. Los corredores de fondo de élite normalmente corren a una cadencia alta de 85-95. En las subidas, los valores de cadencia habituales son inferiores. En los descensos son superiores. Los corredores ajustan la zancada a la velocidad: la longitud de zancada aumenta a medida que aumenta la velocidad. Uno de los errores más comunes en los corredores novatos es hacer zancadas demasiado largas. La longitud de zancada más eficaz es la natural, la más cómoda. Correrás más rápido en las carreras fortaleciendo los músculos de las piernas para avanzar con una zancada más larga.

También deberías trabajar en maximizar la eficiencia de la cadencia. La cadencia no mejora fácilmente, aunque si te entrenas adecuadamente, podrás mantenerla durante las carreras y maximizar tu rendimiento. Para desarrollar la cadencia, es preciso entrenar la conexión entre los nervios y los músculos con una frecuencia razonable. Una sesión de entrenamiento de cadencia por semana es un buen comienzo. Incorpora algún trabajo de cadencia al resto de la semana. De vez en cuando puedes incluir alguna cadencia más rápida, cuando recorras largas distancias con poca dificultad. Una buena forma de mejorar la longitud de la zancada consiste en realizar tareas de fuerza concretas, como subir colinas corriendo, correr por la arena o subir escaleras corriendo. Un período de entrenamiento de seis semanas que incluyese tareas de fuerza debería producir mejoras perceptibles en la longitud de zancada y, si se combina con ejercicios para mejorar la velocidad de las piernas (como hacer pasos cortos yendo al mejor ritmo posible de 5 km), deberías notar también mejoras en la velocidad general.

SENSOR RUNNING POLAR *BLUETOOTH*® SMART

VINCULAR UN SENSOR RUNNING CON EL V800

Asegúrate de que el sensor running esté sujeto correctamente a tu zapatilla. Para más información acerca de la preparación del sensor running, consulta el Manual de usuario del sensor running.

Existen dos formas de vincular un sensor running con el V800:

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Toca tu sensor running con el V800 y espera a que lo detecte.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar RUN xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar tu sensor running.
3. Una vez que se detecta el sensor running, se muestra **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

CALIBRAR EL SENSOR RUNNING

La calibración del sensor running aumenta la exactitud de las mediciones de velocidad/ritmo y distancia. Se recomienda calibrar el sensor antes de usarlo por primera vez, si hay cambios significativos en tu forma de correr, o si se cambia la posición del sensor running en la zapatilla (por ejemplo, si tienes unas nuevas zapatillas o si pasas el sensor de la zapatilla derecha a la izquierda). La calibración debería hacerse a la velocidad a la que corres normalmente. Si corres a velocidades diferentes, la calibración debe hacerse a tu velocidad media. Puedes calibrar el sensor running manual o automáticamente.

Si entrenas con un sensor running, puedes escoger entre utilizar los datos de velocidad del GPS o del sensor running. Para ajustar esto, ve a **Ajustes > Perfiles de deporte > Correr > Sensor running > Seleccionar sensor de velocidad** y selecciona **Sensor running** o **GPS**.

CALIBRACIÓN MANUAL

La calibración manual puede realizarse de dos formas. Puedes recorrer una distancia que ya conoces y ajustar la distancia correcta en **Menú rápido**. Puedes ajustar el factor de calibración manualmente, si sabes el factor que te proporciona la distancia exacta.

AJUSTAR DIST. DE LAP CORRECTA

Para calibrar manualmente el sensor running ajustando la distancia de lap correcta, selecciona **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr> Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar dist. de lap correcta**

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento y desplázate hasta el perfil Correr
2. Inicia una sesión, y recorre una distancia que sepas que tiene más de 400 metros.

3. Cuando hayas terminado de recorrer la distancia, pulsa INICIO para registrar un lap.
4. Pulsa y mantén pulsado luz para entrar en Menú rápido y selecciona **Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar dist. de lap correcta**
5. Define la distancia actual que has recorrido. El factor de calibración se ha actualizado.

AJUSTAR FACTOR

Para calibrar manualmente el sensor running ajustando el factor, selecciona **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr> Sensor running > Calibración > Manual > Ajustar factor**: Si ya conoces el factor que te proporciona la distancia exacta. **Calibrado. Factor: xxxx** se muestra cuando has terminado.

La calibración manual también puede iniciarse durante una sesión, cuando el sensor running está en uso. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Sensor running > Calibración > Manual**.

CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA

La calibración automática del sensor running se realiza según los datos del GPS y se ejecuta en segundo plano. El ritmo actual, la longitud de la zancada y la distancia acumulada se actualizarán y mostrarán correctamente después de la calibración automática. Tu velocidad se mostrará en gris en la pantalla hasta que se complete la distancia de calibración. Si has calibrado más tarde de forma manual tu sensor running, el factor de calibración basado en GPS se sobrescribirá.

La calibración automática se realiza dos veces y se utiliza la media de los dos factores de calibración. En tu próxima sesión de entrenamiento, se utilizan la media de tu factor de calibración anterior y el factor obtenido durante esa sesión.

La calibración automática se inicia después de 100 metros. Es necesario cumplir los siguientes criterios durante la distancia de calibración de 500 m.

- Al menos 6 satélites deben estar disponibles
- La velocidad debe ser de al menos 7 km/h
- El ascenso y descenso deben ser de menos de 30 metros

Si corres en distintas superficies (p. ej. carretera, camino, cinta), utiliza un perfil de deporte diferente para cada una de ellas con el fin de conseguir la mejor calibración para cada superficie.

Para calibrar el sensor running automáticamente, selecciona

- **Ajustes > Perfiles de deportes > Correr> Sensor running > Calibración > Automático**

La calibración automática también puede iniciarse durante una sesión, cuando el sensor running está en uso. Pulsa y mantén pulsado LUZ para entrar en **Menú rápido** y a continuación, selecciona **Sensor running > Calibración > Automático**.

CADENCIA DE CARRERA Y LONGITUD DE ZANCADA

La cadencia* es el número de veces que el pie con el sensor running* toca el suelo por minuto. La longitud de zancada* es la longitud media de un paso. Es la distancia que hay entre el contacto de tu pie derecho y el de tu pie izquierdo con el suelo. Velocidad de carrera = 2 * longitud de zancada * cadencia. Hay dos formas de correr más rápido: mover las piernas con una mayor cadencia o dar pasos más largos. Los corredores de fondo de élite normalmente corren a una cadencia alta de 85-95. En las subidas, los valores de cadencia habituales son inferiores. En los descensos son superiores. Los corredores ajustan la zancada a la velocidad: la longitud de zancada aumenta a medida que aumenta la velocidad. Uno de los errores más comunes en los corredores novatos es hacer zancadas demasiado largas. La longitud de zancada más eficaz es la natural, la más cómoda. Correrás más rápido en las carreras fortaleciendo los músculos de las piernas para avanzar con una zancada más larga.

También deberías trabajar en maximizar la eficiencia de la cadencia. La cadencia no mejora fácilmente, aunque si te entrenas adecuadamente, podrás mantenerla durante las carreras y maximizar tu rendimiento. Para desarrollar la cadencia, es preciso entrenar la conexión entre los nervios y los músculos con una frecuencia razonable. Una sesión de entrenamiento de cadencia por semana es un buen comienzo. Incorpora algún trabajo de cadencia al resto de la semana. De vez en cuando puedes incluir alguna cadencia más rápida, cuando recorras largas distancias con poca dificultad. Una buena forma de mejorar la longitud de la zancada consiste en realizar tareas de fuerza concretas, como subir colinas corriendo, correr por la arena o subir escaleras corriendo. Un período de entrenamiento de seis semanas que incluyese tareas de fuerza debería producir mejoras perceptibles en la longitud de zancada y, si se combina con ejercicios para mejorar la velocidad de las piernas (como hacer pasos cortos yendo al mejor ritmo posible de 5 km), deberías notar también mejoras en la velocidad general.

SENSOR DE VELOCIDAD POLAR *BLUETOOTH*® SMART

VINCULAR UN SENSOR DE VELOCIDAD CON EL V800

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

Existen dos formas de vincular un sensor de velocidad con tu V800:

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. El V800 empieza a buscar tu sensor de velocidad. Gira la rueda varias veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
   Se muestra

3. el ID del dispositivo **Vincular Polar VEL xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
   Cuando se completa la vinculación, aparece
4. **Vinculación completada**.
5. **Sensor vinculado a:** se muestra. Selecciona **Bicicleta 1** o **Bicicleta 2**. Confirma con INICIO.
   Se muestra
6. **Ajustar tamaño de rueda**. Ajusta el tamaño y pulsa INICIO.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar el sensor de velocidad. Gira la rueda varias veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Una vez que se detecta el sensor de velocidad, se muestra **Polar VEL xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
   Cuando se completa la vinculación, aparece
5. **Vinculación completada**.
6. **Sensor vinculado a:** se muestra. Selecciona **Bicicleta 1** o **Bicicleta 2**. Confirma con INICIO.
   Se muestra
7. **Ajustar tamaño de rueda**. Ajusta el tamaño y pulsa INICIO.

MEDIR EL TAMAÑO DE LA RUEDA

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

Método 1

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

ETRTO	Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de rueda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23 C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35 C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20 C	2051
52-559	26 x 2,0	2054

ETRTO	Diámetro de tamaño de rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de rueda (mm)
23-622	700 x 23 C	2070
25-622	700 x 25 C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32 C	2126
42-622	700 x 40 C	2189
47-622	700 x 47 C	2220

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

Método 2

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

SENSOR DE CADENCIA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

VINCULAR UN SENSOR DE CADENCIA CON EL V800

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

Existen dos formas de vincular un sensor de cadencia con tu V800:

1. Pulsa INICIO en el modo de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. El V800 empieza a buscar tu sensor de cadencia. Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
   Se muestra
3. el ID del dispositivo **Vincular Polar CAD xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
   Cuando se completa la vinculación, aparece
4. **Vinculación completada**.
5. **Sensor vinculado a:** se muestra. Selecciona **Bicicleta 1** o **Bicicleta 2**. Confirma con INICIO.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. El V800 empieza a buscar el sensor de cadencia. Gira la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante del sensor indica que el sensor está activado.
3. Una vez que se detecta el sensor de cadencia, se muestra **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
   Cuando se completa la vinculación, aparece
5. **Vinculación completada**.
6. **Sensor vinculado a:** se muestra. Selecciona **Bicicleta 1** o **Bicicleta 2**. Confirma con INICIO.

SENSOR POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

VINCULAR KÉO POWER CON V800

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

Es necesario vincular los sensores de uno en uno, por lo que tienes que realizar la vinculación dos veces cuando comiences a utilizar el Kéo Power. Después de haber vinculado el primer sensor, puedes vincular inmediatamente el segundo seleccionándolo de la lista. Comprueba el ID del dispositivo que encontrarás en la parte posterior de cada sensor para asegurarte de que ambos sensores se han vinculado.

Existen dos formas de vincular el Keó Power con tu V800:

1. Pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Gira las bielas para activar los sensores.
3. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar PWR xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
4. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

1. Ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
2. Gira las bielas para activar los sensores. El V800 empieza a buscar el Kéo Power.
3. Una vez que se detecta, se muestra **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

AJUSTES DE POTENCIA EN EL V800

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

En **Ajustes potencia bicicleta** encontrarás:

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

CALIBRAR KÉO POWER

Antes de comenzar tu sesión realiza la calibración de Kéo Power. Se calibra automáticamente cada vez que los sensores se activan y detectan al V800. La calibración tarda un par de segundos.

La temperatura durante el entrenamiento tiene un efecto sobre la precisión de la calibración, por tanto asegúrate de que la temperatura de tu bicicleta es estable antes de iniciar la calibración con compensación.

Para calibrar el Kéo Power:

1. Enciende los sensores girando los pedales y selecciona el modo de preentrenamiento en tu V800 para iniciar la calibración.
2. Mantén la bicicleta en posición vertical y las bielas en su posición hasta que se complete la calibración.

Para garantizar que la calibración se realice correctamente:

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

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

CUIDADOS DE TU V800

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar V800 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

V800

Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Después de utilizar el puerto USB del dispositivo de entrenamiento, comprueba visualmente que no haya pelos, polvo ni cualquier otro tipo de suciedad en el conector. Limpia suavemente con un paño para eliminar cualquier suciedad del conector utilizando un paño de limpieza en seco (como si limpiaras superficies de cristal). Es posible utilizar un palillo para retirar pelos, polvo o cualquier otra suciedad de la cavidad del conector. Enjuaga el conector USB con agua templada después de cada sesión.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda un color más oscuro de la ropa y pueda manchar el V800 de color azul.

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

HR SENSOR

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

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

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

SENSOR RUNNING *BLUETOOTH*® SMART, SENSOR DE VELOCIDAD *BLUETOOTH*® SMART Y SENSOR DE CADENCIA *BLUETOOTH*® SMART

Limpia los sensores con una solución de agua y detergente suave y acláralos con agua limpia. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento ni los sensores con un chorro de agua a presión. No sumerjas en agua el sensor de velocidad, el sensor de cadencia o el sensor running. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza. Evita que los sensores reciban golpes fuertes, puesto que las unidades sensoras podrían sufrir daños.

ALMACENAMIENTO

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

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

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

SERVICIO

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

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

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

CUIDADOS DE TU V800

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar V800 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

V800

Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Después de utilizar el puerto USB del dispositivo de entrenamiento, comprueba visualmente que no haya pelos, polvo ni cualquier otro tipo de suciedad en el conector. Limpia suavemente con un paño para eliminar cualquier suciedad del conector utilizando un paño de limpieza en seco (como si limpiaras superficies de cristal). Es posible utilizar un palillo para retirar pelos, polvo o cualquier otra suciedad de la cavidad del conector. Enjuaga el conector USB con agua templada después de cada sesión.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda un color más oscuro de la ropa y pueda manchar el V800 de color azul.

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

HR SENSOR

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

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

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

SENSOR RUNNING *BLUETOOTH*® SMART, SENSOR DE VELOCIDAD *BLUETOOTH*® SMART Y SENSOR DE CADENCIA *BLUETOOTH*® SMART

Limpia los sensores con una solución de agua y detergente suave y acláralos con agua limpia. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento ni los sensores con un chorro de agua a presión. No sumerjas en agua el sensor de velocidad, el sensor de cadencia o el sensor running. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza. Evita que los sensores reciban golpes fuertes, puesto que las unidades sensoras podrían sufrir daños.

ALMACENAMIENTO

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

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

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

SERVICIO

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

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

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

V800

Tipo de pila:	Batería recargable de polímero de litio de 350 mAh
Autonomía:	Hasta 13 h (entrenamiento continuo) con frecuencia cardíaca y grabación GPS de alta precisión, hasta 20 h (entrenamiento continuo) con frecuencia cardíaca y grabación GPS de precisión media, hasta 50 h (entrenamiento continuo) en modo de ahorro de energía GPS con frecuencia cardíaca, aproximadamente 30 días en modo hora.
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiales del pulsómetro de entrenamiento:	ABS + FO, Aleación de plástico PC/ABS, Aleación de aluminio, Acero inoxidable, Pantalla Gorilla glass
Materiales de la correa y la hebilla:	Poliuretano termoplástico, Acero inoxidable, Aleación de aluminio
Precisión del reloj:	Superior a ± 0,5 segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Precisión del GPS:	Distancia +/- 2%, velocidad +/- 2 km/h
Resolución de altitud:	1 m
Intervalo de actualización de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29525 ft
Frecuencia de muestreo:	1 s en grabación GPS de precisión alta, 30 s en grabación GPS de precisión media, 60 s en modo de ahorro de energía GPS.
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	± 1% o 1 ppm (el valor que sea mayor). La definición corresponde a unas condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad	0-36 km/h o 0-22,5 mph (al medir la

actual:	velocidad con el sensor de zancada) 0-127 km/h o 0-79 mph (al medir la velocidad con el sensor de velocidad CS) 0-399 km/h o 0-247,9 mph (al medir la velocidad con el GPS)
Resistencia al agua:	30 m
Capacidad de memoria:	60 h de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tu configuración de idioma
Resolución de pantalla:	128 x 128

HR SENSOR

Tipo de pila:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica 20,0 x 1,0 material FPM
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C
Material del sensor:	Poliamida
Material del elástico:	38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster
Resistencia al agua:	30 m

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart y transmisión GymLink.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

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

RESISTENCIA AL AGUA DE LOS PRODUCTOS POLAR

La mayoría de los productos Polar se pueden llevar puestos al nadar. Sin embargo, no son instrumentos de buceo. Para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del dispositivo debajo del agua.

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

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

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

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

Marca en la parte posterior del producto	**Salpicaduras leves, sudor, gotas de lluvia, etc.**	**Baño y natación**	**Buceo de superficie con esnórquel (sin botellas de aire)**	**Buceo submarino (con botellas de aire)**	**Características de la resistencia al agua**
Resistencia al agua IPX7	OK	-	-	-	No lavar con un chorro de agua a presión. Protección contra salpicaduras, gotas de lluvia, etc. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: IEC60529.

Resistente al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en agua pero no para buceo. Normativa de referencia: ISO22810.

BATERÍAS Y PILAS

El Polar V800 incorpora una batería interna recargable. Las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga. Podrás cargar y descargar la batería más de 300 veces antes de que se aprecie una disminución de su capacidad. El número de ciclos de carga también varía en función del uso y de las condiciones de funcionamiento. No cargues la batería del V800 si está húmeda. No cargue la batería en temperaturas por debajo de los -10 °C o superiores a +50 °C.

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

El H7 HR Sensor tiene una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila personalmente, sigue atentamente las instrucciones detalladas en "Cómo cambiar la pila del HR Sensor" En la página siguiente

Las pilas del sensor de velocidad *Bluetooth* Smart®, y el sensor de cadencia *Bluetooth* Smart® no pueden sustituirse. Polar ha diseñado sensores para que sean herméticos y así maximizar su longevidad y fiabilidad. Los sensores contienen pilas para toda la vida del dispositivo. Para comprar un nuevo sensor, ponte en contacto con tu punto de servicio técnico autorizado de Polar o tu tienda.

Para obtener información de las pilas del sensor running Polar *Bluetooth* Smart®, consulta el manual del usuario del producto en cuestión.

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

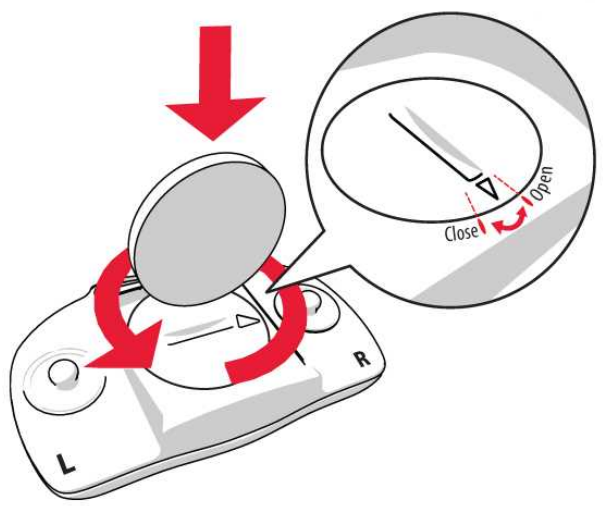
CÓMO CAMBIAR LA PILA DEL HR SENSOR

Para cambiar las pilas del HR Sensor, sigue cuidadosamente las instrucciones que aparecen a continuación:

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

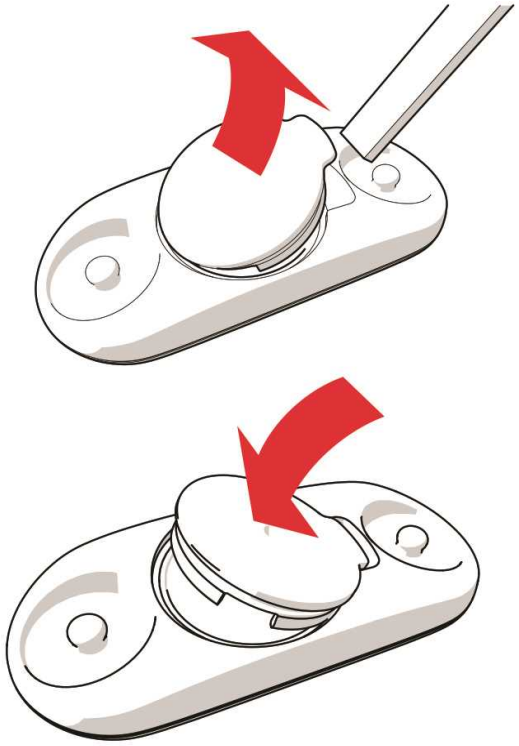
Cuando manipules una pila nueva completamente cargada, evita el contacto simultáneo desde ambos lados de la pila con herramientas metálicas o conductoras de electricidad, tales como pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan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

H7



1. Con una moneda, abre la tapa de la pila girando en el sentido contrario a las agujas del reloj, hasta OPEN (Abrir).
2. Inserta la pila (CR 2025) dentro de la tapa con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa. Asegúrate de que la junta de estanquidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua del dispositivo.
3. Presiona la parte trasera de la tapa contra el sensor.
4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj hacia CLOSE (Cerrar).

H10

	1. 1. Abre la batería haciendo palanca con una herramienta pequeña de cabeza plana. 2. 2. Retira la pila usada de la tapa de la pila. 3. 3. Inserta la pila nueva (CR2025) dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera. 4. 4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio. Se debería escuchar un clic.

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

PRECAUCIONES

El dispositivo de entrenamiento Polar V800 GPS muestra tus indicadores de rendimiento. El dispositivo de entrenamiento se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo físico y recuperación durante y después de una sesión de ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, velocidad y distancia. También mide la cadencia de carrera cuando se utiliza con un sensor running Polar *Bluetooth*® Smart y la cadencia de ciclismo cuando se utiliza con un sensor de cadencia Polar *Bluetooth*® Smart. No debe utilizarse con otros fines.

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

INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

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

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

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

Ciertos componentes del V800 son magnéticos. Por tanto, puede atraer metales y su campo magnético puede afectar al correcto funcionamiento de una brújula. Para evitar las interferencias, se recomienda usar la brújula en un brazo (a la altura del pecho) y tu V800 en la muñeca del otro brazo. No pongas tarjetas de crédito ni otros medios de almacenamiento magnético cerca del V800 ya que podría borrarse la información almacenada en los mismos.

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

Tu seguridad es importante para nosotros. La forma del sensor running Polar *Bluetooth*® Smart se ha diseñado para minimizar la posibilidad de que se enganche en otro objetos. En cualquier caso, ten cuidado al correr con el sensor running en la maleza, por ejemplo.

ⓘ El efecto combinado de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color negro de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume, crema bronceadora/solar o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entren en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni el sensor de frecuencia cardíaca. Evita llevar ropa de colores que podrían transferirse al dispositivo de entrenamiento (especialmente con dispositivos de entrenamiento con colores claros/brillantes) cuando se usan juntos.

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA 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 limi-

tada 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.
- Conserva el recibo o la factura original como prueba de la 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.

Este producto cumple con las Directivas 2014/53/UE y 2011/65/UE. La Declaración de conformidad correspondiente y otra información reguladora de los productos está disponible en www.polar.com/es/informacion_reguladora.

Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dis-

positivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

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

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

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

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

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

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE, FINLANDIA

Tfno. +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

2.9 ES 7/2021