

# Polar Loop

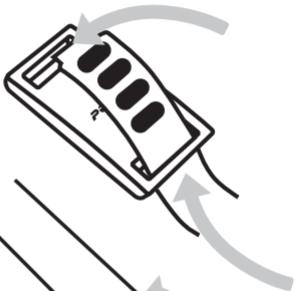
Guía de primeros pasos



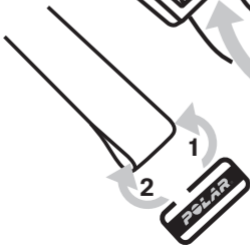
# 1

## Fijación y ajuste de la correa

A.



B.



C.



A. Con los cierres hacia arriba, pasa la correa por las ranuras del dispositivo.

B. Fija la hebilla al bucle de la correa.

C. Ajústala para que quede ceñida y cómoda, y fíjala con los cierres.

## 2 Descarga la app Polar Flow

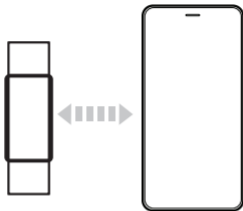


### 3 Carga



El Polar Loop se enciende cuando lo enchufas para cargarlo. Durante la carga, los LED indican el progreso: si los LED rojos giran hacia la derecha, indican que la carga está en curso; cuando la batería está totalmente cargada, los LED rojos permanecen encendidos de forma continua.

# 4 Configuración



Después de enchufar tu Polar Loop para cargarlo, abre la app Polar Flow para iniciar la configuración.

La app Polar Flow detectará automáticamente tu Polar Loop y te guiará durante el proceso de configuración. Mantén tu Polar Loop cerca de tu teléfono durante el proceso de vinculación y configuración.

Ten en cuenta que tienes que realizar la vinculación en la app Polar Flow, no en los ajustes Bluetooth del teléfono.

# 5 Colocación



Para que la medición sea precisa, es importante que el dispositivo esté bien colocado: el lado con la marca ovalada debe mirar hacia el lado del pulgar de la muñeca.

Colócate el Polar Loop alrededor de la muñeca de forma que el sensor óptico de frecuencia cardíaca quede firmemente pegado a la piel. Asegúrate de llevar el dispositivo en la muñeca que seleccionaste en los ajustes del dispositivo de la app Polar Flow.

# 6 Uso con Polar Flow

Cuando lo llevas puesto, el Polar Loop realiza un seguimiento automático de tu frecuencia cardíaca, sueño, actividad y sesiones de entrenamiento.

Sincroniza los datos automáticamente con la app Polar Flow cada media hora si tu teléfono está dentro del alcance de Bluetooth. En la app Polar Flow, puedes ver análisis detallados de tus datos de entrenamiento, actividad y sueño. También puedes, por ejemplo:

- Iniciar manualmente una sesión de entrenamiento
- Sincronizar datos manualmente
- Activar o desactivar la detección automática de entrenamiento y ajustar su sensibilidad
- Ajustar la configuración del dispositivo, comprobar el nivel de carga y apagarlo
- Recibir actualizaciones de firmware

**Mantén limpios el dispositivo y la correa:** lávalos con regularidad (al menos una vez a la semana) con una

solución de jabón suave. Acláralos bien con agua y deja que se sequen completamente antes de volver a ponértelos.

Para su uso en México, la operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- (1) Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
- (2) Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Encontrarás información sobre los materiales y las especificaciones técnicas en el manual del usuario disponible en **[support.polar.com/es/polar-loop](https://support.polar.com/es/polar-loop)**.

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM de 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5,0 mW.

App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc.

## ¿Necesitas ayuda?

Visita **[support.polar.com/es/polar-loop](https://support.polar.com/es/polar-loop)** para consultar manuales del usuario más detallados, vídeos de ayuda y consejos para solucionar problemas. Ponte en contacto con nosotros a través del chat o por correo electrónico.

Más información en  
[support.polar.com/es/polar-loop](https://support.polar.com/es/polar-loop)



Compatible con



Modelo: 6F

Fabricado por  
Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

ES 06/2025