POLAR M430

MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Índice **2**
Manual del usuario del Polar M430 ..... **7**
Introducción 7
Aprovechar al máximo tu M430 7
Primeros pasos **8**
Configuración de tu M430 8
Selecciona una opción para la configuración 8
Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow 9
Opción B: configurarlo con un ordenador 10
Opción B: Configurar desde el dispositivo 10
Funciones de los botones 11
Vista de hora y Menú 11
Modo de preentrenamiento 12
Durante el entrenamiento 12
Estructura de menús 13
Mi día 13
Agenda 14
Ajustes 14
Fitness Test 14
Cronómetros 14
Favoritos 15
Mi FC 15
Cómo ponerte tu M430 15
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca 15
Cuando no se mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca 15
Vinculando 15
Vincular un dispositivo móvil con tu M430 16
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu M430 16
Vincular un sensor de running con el M430 17
Vincular una báscula Polar Balance con tu M430. 17
Eliminar una vinculación 18
Ajustes **19**
Ajustes de perfiles de deportes 19
Ajustes 20
Ajustes físicos 21
Peso 21
Altura 21
Fecha de nacimiento 21
Sexo 22
Rutina de entrenamiento 22
Frecuencia cardíaca máxima 22

Ajustes generales 22
Registro cont. de FC 23
Vincular ysincronizar 23
Modo avión 23
Bloqueo de botones 23
Notificaciones del móvil 24
Alerta de inactividad 24
Unidades 24
Idioma 24
Color vista de entrenamiento 25
Acerca de tu producto 25
Ajustes de reloj 25
Alarma 26
Hora 26
Fecha 26
Primer día de la semana 26
Aspecto del reloj 26
Menú rápido 28
Menú rápido en Modo de preentrenamiento 28
Menú rápido en Vista de entrenamiento 29
Menú rápido en el modo de pausa 30
Actualización del firmware 31
Con el dispositivo móvil o tablet 31
Con ordenador 32
Entrenamiento 33
Entrenamiento con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca 33
Entrenamiento de frecuencia cardíaca 33
Registro de la frecuencia cardíaca con tu M430. 33
Iniciar una sesión de entrenamiento 35
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada 36
Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos 37
Iniciar una sesión con Calculadora de tiempo final 37
Durante el entrenamiento 38
Desplazarte por las vistas de entrenamiento 38
Marcar un lap 38
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca o de velocidad 38
Cambiar de fase durante una sesión por fases 38
Cambiar Ajustes en Menú rápido 39
Notificaciones 39
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento 39
Resumen de entrenamiento 39
Después del entrenamiento 39
Historial de entrenamiento en el M430 42
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow 42
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow 43

Funciones **44**
GPS asistido (A-GPS) 44
Fecha de caducidad del A-GPS 45
Funciones del GPS 45
Función "Back to Start" 46
Smart Coaching 46
Activity Guide 47
Activity Benefit 47
Seguimiento de actividad 24/7 48
Objetivo de actividad 48
Datos de actividad en tu M430 49
Alerta de inactividad 50
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow 51
Polar Sleep PlusTM 51
Datos de sueño en tu M430 51
Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow 52
Frecuencia cardíaca continua 53
Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca 53
Antes de la prueba 54
Realizar la prueba 55
Resultados del test 55
Clases de nivel de forma física 55
Hombres 55
Mujeres 56
VO2máx 57
Programa Running de Polar 57
Crear un Programa Running de Polar 58
Iniciar un objetivo de entrenamiento 58
Seguir tus progresos 58
Running Index 58
Análisis a corto plazo 59
Hombres 59
Mujeres 60
Análisis a largo plazo 60
Smart Calories 62
Training Benefit 62
Carga de entrenamiento y recuperación 64
Perfiles de deportes 64
Zonas de frecuencia cardíaca 65
Zonas de velocidad 65
Ajustes de las zonas de velocidad 66
Predeterminada 66
Libre 66
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad 66
Durante el entrenamiento 66

Después del entrenamiento 66
Cadencia desde la muñeca 67
Velocidad y distancia en la muñeca 67
Notificaciones inteligentes 67
Ajustes de Notificaciones inteligentes en tu M430 68
Ajustes de Notificaciones inteligentes en tu teléfono 69
App móvil Polar Flow 69
No molestar 69
Bloquear apps 69
Teléfono (iOS) 70
Teléfono (Android) 70
Notificaciones inteligentes en la práctica 70
La función Notificaciones inteligentes funciona a través de una conexión Bluetooth 71
Polar Flow 72
App Polar Flow 72
Datos de entrenamiento 72
Datos de actividad 73
Datos de sueño 73
Perfiles de deportes 73
Compartir imágenes 73
Comenzar a utilizar la app Polar Flow 73
Servicio web Polar Flow 74
Canal 74
Explorar 74
Agenda 75
Progresión. 75
Comunidad 75
Programas 75
Favoritos 76
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: 76
Editar un favorito 76
Eliminar un favorito 77
Planificación de tu entrenamiento 77
Crear un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow 77
Objetivo rápido 77
Objetivo con fases 77
Favoritos 78
Sincronizar los objetivos en tu M430 78
Perfiles de deporte en Polar Flow 79
Añadir un perfil de deporte 79
Editar un perfil de deportes 80
Sincronización 83
Sincronizar con la app móvil Polar Flow 83
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 84
Información importante 85

Batería 85
Carga de la batería del M430 85
Autonomía de la batería 86
Notificaciones de batería baja 87
Cuidados de tu M430 87
Mantén tu M430 limpio 88
Trata con cuidado el sensor de frecuencia cardíaca óptico 88
Almacenamiento 88
Servicio técnico 88
Precauciones 89
Interferencias durante el entrenamiento 89
Minimizar riesgos durante el entrenamiento 89
Especificaciones técnicas 91
M430 91
Software Polar FlowSync 92
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 92
Resistencia al agua de los productos Polar 92
Garantía internacional limitada de Polar 94
Información regulatoria 95
Limitación de responsabilidades 95

MANUAL DEL USUARIO DEL POLAR M430

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo M430. Para ver los tutoriales de vídeo y las preguntas y respuestas frecuentes del M430, ve a support.polar.com/en/M430.

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo Polar M430!

El Polar M430 es un reloj de running con GPS que tiene medición de frecuencia cardíaca en la muñeca, funciones de entrenamiento avanzadas de Polar y seguimiento de actividad 24/7. El M430 te ofrece indicaciones y comentarios personalizados de tu entrenamiento y actividad diaria para ayudarte a lograr tus objetivos. Podrás hacer un seguimiento de tu ritmo de carrera, distancia, altitud y ruta con el GPS integrado de forma compacta. Cuando el GPS no está disponible, tu M430 controla la velocidad y distancia en los movimientos de la muñeca.

No tienes que llevar un sensor de frecuencia cardíaca separado, simplemente disfruta del running con la medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca que está siempre preparada cuando tú lo estás.

Con el seguimiento de actividad 24/7 puedes controlar las actividades de tu vida diaria. Ve cómo benefician tu salud y obtén consejos sobre cómo lograr tu objetivo de actividad diaria. Permanece conectado con las notificaciones inteligentes, recibe alertas a tu M430 de llamadas entrantes, mensajes y actividad de la app de tu teléfono.

APROVECHAR AL MÁXIMO TU M430

Mantén tu conexión con el ecosistema Polar Flow y saca el máximo partido de tu M430.

Obtén la app Polar Flow de la App Store® o Google Play™. Sincroniza tu M430 con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca de los resultados y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo ha sido tu actividad durante el día.

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con el software FlowSync de tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes planificar tu entrenamiento, seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño. Permite a todos tus amigos conocer tus logros, encuentra deportistas afines y consigue motivación a través de tus comunidades sociales de entrenamiento. Puedes encontrar todo esto en flow.polar.com.

PRIMEROS PASOS

Configuración de tu M430 8
Opción A: Configurar con un dispositivo móvil y la app Polar Flow 9
Opción B: configurarlo con un ordenador 10
Opción B: Configurar desde el dispositivo 10
Funciones de los botones 11
Estructura de menús 13
Mi día 13
Agenda 14
Ajustes 14
Fitness Test 14
Cronómetros 14
Favoritos 15
Mi FC 15
Cómo ponerte tu M430 15
Cuando se mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca 15
Cuando no se mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca 15
Vinculando 15
Vincular un dispositivo móvil con tu M430 16
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu M430 16
Vincular un sensor de running con el M430 17
Vincular una báscula Polar Balance con tu M430. 17
Eliminar una vinculación 18

CONFIGURACIÓN DE TU M430

Tu nuevo M430 está en modo de almacenamiento, y se activa cuando lo conectas a un cargador USB para cargarlo o a un ordenador para configurarlo. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu M430. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un par de minutos en iniciarse.

Consulta Baterías para obtener información detallada acerca de cargarla, su autonomía y notificaciones de batería baja.

SELECCIONA UNA OPCIÓN PARA LA CONFIGURACIÓN

A. La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir más tiempo. Este método requiere una conexión a Internet.

B. La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu M430 al mismo tiempo, pero necesitas un ordenador disponible. Este método requiere una conexión a Internet.

Se recomiendan las opciones A y B. Puedes introducir de una vez todos los datos físicos necesarios para obtener datos de entrenamiento precisos. También puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu M430.

C. Si no tienes un dispositivo móvil compatible y no tienes cerca un ordenador con conexión a Internet, puedes empezar desde el dispositivo. **Recuerda que el dispositivo solo contiene parte de los ajustes.** Para asegurarte de que disfrutas de tu M430 y de que aprovechas al máximo todas las funciones de entrenamiento inteligente de Polar, es importante que realices la configuración en el servicio web Polar Flow más tarde siguiendo los pasos de la opción A o B.

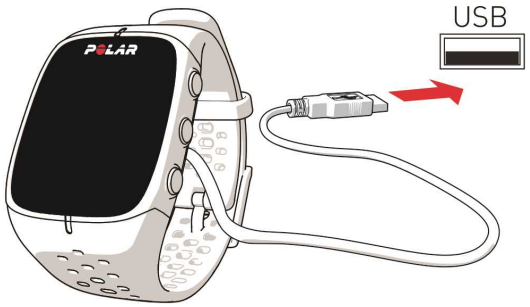
OPCIÓN A: CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

El Polar M430 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth® Smart, por tanto recuerda activar Bluetooth en tu dispositivo móvil.

Consulta la compatibilidad de la app Polar Flow en support.polar.com.

1. Para asegurarte de que tienes carga suficiente en tu M430 durante la configuración móvil, conecta tu M430 a un puerto USB con alimentación o a un adaptador de alimentación USB. Asegúrate de que el adaptador esté marcado con valores como "salida 5 V cc" y que suministra un mínimo de 500 mA. Es posible que se necesiten varios minutos para que tu M430 se active antes de que comience la animación de carga.

   Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M430. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No cargues la batería del M430 si el conector USB está húmedo.



2. Ve a la App Store o Google Play en tu dispositivo móvil y busca y descarga la app Polar Flow.
3. Abre la app Polar Flow en tu dispositivo móvil. Reconoce tu nuevo M430 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación e **introduce el código de vinculación de Bluetooth que se muestra en la pantalla del M430 en la app Polar Flow**.
4. A continuación, crea una cuenta Polar o inicia una sesión si ya tienes una. La app te mostrará cómo registrarte y cómo realizar la configuración.

Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión. Durante la configuración, puedes seleccionar el idioma en el que deseas utilizar tu M430. Si hay disponible una actualización de firmware para tu M430, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 20 minutos en completarse.

5. Toca **Guardar y sincronizar** cuando hayas definido todos los ajustes. Tus ajustes personalizados se sincronizarán con tu M430.
6. La pantalla del M430 se abrirá en la vista de hora cuando se realice la sincronización.

Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

OPCIÓN B: CONFIGURARLO CON UN ORDENADOR

1. Ve a flow.polar.com/start e instala el software FlowSync para configurar tu M430.
2. Conecta tu M430 a tu ordenador mediante el cable USB que se suministra para cargarlo durante la configuración. Es posible que se necesiten varios minutos para que tu M430 se active. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.

   Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el conector USB del M430. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. No cargues la batería del M430 si el conector USB está húmedo.
3. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. El servicio web te mostrará cómo registrarte y cómo realizar la configuración.

   Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión. Durante la configuración, puedes seleccionar el idioma en el que deseas utilizar tu M430. Si hay disponible una actualización de firmware para tu M430, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

OPCIÓN B: CONFIGURAR DESDE EL DISPOSITIVO

Conecta el M430 al puerto USB de tu ordenador o a un cargador USB con el cable que se suministra en la caja. Se muestra **Seleccionar idioma**. Pulsa INICIO para seleccionar **Español**. Tu M430 solo se suministra con inglés, pero puedes añadir otros idiomas cuando realices la configuración en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow.

Define los siguientes datos y confirma cada selección con el botón INICIO. 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)** o británicas **(lb, ft)**.
4. **Peso**: Indica tu peso.
5. **Altura**: Introduce tu estatura.
6. **Fecha de nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento.
7. **Sexo**: Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
8. **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.
9. Se muestra **¡Todo listo!** cuando has terminado con los ajustes y el M430 cambia a la vista de hora.

Cuando realizas la configuración desde el dispositivo, tu M430 no está conectado todavía con el servicio web Polar Flow. Para asegurarte de que disfrutas de tu M430 y de que aprovechas al máximo todas las funciones de entrenamiento inteligente de Polar, es importante que realices la configuración en el servicio web Polar Flow o con la app móvil Flow siguiendo los pasos de la opción A o B.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

El M430 cuenta con cinco botones que presentan funcionalidades diferentes en función de la situación de uso. Consulta las tablas que aparecen a continuación para ver qué funcionalidades tienen los botones en los diferentes modos.

VISTA DE HORA Y MENÚ

SUAVE	ATRÁS	INICIO	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Salir del menú	Confirmar selec-	Moverse por

SUAVE	ATRÁS	INICIO	ARRIBA/ABAJO
Pulsar y mantener pulsado para bloquear los botones	Retroceder al nivel anterior	ciones	las listas de selección
	Dejar los ajustes sin cambios	Entrar en el modo de preentrenamiento	Ajustar un valor seleccionado
	Cancelar selecciones		
	Pulsar y mantener pulsado para volver a la vista de hora desde el menú	Confirmar la selección mostrada en la pantalla	Pulsar y mantener pulsado ARRIBA para cambiar el aspecto del reloj
	Pulsa y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización		

MODO DE PREENTRENAMIENTO

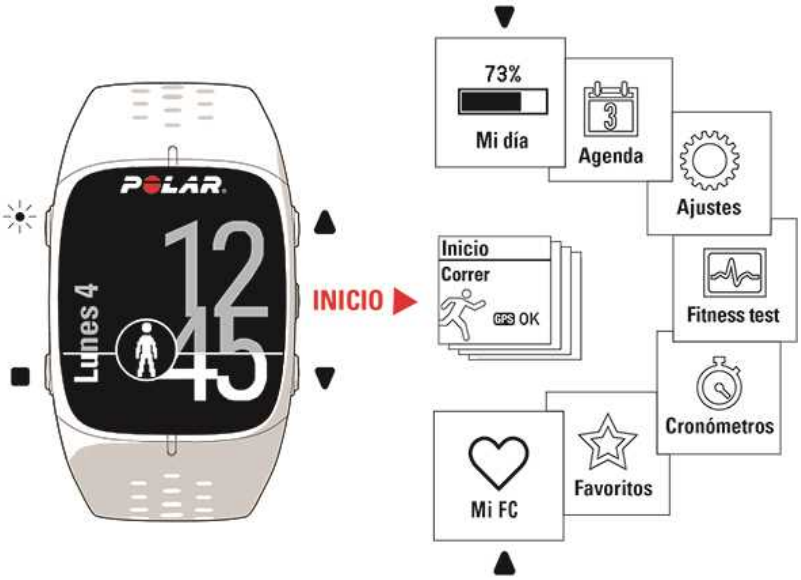
SUAVE	ATRÁS	INICIO	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Volver a la vista de hora	Iniciar una sesión de entrenamiento	Moverse por la lista de deportes
Pulsar y mantener pulsado para entrar en los ajustes de perfil de deporte			

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

SUAVE	ATRÁS	INICIO	ARRIBA/ABAJO
Iluminar la pantalla	Poner en pausa el entrenamiento pulsando una vez	Marcar un lap	Cambiar vista de entrenamiento
Pulsar y mantener pulsado para entrar al **Menú rápido**	Pulsar y mantener pulsado durante 3 segundos para detener la grabación del entrenamiento	Pulsar y mantener pulsado para activar/desactivar el bloqueo de zona	
		Continuar la grabación del entrenamiento cuando está en pausa	

ESTRUCTURA DE MENÚS

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



MI DÍA

Tu objetivo de actividad diaria se visualiza en un círculo que se rellena a medida que realizas actividad. En el menú **Mi día** puedes encontrar:

- Tu tiempo de sueño y el sueño real. El M430 controla tu sueño si lo llevas puesto por la noche. El dispositivo detecta cuándo te duermes y cuándo te despiertas, y recopila datos para realizar un análisis en la app y el servicio web Polar Flow. Para más información, consulta Seguimiento del sueño.
- Tu actividad acumulada del día más detallada e indicaciones sobre cómo lograr tu objetivo de actividad diario. Para más información, consulta Seguimiento de actividad 24/7.
- Las sesiones de entrenamiento realizadas durante el día. Puedes abrir el resumen de la sesión pulsando INICIO.
- Las sesiones de entrenamiento planificadas que has creado para el día en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow. Puedes iniciar una sesión de entrenamiento planificada y abrir sesiones anteriores para verlas con más detalle pulsando INICIO.
- Si realizas un Fitness Test durante el día, tu resultado se mostrará en **Mi día**.
- Todos los eventos del día. Puedes crear y participar eventos en comunidad Polar Flow en flow.polar.com.

AGENDA

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

AJUSTES

En **Ajustes** puedes editar:

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

Para más información, consulta Ajustes.

FITNESS TEST

Mide fácilmente tu nivel de forma física con la frecuencia cardíaca en muñeca mientras estas tumbado y relajado.

Para obtener más información, consulta Fitness Test con medición de frecuencia cardíaca en la muñeca.

CRONÓMETROS

En **Cronómetros** encontrarás:

- **Cronómetro**: Puedes utilizar tu M430 como cronómetro. Para iniciar el cronómetro, pulsa INICIO. Para añadir un lap, pulsa INICIO de nuevo. Para detener el cronómetro, pulsa ATRÁS. Para restablecer el cronómetro, mantén pulsado el botón LUZ.
- **Temp. intervalos**: Define temporizadores de intervalos basados en tiempo y/o distancia para calcular las fases de ejercicio y recuperación en tus sesiones de entrenamiento por intervalos. Para más información, consulta Iniciar una sesión de entrenamiento.
- **Calculadora tiempo final**: Logra el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada. Ajusta la distancia de tu sesión y el M430 calculará la hora de finalización de la sesión en función de tu velocidad. Para más información, consulta Iniciar una sesión de entrenamiento.

FAVORITOS

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

Para más información, consulta Favoritos.

MI FC

En **Mi frecuencia cardíaca** puedes comprobar rápidamente tu frecuencia cardíaca actual sin comenzar una sesión de entrenamiento. Aprieta la correa, pulsa INICIO y verás tu frecuencia cardíaca actual en un momento. Pulsa el botón ATRÁS para salir.

CÓMO PONERTE TU M430

CUANDO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA DESDE LA MUÑECA

Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca basada en muñeca, tienes que llevar el M430 ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. El sensor debe estar en contacto firme con la piel, pero no tan apretado como para impedir la circulación sanguínea. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu M430 unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca. Para más información, consulta Entrenamiento con medición de frecuencia cardíaca basada en muñeca.

Tras una sudorosa sesión de entrenamiento, te recomendamos que laves por separado el M430 con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. A continuación, sécalo con un paño suave. Deje que se seque del todo antes de cargar.

CUANDO NO SE MIDE LA FRECUENCIA CARDÍACA DESDE LA MUÑECA

Afloja la correa un poco para un ajuste más cómodo y para que respire la piel. Ponte el M430 como te pondrías un reloj normal.

De vez en cuando, viene bien dar un respiro a tu muñeca, especialmente si tienes la piel sensible. Quítate tu M430 y recárgalo. De esta forma, tanto tu piel como tu dispositivo pueden descansar y estar listos para el siguiente entrenamiento.

VINCULANDO

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet), sensor de frecuencia cardíaca, sensor de zancada o báscula Polar Balance tienes que vincularlos con tu M430. La vinculación sólo tarda unos segundos y garantiza que tu M430 recibe señales únicamente de tus sensores y dispositivos, y permite el

entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias durante la transmisión de datos.

VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON TU M430

Si has configurado tu M430 con un dispositivo móvil, como se describe en el capítulo Configurar tu M430, el M430 ya se ha vinculado. Si lo configuraste con un ordenador y te gustaría utilizar tu M430 con la app Polar Flow, vincula tu M430 y tu móvil como se indica a continuación:

Antes de vincular un dispositivo móvil:

- descarga la app Flow desde App Store o Google Play.
- asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y que el modo avión no está activado.

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar, que has creado al configurar tu M430.
2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil (**Esperando M430**).
3. En el modo de hora del M430, 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 M430.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

o

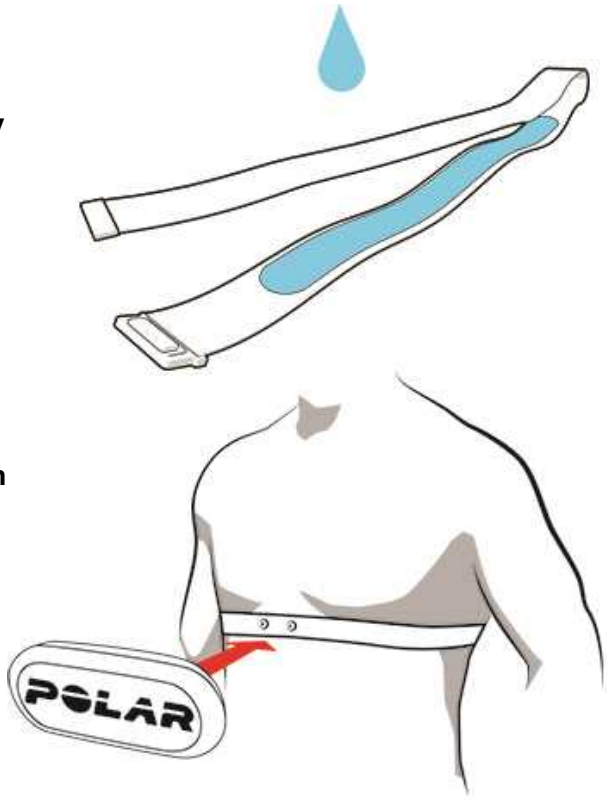
1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.
2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil (**Esperando M430**).
3. En el M430, ve a **Ajustes > Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular y sincronizar disp. móvil** y pulsa INICIO.
4. En tu M430 se muestra **Confirmar desde el PIN de otro dispositivo xxxxxx**. Introduce el código PIN del M430 en el dispositivo móvil. Se inicia la vinculación.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

VINCULAR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TU M430

Cuando llevas un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu M430, este no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.

Existen dos formas de vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu M430:

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca humedecido.
2. En el M430, ve a **Ajustes generales > Vinc. y sincr. > Vincular otro dispositivo** y pulsa INICIO.
3. El M430 empieza a buscar tu sensor de frecuencia cardíaca.
4. Una vez que se detecta el sensor de frecuencia cardíaca, se muestra la ID del dispositivo **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Pulsa INICIO, se muestra **Vinculando**.
6. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.



O

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca humedecido.
2. En el M430, pulsa INICIO en la vista de hora para entrar en el modo de preentrenamiento.
3. Toca tu sensor de frecuencia cardíaca con el M430 y espera a que lo detecte.
4. Se muestra el ID del dispositivo **Vincular Polar H10 xxxxxxxx**. Selecciona **Sí**.
5. Cuando has finalizado se muestra **Vinculación completada**.

VINCULAR UN SENSOR DE RUNNING CON EL M430

Consulta este documento de asistencia para obtener instrucciones acerca de cómo vincular y calibrar un sensor de zancada.

VINCULAR UNA BÁSCULA POLAR BALANCE CON TU M430.

Existen dos formas de vincular una báscula Polar Balance con tu M430:

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 la conexión está activa. La báscula está lista para vincularse con tu M430.
3. Pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS de tu M430 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 M430 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 el ID del dispositivo **Báscula Polar xxxxxxxx** en tu M430.
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 supera los 7, la primera vinculación se elimina y sustituye.

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**.

AJUSTES

Ajustes de perfiles de deportes 19
Ajustes 20
Ajustes físicos 21
Peso 21
Altura 21
Fecha de nacimiento 21
Sexo 22
Rutina de entrenamiento 22
Frecuencia cardíaca máxima 22
Ajustes generales 22
Registro cont. de FC 23
Vincular ysincronizar 23
Modo avión 23
Bloqueo de botones 23
Notificaciones del móvil 24
Alerta de inactividad 24
Unidades 24
Idioma 24
Color vista de entrenamiento 25
Acerca de tu producto 25
Ajustes de reloj 25
Alarma 26
Hora 26
Fecha 26
Primer día de la semana 26
Aspecto del reloj 26
Menú rápido 28
Menú rápido en Modo de preentrenamiento 28
Menú rápido en Vista de entrenamiento 29
Menú rápido en el modo de pausa 30
Actualización del firmware 31
Con el dispositivo móvil o tablet 31
Con ordenador 32

AJUSTES DE PERFILES DE DEPORTES

Puedes editar algunos ajustes de perfiles de deportes en tu M430. Puedes, por ejemplo, activar o desactivar el GPS en diferentes deportes. Hay disponible una mayor variedad de opciones de

personalización en la app y el servicio web Polar Flow. Para más información, consulta Perfiles de deportes en Flow.

Hay cuatro perfiles de deporte predeterminados en tu M430: **Correr**, **Ciclismo**, **Otro al aire libre** y **Otro indoor**. En la app o el servicio web Polar Flow puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes y editar sus ajustes. Tu M430 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en la app y en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M430 al sincronizar.

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 M430, 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** > **Perf. deportes** y selecciona el perfil que deseas editar. También puedes entrar en los ajustes del perfil actual seleccionado desde el modo de preentrenamiento pulsando y manteniendo pulsado LUZ.

- **Ajustes de frec. card.**: **Ver frecuencia cardíaca**: Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC**: Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu M430 durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club.
- **Grabación de GPS**: Selecciona **Precisión alta**, **Precisión media**, **Ahorro de energía, sesión larga** o **Desactivado**.
- **Sensor running**: Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de zancada Polar con tu M430. 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 obtener más información acerca de la calibración sel sensor de zancada, consulta este documento de asistencia.

- **Ajustes velocidad: Vista de velocidad**: Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla). **Verificar límites zona velocidad**: Puedes comprobar aquí los límites de zona de velocidad/ritmo.
- **Ajuste pausa automática**: **Pausa automática**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte. **Velocidad de activación**: Defina la velocidad a la que se detiene la grabación.

*Para utilizar la **Pausa automática** durante el entrenamiento, tienes que tener el GPS configurado con el valor **Precisión alta** o un sensor de zancada Polar en uso.*

- **Lap automático**: Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas Duración de lap, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.**

Para utilizar el lap automático basado en distancia, tienes que tener la grabación GPS activada o un sensor de zancada Polar en uso.

AJUSTES FÍSICOS

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

En **Ajustes físicos** encontrarás:

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

PESO

Define tu peso en kilogramos (kg) o libras (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 definición 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

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

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

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

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

AJUSTES GENERALES

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

En **Ajustes generales** encontrarás:

- **Registro cont. de FC**
- **Vincular y sincronizar**
- **Modo avión**
- **Bloqueo de botones**
- **Notificaciones del móvil**
- **Alerta de inactividad**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Color vista de entrenamiento**
- **Acerca de tu producto**

REGISTRO CONT. DE FC

Activa o **Desactiva** la función de Frecuencia cardíaca continua. Para obtener más información, consulta Frecuencia cardíaca continua.

VINCULAR YSINCRONIZAR

- **Vincular y sincronizar disp. móvil** / **Vincular otro dispositivo**: Vincula los sensores o dispositivos móviles con tu M430. Sincroniza los datos con la app Polar Flow.
- **Dispositivos vinculados**: Puedes ver todos los dispositivos vinculados a tu M430. Los dispositivos pueden ser sensores de frecuencia cardíaca y dispositivos móviles.

MODO AVIÓN

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

El 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.

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.

NOTIFICACIONES DEL MÓVIL

Las Notificaciones están desactivadas de forma predeterminada. Actívalas en **Menú > Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones inteligentes**.

En los ajustes de **Notificaciones inteligentes**, encontrarás:

- **Notificaciones**: Puedes seleccionar los siguientes ajustes **Activadas**, **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.

  Activadas: el contenido de la notificación se muestra en la pantalla del M430. **Activadas (sin previsual.)**: el contenido de la notificación no se muestra en la pantalla del M430. **Desactivadas** (predeterminado): no obtendrás ninguna notificación en tu M430.

  En la app Polar Flow, puedes seleccionar las aplicaciones de las que quieres recibir notificaciones.

- **Feedback por vibración**: Selecciona **Activado** o **Desactivado** para el feedback con vibración.
- **Notif. No molestar**: Si deseas desactivar las notificaciones y las alertas de llamada durante un periodo determinado de tiempo, activa **No molestar**. A continuación define el periodo de tiempo durante el que **No molestar** está activado. Si **No molestar** está activado, no recibirás ninguna notificación ni alertas de llamada durante el periodo de tiempo que hayas definido.

*De forma predeterminada, **No molestar** está activado de 10 pm a 7 am.*

ALERTA DE INACTIVIDAD

Ajusta la alerta de inactividad a **Activada** o **Desactivada**.

UNIDADES

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

IDIOMA

Puedes seleccionar qué idioma quieres utilizar en tu M430 durante la configuración. Tu M430 admite los siguientes idiomas: ***Bahasa Indonesia***, ***Čeština***, ***Dansk***, ***Deutsch***, ***English***, ***Español***, ***Français***, ***Italiano***, ***日本語***, ***Nederlands***, ***Norsk***, ***Polski***, ***Português***, ***简体中文***, ***Русский***, ***Suomi***, ***Svenska*** o ***Türkçe***.

Si quieres cambiar el idioma de tu M430, puedes hacerlo en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow.

Cambiar el ajuste de idioma en el servicio web Polar Flow:

1. En el servicio web Flow, haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Productos**.
3. Haz clic en **Ajustes** junto a Polar M430.
4. Busca el **Idioma del dispositivo** que prefieras utilizar en tu M430 en la lista desplegable.
5. Haz clic en **Guardar**.
6. Recuerda sincronizar el ajuste del idioma cambiado con tu M430.

Cambiar el ajuste de idioma en la app Polar Flow:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con la cuenta Polar que creaste cuando configuraste tu M430.
2. Ve a **Ajustes**.
3. Toca **Idioma del dispositivo** debajo de Polar M430 para abrir la lista de idiomas admitidos.
4. Toca para seleccionar el idioma que prefieras y, a continuación, toca **Hecho**.
5. Sincroniza los ajustes cambiados en tu M430 pulsando y manteniendo pulsado el botón ATRÁS de tu M430.

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 el ID de tu M430, así como la versión de firmware, el modelo de HW, la fecha de caducidad de A-GPS y las etiquetas de regulaciones específicas del M430.

Reiniciar dispositivo Si tienes problemas con tu M430, prueba a reiniciarlo. Reiniciar tu M430 no eliminará tus ajustes ni tus datos personales del M430. Pulsa el botón INICIO, y a continuación, selecciona **Sí** para confirmar el reinicio.

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

ASPECTO DEL RELOJ

Selecciona el aspecto del reloj:

- **Jumbo**

- **Actividad**

- **Muy grande**

- **Analógico**

- **Dígitos grandes**

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

Los fondos de pantalla con segundos mostrados se actualizan cada segundo y por lo tanto consumen un poco más de batería.

MENÚ RÁPIDO

MENÚ RÁPIDO EN MODO DE PREENTRENAMIENTO

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

- **Ajustes de frec. card.**: **Ver frecuencia cardíaca**: Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC**: Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu M430 durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club.

- **Grabación de GPS**: Selecciona **Precisión alta**, **Precisión media**, **Ahorro de energía, sesión larga** o **Desactivado**.
- **Sensor running**: Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de running Polar con tu M430. 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 obtener más información acerca de la calibración sel sensor de zancada, consulta este documento de asistencia.

- **Ajustes velocidad: Vista de velocidad**: Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla). **Verificar límites zona velocidad**: Puedes comprobar aquí los límites de zona de velocidad/ritmo.
- **Ajuste pausa automática**: **Pausa automática**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte. **Velocidad de activación**: Define la velocidad a la que se detiene la grabación.

*Para utilizar la **Pausa automática** durante el entrenamiento, tienes que tener el GPS configurado con el valor **Precisión alta** o un sensor de zancada Polar en uso.*

- **Lap automático**: Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas Duración de lap, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.**

Para utilizar el lap automático basado en distancia, tienes que tener la grabación GPS activada o un sensor de zancada Polar en uso.

MENÚ RÁPIDO EN 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** encontrarás:

- **Bloquear botones**: Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ.
- **Activar retroiluminación**: Ajusta la retroiluminación constante como **Activada** o **Desactivada**. Si está activada esta opción, la retroiluminación permanece encendida de forma continua. Puedes desactivar la retroiluminación constante y activarla de nuevo pulsando LUZ. Recuerda que utilizar esta función acorta la duración de la batería.
- **Buscar sensor**: Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de frecuencia cardíaca o un sensor de zancada con tu M430.

- **Sensor running**: Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de running Polar con tu M430. 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 obtener más información acerca de la calibración sel sensor de zancada, consulta este documento de asistencia.
- **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. Selecciona **Inicio X,XX km / XX,XX** para utilizar un cronómetro previamente ajustado o crear un nuevo temporizador en **Ajustar cronómetro**:
- **Calculadora tiempo final**: Ajusta la distancia de tu sesión y el M430 calculará la hora de finalización de la sesión en función de tu velocidad. Selecciona **Inicio XX,XX km / X,XX mi** para utilizar un objetivo de distancia previamente ajustado o configurar un objetivo nuevo en **Ajustar distancia**.
- **Info ubicación actual**: Esta selección sólo está disponible si está activado el GPS para el perfil de deporte.
- **Activar guía de ubicación**: La función "Back to Start" te devuelve de nuevo al punto de inicio de tu sesión. Selecciona **Activar guía de ubicación** y pulsa INICIO. Se muestra **Vista flecha de guía a ubicación activada** y el M430 cambia a la vista **Back to Start**. Para más información, consulta Back to start.

MENÚ RÁPIDO EN EL MODO DE PAUSA

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

- **Bloquear botones**: Pulsa INICIO para bloquear botones. Para desbloquear, pulsa y mantén pulsado LUZ.
- **Ajustes de frec. card.**: **Ver frecuencia cardíaca**: Selecciona **Pulsaciones por minuto (ppm)** o **% de la máxima**. **Ver límite zonas de FC**: Consulta los límites de cada zona de frecuencia cardíaca. **FC visible en otro disposit.**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Activado**, otros dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu M430 durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club.
- **Grabación de GPS**: Selecciona **Precisión alta**, **Precisión media**, **Ahorro de energía, sesión larga** o **Desactivado**.
- **Sensor running**: Este ajuste solo se muestra si has vinculado un sensor de running Polar con tu M430. 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 obtener más información acerca de la calibración sel sensor de zancada, consulta este documento de asistencia.

- **Ajustes velocidad: Vista de velocidad**: Selecciona **km/h** (kilómetros por hora) o **min/km** (minutos por kilómetro). Si has seleccionado unidades imperiales, selecciona **mph** (millas por hora) o **min/mi** (minutos por milla). **Verificar límites zona velocidad**: Puedes comprobar aquí los límites de zona de velocidad/ritmo.
- **Ajuste pausa automática**: **Pausa automática**: Selecciona **Activado** o **Desactivado**. Si seleccionas **Pausa automática Activada**, tu sesión se detendrá automáticamente cuando dejes de moverte. **Velocidad de activación**: Define la velocidad a la que se detiene la grabación.

*Para utilizar la **Pausa automática** durante el entrenamiento, tienes que tener el GPS configurado con el valor **Precisión alta** o un sensor de zancada Polar en uso.*

- **Lap automático**: Selecciona **Desactivado**, **Distancia de lap** o **Duración de lap**. Si seleccionas **Distancia de lap, ajusta la distancia después de registrar cada vuelta. Si seleccionas Duración de lap, ajusta la duración después de registrar cada vuelta.**

Para utilizar el lap automático basado en distancia, tienes que tener la grabación GPS activada o un sensor de zancada Polar en uso.

ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE

Puedes actualizar el firmware de tu M430 para mantenerlo al día. Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu M430. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones. Te recomendamos que actualices el firmware de tu M430 siempre que haya disponible una nueva versión.

No perderás ningún dato por la actualización del firmware. Antes de que comience la actualización, los datos de tu M430 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.

CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

Puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincronizar los datos de entrenamiento y actividad. La app te informará de si hay actualizaciones disponibles y te guiará por las mismas. Te recomendamos que conectes el M430 a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación de actualización perfecta.

La actualización del firmware inalámbrica puede tardar hasta 20 minutos en función de tu conexión.

CON ORDENADOR

Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el M430 a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu M430 a 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 tardar hasta 10 minutos) y el M430 se reinicia. Espera hasta que la actualización de firmware haya terminado antes de desconectar el M430 de tu ordenador.

ENTRENAMIENTO

Entrenamiento con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca 33
Entrenamiento de frecuencia cardíaca 33
Registro de la frecuencia cardíaca con tu M430. 33
Iniciar una sesión de entrenamiento 35
Iniciar una sesión de entrenamiento planificada 36
Iniciar una sesión con Temporizador de intervalos 37
Iniciar una sesión con Calculadora de tiempo final 37
Durante el entrenamiento 38
Desplazarte por las vistas de entrenamiento 38
Marcar un lap 38
Bloquear una zona de frecuencia cardíaca o de velocidad 38
Cambiar de fase durante una sesión por fases 38
Cambiar Ajustes en Menú rápido 39
Notificaciones 39
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento 39
Resumen de entrenamiento 39
Después del entrenamiento 39
Historial de entrenamiento en el M430 42
Datos de entrenamiento en la app Polar Flow 42
Datos de entrenamiento en el servicio web Polar Flow 43

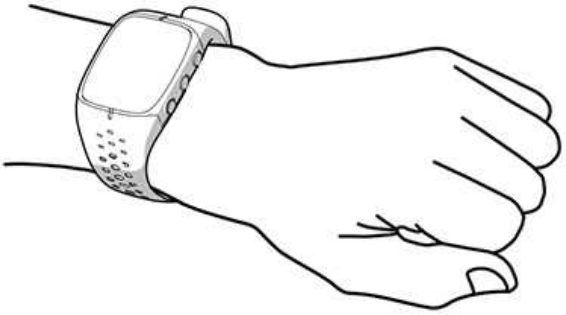
ENTRENAMIENTO CON REGISTRO DE FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

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. Es objetiva y le afectan tanto factores internos como externos, lo que significa que tendrás una medición fiable de tu estado físico.

REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA CON TU M430.

Tu Polar M430 incorpora un sensor de frecuencia cardíaca que mide la frecuencia cardíaca en la muñeca. Sigue las zonas de frecuencia cardíaca directamente desde tu dispositivo y obtén indicaciones para las sesiones de entrenamiento que has planificado en el servicio web o la app Polar Flow.



Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca basada en muñeca, tienes que llevar el M430 ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca (consulta el dibujo de la derecha). El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con tu piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada para no impedir el flujo sanguíneo. Para obtener la medición de frecuencia cardíaca más exacta, te recomendamos ponerte tu M430 unos minutos antes de iniciar la medición de frecuencia cardíaca.

Si tienes tatuajes en la piel de tu muñeca, no coloques el sensor justo encima del tatuaje ya que podría impedir que las lecturas sean exactas.

Además, es una buena idea calentar la piel si las manos y la piel se te enfrían con facilidad. ¡Que circule la sangre antes de iniciar tu sesión!

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

Cuando grabas una sesión de natación con tu M430, puede que el agua impida que la medición de la frecuencia cardíaca en la muñeca funcione correctamente. Pero el M430 recopilará tus datos de actividad de los movimientos de tu muñeca cuando estés nadando. Recuerda que no puedes utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar con una elástico de tórax con el M430 al nadar porque el Bluetooth no funciona en el agua.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Ponte tu M430 y aprieta la correa.
2. En la vista de hora, pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento.

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.*

3. Desplázate por los perfiles de deportes con el botón ARRIBA/ABAJO. Puedes añadir más perfiles de deportes a tu M430 en la app móvil Polar Flow o el servicio web Polar Flow. También puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte, como crear vistas de entrenamiento personalizadas.
4. **Asegúrate de que tus datos de entrenamiento son exactos, quédate en el modo de preentrenamiento hasta que el M430 haya detectado tu frecuencia cardíaca y las señales del satélite GPS.**

Frecuencia cardíaca: El M430 ha detectado tu señal de sensor de frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.

Cuando llevas puesto un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu M430, este utiliza automáticamente el sensor conectado para medir tu frecuencia cardíaca durante las sesiones

de entrenamiento. El icono Bluetooth en el símbolo de frecuencia cardíaca indica que tu M430 utiliza el sensor conectado para medir tu frecuencia cardíaca.

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

Para captar las señales del satélite GPS, sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M430 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Tienes que mantenerlo en una posición horizontal delante de ti y alejado de tu pecho. Mantén tu brazo fijo y elevado por encima del nivel de tu pecho durante la búsqueda. Permanece inmóvil y mantén la posición hasta que el M430 haya detectado señales de satélite.

La ubicación del GPS es rápida con la ayuda del GPS asistido (A-GPS). El archivo de datos A-GPS se actualiza automáticamente en tu M430 cuando sincronizas tu M430 con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync o con la app Polar Flow. Si un archivo de datos A-GPS ha caducado o todavía no has actualizado tu M430, es posible que necesite más tiempo para obtener la ubicación actual. Para más información, consulta GPS asistido (A-GPS).

Debido a la ubicación de la antena GPS en el M430, 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 M430 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Consulta Durante el entrenamiento para obtener más información sobre lo que puedes hacer con tu M430 durante el entrenamiento.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PLANIFICADA

Puedes planificar tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento detallado en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow y sincronizarlos con tu M430.

Para iniciar una sesión de entrenamiento planificada programada para ese día:

1. En la vista de hora, pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento. Tus sesiones de entrenamiento planificadas para el día actual aparecen en la parte superior de la lista
2. Selecciona el objetivo y pulsa **INICIO**. Se muestran todas las notas añadidas al objetivo.
3. Pulsa INICIO para volver al modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.
4. Cuando el M430 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

Tu M430 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento. Consulta Durante el entrenamiento para obtener más información.

*Además puede iniciar una sesión de entrenamiento planificada programada para el día actual en **Mi día** y **Diario**. 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. Si has añadido el objetivo del entrenamiento a tus Favoritos, también puedes iniciar la sesión en **Favoritos**.*

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 M430 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**.*

INICIAR UNA SESIÓN CON CALCULADORA DE TIEMPO FINAL

Ajusta la distancia de tu sesión y el M430 calculará la hora de finalización de la sesión en función de tu velocidad.

1. Para empezar, ve a **Cronómetros** > **Calculadora tiempo final**.
2. Para seleccionar una distancia objetivo, ve a **Ajustar distancia** y selecciona **5,00 km**, **10,00 km**, **Media maratón**, **Maratón** o **Ajustar otra distancia**. Pulsa INICIO. Si seleccionas **Ajustar otra distancia**, ajusta la distancia y pulsa INICIO. Se muestra **El tiempo final se calculará para XX,XX**.
3. Selecciona **Inicio X,XX km/ X,XX mi** y pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento y selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar.

4. Cuando el M430 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y puedes empezar el entrenamiento.

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

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

DESPLAZARTE POR LAS VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Durante el entrenamiento, puedes desplazarte por las vistas de entrenamiento con el botón ARRIBA/ABAJO. Recuerda que las vistas de entrenamiento y los datos disponibles que se muestran dependen del deporte que hayas seleccionado. Puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte en la app y el servicio web Polar Flow, como crear vistas de entrenamiento personalizadas. Para más información, consulta Perfiles de deportes en Flow.

MARCAR UN LAP

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

BLOQUEAR UNA ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA O DE VELOCIDAD

Pulsa y mantén pulsado INICIO para bloquear la zona de frecuencia cardíaca o de velocidad en la que estás actualmente. Selecciona **Zona de FC** o **Zona de velocidad**. Para bloquear/desbloquear la zona, pulsa y mantén pulsado INICIO. Si tu frecuencia cardíaca o velocidad está fuera de la zona bloqueada, tu M430 te lo notifica con una vibración.

CAMBIAR DE FASE DURANTE UNA SESIÓN POR FASES

Si seleccionaste cambio de fase manual cuando creaste el objetivo por fases:

1. Pulsa y mantén pulsado LUZ.
2. Se muestra **Menú rápido**.
3. Selecciona **Iniciar fase siguiente** en la lista y pulsa INICIO para continuar en la fase siguiente.

Si seleccionaste el cambio automático de fase, la fase cambiará automáticamente cuando finalices una fase. El M430 te lo notifica con una vibración

CAMBIAR AJUSTES EN MENÚ RÁPIDO

Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**. Puedes cambiar ciertos ajustes sin poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para obtener información detallada, consulta Menú rápido.

NOTIFICACIONES

Si estás entrenando fuera de las zonas de frecuencia cardíaca o zonas de velocidad/ritmo planificadas, tu M430 te lo notifica con una vibración.

PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Aparece **Grabación en pausa** y el M430 cambia a modo de pausa. Para continuar tu sesión de entrenamiento, pulsa el botón INICIO.
2. Para parar una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS durante tres segundos durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**

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

RESUMEN DE ENTRENAMIENTO

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Obtendrás un resumen de tu sesión de entrenamiento en tu M430 justo después de detener el entrenamiento. Obtén un análisis más detallado e ilustrado en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

Verás los siguientes datos de tu sesión en tu M430:

El M430 te premia cada vez que alcanzas tu resultado de **Récord personal** en velocidad/ritmo medio, distancia o calorías. Los resultados de **Récord personal** son distintos para cada perfil de deporte.

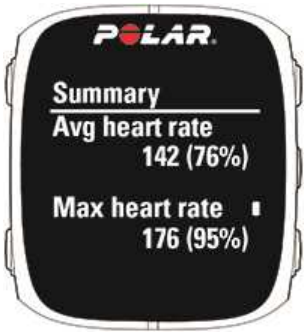
La hora a la que comenzaste la sesión, duración de la sesión y distancia recorrida durante la sesión.

Comentarios de texto del efecto de cada sesión de entrenamiento. Las indicaciones se basan en la distribución del tiempo de entrenamiento en las zonas de frecuencia cardíaca, el consumo de calorías y la duración de la sesión.

Pulsa INICIO para obtener más detalles.

Training benefit *se muestra si has utilizado un HR Sensor y entrenado durante al menos 10 minutos en las zonas de frecuencia cardíaca.*

El tiempo que permaneces en cada zona de frecuencia cardíaca.



Se muestran tu frecuencia cardíaca media y máxima en pulsaciones por minuto y porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

Las calorías quemadas durante la sesión y % de grasa quemada sobre las calorías

Velocidad/ritmo promedio y máximos de la sesión.

Tu Running Index se calcula durante cada sesión de entrenamiento, cuando se mide la frecuencia cardíaca y la función GPS está activada / el sensor de running está en uso, y cuando se cumplen estos requisitos:

- El perfil de deporte utilizado es un deporte tipo carrera (correr, correr por asfalto, correr por montaña etc.)
- El ritmo debe ser de 6 km/h / 3,7 mi/h o mayor y la duración debe ser de 12 minutos como mínimo

Puedes seguir tu progreso y ver las estimaciones de tiempo de carrera en el servicio web Polar Flow.

Encontrarás más información en Running Index.

Altitud máxima, metros/pies ascendidos y metros/pies descendidos.

Visible si has entrenado en el exterior y la función GPS estaba activada.

El número de laps manuales y la duración mejor y media de un lap.

Pulsa INICIO para obtener más detalles.

El número de laps automáticos y la duración mejor y media de un lap automático.

Pulsa INICIO para obtener más detalles.

HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO EN EL M430

En **Diario** puedes encontrar los resúmenes de tus sesiones de entrenamiento de las últimas cuatro semanas. Ve a **Diario** y desplázate a la sesión de entrenamiento que deseas ver con el botón ARRIBA/ABAJO. Pulsa INICIO para ver los datos.

Puedes almacenar hasta 60 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca. Si tu M430 se queda sin memoria para almacenar tu historial de entrenamiento, te indicará que sincronices tus sesiones de entrenamiento anteriores con el servicio web o la app Polar Flow.

DATOS DE ENTRENAMIENTO EN LA APP POLAR FLOW

Tu M430 se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. También puedes sincronizar manualmente

tus datos de entrenamiento del M430 con la app Polar Flow al pulsar y mantener pulsado en botón ATRÁS de tu M430 cuando has iniciado una sesión en la app Polar Flow y tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. En la app puedes analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app te permite ver un resumen rápido de tus datos de entrenamiento.

Para más información, consulta la app Polar Flow.

DATOS DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

Analiza cada detalle de tu entrenamiento y aprende más acerca de tu rendimiento. Sigue tus progresos y también comparte tus mejores sesiones con otras personas.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

Servicio web Polar Flow | Análisis de entrenamiento

Para más información, consulta el servicio web Polar Flow.

FUNCIONES

GPS asistido (A-GPS) 44
Funciones del GPS 45
Función "Back to Start" 46
Smart Coaching 46
Activity Guide 47
Activity Benefit 47
Seguimiento de actividad 24/7 48
Polar Sleep PlusTM 51
Frecuencia cardíaca continua 53
Fitness Test con registro de frecuencia cardíaca en la muñeca 53
Programa Running de Polar 57
Running Index 58
Smart Calories 62
Training Benefit 62
Carga de entrenamiento y recuperación 64
Perfiles de deportes 64
Zonas de frecuencia cardíaca 65
Zonas de velocidad 65
Ajustes de las zonas de velocidad 66
Objetivo de entrenamiento con Zonas de velocidad 66
Durante el entrenamiento 66
Después del entrenamiento 66
Cadencia desde la muñeca 67
Velocidad y distancia en la muñeca 67
Notificaciones inteligentes 67
Ajustes de Notificaciones inteligentes en tu M430 68
Ajustes de Notificaciones inteligentes en tu teléfono 69
Notificaciones inteligentes en la práctica 70
La función Notificaciones inteligentes funciona a través de una conexión Bluetooth 71

GPS ASISTIDO (A-GPS)

El M430 tiene incorporado un GPS que proporciona una 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 M430 utiliza Assisted GPS (A-GPS) para la rápida localización de satélites. Los datos A-GPS que indican a tu M430 la predicción de las posiciones de los satélites GPS. De esta forma, el M430 sabe dónde buscar

los satélites y por tanto, ser capaz de localizar las señales en segundos, incluso en momentos cuando es complicado localizar la señal.

Los datos A-GPS se actualizan una vez al día. El archivo de datos A-GPS más reciente se actualiza automáticamente en tu M430 cada vez que sincronizas con el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync. Si sincronizas tu M430 con el servicio web Flow a través de la app Flow, la actualización del archivo de datos A-GPS se produce una vez a la semana.

FECHA DE CADUCIDAD DEL A-GPS

El archivo de datos A-GPS es válido hasta 13 días. La precisión del posicionamiento es relativamente alta durante los tres primeros días, y va disminuyendo progresivamente durante los días restantes. Las actualizaciones regulares ayudan a garantizar un alto nivel de precisión del posicionamiento.

Puedes consultar la fecha de caducidad del archivo de datos A-GPS actual desde tu M430. En el M430, ve a **Ajustes** > **Ajustes generales** > **Acerca de tu producto** > **Caduc. A-GPS**. Si el archivo de datos ha caducado, sincroniza tu M430 con el servicio web Flow a través del software FlowSync o con la app Flow para actualizar los datos de A-GPS.

Una vez que el archivo de datos A-GPS ha caducado, es posible que necesite más tiempo para obtener la ubicación actual.

FUNCIONES DEL GPS

El M430 incluye las siguientes funciones de GPS:

- **Altitud, ascenso y descenso**: Medición de altitud en tiempo real, así como los metros/pies ascendidos/descendidos.
- **Distancia**: Distancia exacta durante y después de tu sesión.
- **Velocidad/Ritmo**: Información precisa de velocidad/ritmo durante y después de tu sesión.
- **Running index**: En M430, el Running Index se basa en los datos de frecuencia cardíaca y velocidad durante la carrera. Te proporciona información acerca del nivel de rendimiento, tanto de tu estado de forma aeróbico como de la economía de carrera.
- **Función "Back to Start"**: Te dirige hacia tu punto de inicio mostrando la distancia más corta posible, y diciéndote la distancia hasta tu punto de inicio. Ahora puedes descubrir rutas más trepidantes y explorarlas con seguridad, sabiendo que con sólo tocar un botón podrás ver la dirección hacia tu punto de inicio.
- **Modo ahorro de energía** Permite ahorrar vida útil de la batería de tu M430 durante las sesiones de entrenamiento largas. Tus datos de GPS se almacenan en intervalos de 60 segundos. Un intervalo más largo te da más tiempo de grabación. Cuando el modo de ahorro de energía está activado, no

puede utilizarse la pausa automática. Además, Running Index no puede utilizarse a no ser que tengas un sensor de zancada.

Para un mejor funcionamiento del GPS, coloca el M430 en tu muñeca con la pantalla hacia arriba. Debido a la ubicación de la antena GPS en el M430, 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.

Para utilizar la función :

1. Pulsa y mantén pulsado LUZ. Se muestra **Menú rápido**.
2. Selecciona **Activar guía de ubicación**, se muestra **Vista flecha de guía a ubicación activada** y el M430 cambia a la vista **Back to Start**.

Para volver a tu punto de inicio:

- Mantén el M430 en una posición horizontal delante de ti.
- Sigue moviéndote para que el M430 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 M430 también muestra la dirección y la distancia directa (en línea recta) entre tú y el punto de inicio.

Cuando estés en un entorno poco conocido, ten siempre a mano un mapa por si el M430 pierde la señal del satélite o se le agota la batería.

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 M430 incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- Activity Guide
- Activity Benefit
- Fitness Test
- Zonas de frecuencia cardíaca

- Programa de running
- Running Index
- Smart calories
- Training Benefit
- Carga de entrenamiento

ACTIVITY GUIDE

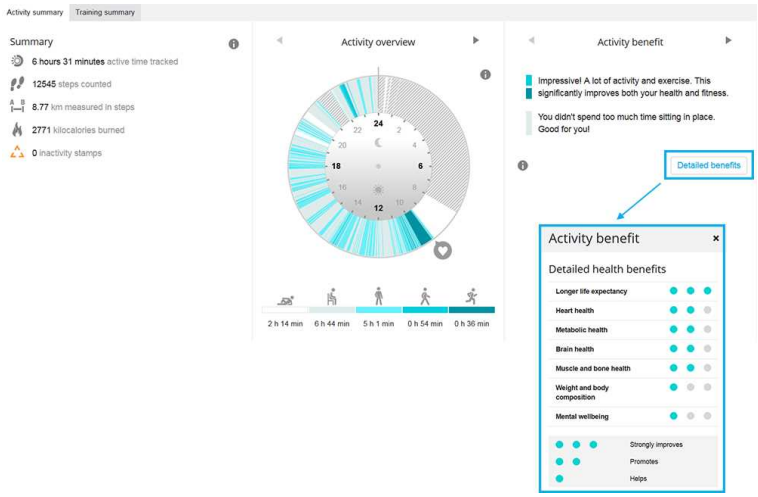
La función Activity Guide muestra tu nivel de actividad durante el día, y te dice qué más tienes que hacer para alcanzar las recomendaciones de la actividad física diaria. Puedes consultar cómo estás alcanzando tu objetivo de actividad del día en tu M430, en la app o el servicio web Polar Flow.

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

ACTIVITY BENEFIT

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

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



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

SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

El M430 realiza un seguimiento de tu actividad con un acelerómetro 3D interno que registra los movimientos de tu muñeca. Analiza la frecuencia, intensidad y regularidad de tus movimientos junto con tu información física, lo que te permite ver tu nivel de actividad real en tu vida diaria, además de tu entrenamiento regular. Deberías llevar tu M430 en la mano no dominante para garantizar que obtienes el control de actividad más exacto.

Objetivo de actividad

Obtendrás tu objetivo de actividad personal cuando configures tu M430, y este te guía para lograr el objetivo cada día. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow.

Si quieres cambiar tu objetivo, abre tu app Polar Flow, toca tu nombre/foto de perfil en la vista de menú y desliza hacia abajo para ver **Objetivo de actividad**. O ve a flow.polar.com e inicia una sesión en tu cuenta Polar. Después, haz clic en tu nombre > **Ajustes** > **Objetivo de actividad**. Escoge uno de los tres niveles de actividad que mejor describa tu día y actividad habituales. Debajo del área de selección, puedes ver cuánta actividad necesitas para lograr tu objetivo de actividad diaria en el nivel seleccionado. Si, por ejemplo, trabajas en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, 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, las expectativas son mayores.

El tiempo que necesitas para completar tu objetivo de actividad diario depende del nivel que hayas seleccionado y la intensidad de tus actividades. Logra tu objetivo más rápido con actividades más intensas o permanece activo con un ritmo ligeramente más moderado a lo largo del día. La edad y el sexo también

afectan a la intensidad necesaria para alcanzar tu objetivo de actividad diario. Cuanto más joven eres, más intensa tiene que ser tu actividad.

Datos de actividad en tu M430

Puedes revisar tu progreso de actividad en la barra de actividad en **Mi día**.

Tu objetivo de actividad diaria se visualiza en un círculo que se rellena a medida que realizar actividad.

Para ver la actividad acumulada del día, abre el menú **Mi día** pulsando INICIO. Tu M430 te mostrará la siguiente información:

- **Actividad diaria**: El porcentaje de tu objetivo de actividad diaria que has logrado hasta ahora.
- **Calorías**: Muestra cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (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.

Pulsa INICIO de nuevo para ver más detalles y desplázate con ARRIBA/ABAJO para obtener indicaciones de cómo lograr tu objetivo de actividad diaria:

- **Tiempo activo**: Tiempo activo te indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son beneficiosos para tu salud.
- **Calorías**: Muestra cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (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.
- **Quedan**: Tu M430 te ofrece opciones para lograr tu objetivo de actividad diaria. 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 M430, «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 en la app móvil, y escoger la mejor forma de lograr tu objetivo.

*Podrás ver el progreso de tu objetivo de actividad diaria en la vista de hora si seleccionas **"Jumbo"** (el diseño de pantalla de reloj predeterminado) o **"Actividad"** como tu diseño de pantalla de reloj. En el fondo de pantalla **Jumbo** se rellena según avanzas para alcanzar tu objetivo de actividad diario. En el fondo de pantalla de **Actividad**, el círculo que rodea la fecha y la hora muestra tu progreso hacia tu objetivo de actividad diario. El círculo se llena a medida que realizas actividad. Puedes cambiar el diseño del reloj pulsando y manteniendo pulsado ARRIBA.*

Alerta de inactividad

Se sabe que la actividad física es un factor importante para mantenerse sano. Además de estar activo físicamente, es importante evitar permanecer sentado durante un tiempo prolongado. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu M430 detecta si no has realizado ninguna actividad en demasiado tiempo durante tu día, de esta forma te ayuda a interrumpir los periodos en los que te sientas, para evitar los efectos negativos que tienen en tu salud.

Si llevas sin moverte 55 minutos, se mostrará una alerta de inactividad: **¡Es hora de moverse!** junto con una vibración suave. Ponte en pie y busca tu propia forma de activarte. Andar un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave. Este mensaje desaparece cuando empiezas a moverte o pulsas cualquier botón. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en la app y el servicio web Polar Flow después de sincronizar. Tanto la app Flow como el servicio web

Polar Flow te muestran todo el historial de cuántas marcas de inactividad has tenido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow

Con la app Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y sincronizarlos inalámbricamente desde tu M430 con el servicio web Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad. Con ayuda de los informes de actividad (bajo la pestaña **PROGRESO**), puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual.

POLAR SLEEP PLUS™

El M430 controla tu sueño si lo llevas puesto por la noche. El dispositivo detecta cuándo te duermes y cuándo te despiertas, y recopila datos para realizar un análisis en la app y el servicio web Polar Flow. El M430 detecta tus movimientos bruscos durante la noche para controlar todas las interrupciones de tu período de sueño completo y te dice cuánto tiempo has estado realmente dormido.

Datos de sueño en tu M430

Puedes revisar tus datos de sueño en **Mi día**.

- **Horas de sueño** te informa de la duración total desde que te quedas dormido hasta que te despiertas.
- **Sueño real** te informa del tiempo que pasaste dormido desde que te dormiste hasta que te despertaste. De forma más específica: es tu tiempo de sueño menos las interrupciones. Solo se incluye en el sueño real el tiempo que estás realmente dormido.

Para ver con más detalle los datos de sueño, abre el resumen de sueño pulsando INICIO. Tu M430 te mostrará tu **Tiempo de sueño** y **Sueño real** en la parte superior del resumen. Desplázate con ARRIBA/ABAJO para ver la siguiente información:

Continuidad: Continuidad en el sueño es una valoración de lo continuo que ha sido tu sueño. La continuidad del sueño se evalúa en una escala de uno a cinco: fragmentado – bastante fragmentado – bastante continuo – continuo – muy continuo

Las veces que **Te dormiste** y **Te despertaste**.

Feedback: Obtendrás información acerca de la duración y la calidad del sueño. Los comentarios de duración se basan en comparar tu tiempo de sueño con tu preferencia de tiempo de sueño.

¿Cómo dormiste?: Puedes puntuar cómo has dormido la noche anterior con una escala de cinco puntos: muy mal - mal - bastante bien - bien - muy bien. Al calificar tu sueño, obtienes una versión más larga de comentarios de texto en la app y el servicio web Flow Los comentarios en la app y el servicio web Flow tienen en cuenta tu propia evaluación subjetiva del sueño y modifican los comentarios en base a ella.

Datos de sueño en la app y el servicio web Polar Flow

Tus datos de sueño se muestran en la app y el servicio web Flow después de sincronizar tu M430. Puedes ver el tiempo, cantidad y calidad de tu sueño. Puedes configurar la **Preferencia de horas de sueño** para definir cuanto te gustaría dormir cada noche. Puedes calificar tu sueño en la app y el servicio web Flow. Recibirás comentarios sobre cómo dormiste en función de los datos registrados durante tu sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.

Con el servicio web Polar Flow puedes ver tu sueño en la pestaña **Sueño** en tu **Diario**. También puede incluir datos de sueño en **Informes de actividad** dentro de la pestaña **Progreso**.

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

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

FRECUENCIA CARDÍACA CONTINUA

La función Frecuencia cardíaca continua mide la frecuencia cardíaca en todo momento. Permite una medición más precisa del consumo de calorías diario y de toda la actividad porque ahora es posible seguir actividades físicas con muy poco movimiento de muñeca, como el ciclismo.

El seguimiento de Frecuencia cardíaca continua de Polar se inicia cada pocos minutos o se basa en tus movimientos de muñeca.

La medición temporizada comprueba tu frecuencia cardíaca cada poco minutos y si se eleva durante la comprobación, la función Frecuencia cardíaca continua empieza a controlar tu frecuencia cardíaca. El registro de Frecuencia cardíaca continua también puede iniciarse por los movimientos de la muñeca, por ejemplo, cuando estás andando con un ritmo lo suficientemente rápido durante al menos un minuto.

El seguimiento continuo de tu frecuencia cardíaca se detiene automáticamente cuando el nivel de actividad desciende lo suficiente. Cuando el dispositivo Polar detecta que has estado sentado durante mucho tiempo, el registro de Frecuencia cardíaca continua se inicia para detectar la lectura de frecuencia cardíaca más baja del día.

Puedes activar y desactivar la función Frecuencia cardíaca continua en tu M430 dentro de **Ajustes** > **Ajustes generales** > **Registro cont. FC**.

Dentro de **Mi día** podrás controlar cuales serán las lecturas de frecuencia cardíaca más alta y más baja del día y puedes comprobar cuál fue la lectura de frecuencia cardíaca más baja durante la noche anterior. Puede seguir las lecturas más detalladamente y en periodos más largos en Polar Flow, ya sea en la web o en la app móvil.

Recuerda que si tienes activada la función de Frecuencia cardíaca continua en tu M430, la batería se consumirá más rápido.

Consulta más información acerca de la función Frecuencia cardíaca continua en esta guía detallada.

FITNESS TEST CON REGISTRO DE FRECUENCIA CARDÍACA EN LA MUÑECA

El Polar Fitness Test con frecuencia cardíaca en muñeca es una forma sencilla, segura y rápida de calcular tu estado de forma aeróbica (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 presenta numerosos beneficios para la salud. Por ejemplo, te ayuda a reducir el riesgo de una tensión arterial elevada y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o 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 un progreso 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 DE LA PRUEBA

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

Lleva el M430 ceñido en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. El sensor de frecuencia cardíaca de la parte posterior del M430 debe estar en contacto constante con tu piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada para no impedir el flujo sanguíneo.

También puedes hacer el Fitness Test midiendo tu frecuencia cardíaca con un sensor de frecuencia cardíaca Polar compatible. Cuando llevas un sensor de frecuencia cardíaca Polar vinculado con tu M430, este utiliza automáticamente el sensor conectado para medir tu frecuencia cardíaca durante la prueba.

REALIZAR LA PRUEBA

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 M430 no puede recibir tu señal de frecuencia cardíaca, aparece el mensaje **Error en la prueba**. En ese caso, debe comprobar si el sensor de frecuencia cardíaca de la parte posterior del M430 está en contacto constante con tu piel. Consulta Entrenar con la frecuencia cardíaca basada en muñeca para ver instrucciones detalladas para colocarte el M430 cuando mides la frecuencia cardíaca en la muñeca.

RESULTADOS DEL TEST

Cuando el test termina, tu M430 te lo notifica con una vibración y muestra tu $VO_{2máx}$ estimado y una descripción de tu resultado de fitness test.

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

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

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

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.

Tu M430 se sincroniza automáticamente con la app Flow después de terminar la prueba si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth.

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

Edad / años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
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.

$VO_{2MÁX}$

Existe una clara relación entre el consumo máximo de oxígeno ($VO2_{máx}$) del cuerpo y la forma física cardiorespiratoria porque el suministro de oxígeno a los tejidos depende 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 oxígeno 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.

El $VO2_{máx}$ puede expresarse en mililitros 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).

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.

Para ver un vídeo, haz clic en uno de los siguientes enlaces:

Primeros pasos

Cómo se utiliza

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.

Tus sesiones de entrenamiento planificadas para el día actual aparecen en la parte superior de la lista en el modo de preentrenamiento:

1. En la vista de hora, pulsa INICIO para entrar en el modo de preentrenamiento.
2. Selecciona el objetivo y, a continuación selecciona el perfil de deporte.
3. Cuando el M430 haya detectado todas las señales, pulsa INICIO y sigue las indicaciones de tu dispositivo durante toda la sesión.

*Además puede iniciar un objetivo de carrera planificado para el día actual en **Mi día** y **Diario**. 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.

RUNNING INDEX

El Running Index ofrece una forma fácil de controlar los cambios de rendimiento en carrera. El índice de carrera es un cálculo del rendimiento en carrera aeróbico máximo, que se ve afectado por la forma física aeróbica y la economía de carrera. Al registrar la evolución de tu valor de Running Index, podrás

controlar su progreso. Mejorar significa que correr a un ritmo concreto requiere menos esfuerzo, o que tu ritmo es más rápido a un grado de esfuerzo concreto.

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

El valor de Running Index se calcula durante cada sesión de entrenamiento, cuando se mide la frecuencia cardíaca y la función GPS está activada / el sensor de zancada está en uso, 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
- Si utilizas el GPS para medir la velocidad, debes tener configurado el GPS con el valor Precisión alta
- Si utilizas un sensor de zancada para medir la velocidad, este debe estar calibrado. Para obtener instrucciones de calibración, consulte este documento de asistencia.

El cálculo comienza cuando se empieza a grabar la sesión. Durante una sesión, podrás pararte dos veces en un semáforo, por ejemplo, sin interrumpir el cálculo.

Puedes ver tu Running Index en el resumen de tu sesión de entrenamiento en el M430. Sigue tu progreso y consulta las estimaciones de tiempo de carrera en el servicio web Polar Flow.

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

Edad / Años	Muy bajo	Bajo	Aceptable	Moderado	Bueno	Muy bueno	Excelente
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. Las normas de forma física para hombres y mujeres de 6 a 75 años: análisis. 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. Puedes encontrar tu informe de Running Index en el servicio web Polar Flow, en la pestaña **PROGRESO**. El informe muestra cómo ha mejorado tu rendimiento de carrera en un periodo prolongado de tiempo.

Si estás utilizando el Programa Running de Polar para entrenar para un evento de running, puedes seguir tu progreso de Running Index para ver cómo está mejorando tu carrera hacia el objetivo.

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
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

SMART CALORIES

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

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

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

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

TRAINING BENEFIT

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

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

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

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

Indicación	Beneficio
	bién ha 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. También ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión, de baja intensidad, ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico	¡Bien hecho! Esta sesión de baja intensidad ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento de recuperación	Una sesión muy buena para tu recuperación. Este tipo de ejercicio ligero ayuda a tu cuerpo a adaptarse a tu entrenamiento.

CARGA DE ENTRENAMIENTO Y RECUPERACIÓN

La carga de entrenamiento es una indicación en texto acerca del grado de esfuerzo de una sola sesión de entrenamiento. El cálculo de la carga de entrenamiento se basa en el consumo de fuentes de energía fundamentales (carbohidratos y proteínas) durante el ejercicio.

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

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

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

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

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.

PERFILES DE DEPORTES

Los perfiles de deportes son las opciones de deportes que tienes en tu M430. Hemos creado cuatro perfiles de deporte predeterminados para tu M430, pero puedes añadir nuevos perfiles de deporte para

utilizarlos en el servicio web y la app Polar Flow y sincronizarlos con tu M430, de esta manera crearás una lista de todos tus deportes favoritos.

También puedes definir ajustes específicos para cada perfil de deporte. Por ejemplo, puedes crear **vistas de entrenamiento** personalizadas para cada deporte que realizas y elegir qué datos quieres ver cuando estás entrenando: solo tu frecuencia cardíaca o solo la velocidad y distancia, lo que mejor se adapte a tus necesidades y requisitos de entrenamiento.

Puedes tener un máximo de 20 perfiles de deportes a la vez en tu M430. El número de perfiles de deportes en la app móvil Polar Flow y en el servicio web Polar Flow no está limitado.

Para más información, consulta Perfiles de deportes en Flow.

Utilizar los perfiles de deporte te ofrece la posibilidad de tener un seguimiento de lo que haces y ver el progreso que has obtenido en diferentes deportes. Consulta tu historial de entrenamiento y sigue tu progreso en el servicio web Polar Flow.

> 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.

ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

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

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 M430, 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.

CADENCIA DESDE LA MUÑECA

La cadencia desde la muñeca te da la opción de obtener tu cadencia en carrera sin un sensor running separado. Tu cadencia se mide desde los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. Ten en cuenta que cuando utilizas un sensor de running la cadencia siempre se mide con él.

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

Para ver tu cadencia durante una sesión de entrenamiento, añade la cadencia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en **Perfiles de deportes** en la App móvil o en el servicio web Polar Flow.

Más información acerca del seguimiento de la cadencia de la carrera y cómo utilizar la cadencia de la carrera en tu entrenamiento.

VELOCIDAD Y DISTANCIA EN LA MUÑECA

Tu M430 mide la velocidad y distancia a partir de los movimientos de tu muñeca con un acelerómetro integrado. Esta función es muy útil cuando se corre en interiores o en lugares con señal GPS limitada. Para obtener la máxima precisión asegúrate de que has definido correctamente tu lateralidad y altura. La velocidad y la distancia en la muñeca funcionan mejor cuando corres con un ritmo que es natural y cómodo para ti.

Lleva el M430 ajustado en la muñeca para evitar que se mueva. Para obtener lecturas uniformes, debería llevarse siempre en la misma posición en la muñeca. Evita llevar cualquier otro dispositivo como relojes, dispositivos de seguimiento de actividad o bandas de teléfonos en el mismo brazo. Además, no sostengas nada en la misma mano, como un mapa o un teléfono.

La velocidad y distancia en la muñeca están disponibles en los siguientes tipos de deportes de running: Caminata, Running, Footing, Running en asfalto, Carrera pista y campo, Trail running, Carrera en cinta y Ultramaratón. Para ver tu velocidad y distancia durante una sesión de entrenamiento, añade la velocidad y distancia a la vista de entrenamiento del perfil de deporte que utilices al correr. Esto puede hacerse en **Perfiles de deportes** en la app móvil Polar Flow o en el servicio web Flow.

NOTIFICACIONES INTELIGENTES

La función Notificaciones inteligentes te permite recibir notificaciones de tu teléfono en tu M430. Tu M430 te notifica si recibes una llamada entrante o un mensaje (por ejemplo, un mensaje SMS o WhatsApp). También te avisa de eventos de tu calendario que tengas en el calendario de tu teléfono. Las noti-

ficaciones inteligentes están bloqueadas durante el Fitness Test y las sesiones de entrenamiento en las que utilizas el temporizador de intervalos.

- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, tienes que tener la app móvil Polar Flow para iOS o Android, y tener tu M430 vinculado con la app.
- Recuerda que si está activada la función Notificaciones inteligentes, se agotará más rápidamente la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono ya que *Bluetooth está continuamente activado*.

Para poder recibir notificaciones y alertas en tu teléfono para tu M430, tienes que activar las notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow o en **Ajustes generales** en tu M430

AJUSTES DE NOTIFICACIONES INTELIGENTES EN TU M430

Las Notificaciones están desactivadas de forma predeterminada. Actívalas en **Menú > Ajustes > Ajustes generales > Notificaciones inteligentes**.

En los ajustes de **Notificaciones inteligentes**, encontrarás:

- **Notificaciones**: Puedes seleccionar los siguientes ajustes **Activadas**, **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.

  Activadas: el contenido de la notificación se muestra en la pantalla del M430. **Activadas (sin previsual.)**: el contenido de la notificación no se muestra en la pantalla del M430. **Desactivadas** (predeterminado): no obtendrás ninguna notificación en tu M430.

  En la app Polar Flow, puedes seleccionar las aplicaciones de las que quieres recibir notificaciones.

- **Feedback por vibración**: Selecciona **Activado** o **Desactivado** para el feedback con vibración.
- **Notif. No molestar**: Si deseas desactivar las notificaciones y las alertas de llamada durante un periodo determinado de tiempo, activa **No molestar**. A continuación define el periodo de tiempo durante el que **No molestar** está activado. Si **No molestar** está activado, no recibirás ninguna notificación ni alertas de llamada durante el periodo de tiempo que hayas definido.

*De forma predeterminada, **No molestar** está activado de 10 pm a 7 am.*

AJUSTES DE NOTIFICACIONES INTELIGENTES EN TU TELÉFONO

APP MÓVIL POLAR FLOW

En la app móvil Polar Flow, la función Notificaciones inteligentes está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Notificaciones inteligentes en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Dispositivos**.
3. Debajo de Notificaciones inteligentes selecciona **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
4. **Sincroniza tu M430 con la app móvil** pulsando y manteniendo pulsado el botón ATRÁS de tu M430.
5. En la pantalla de tu M430 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv.**.

Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu M430 con la app móvil.

No molestar

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app móvil Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. El ajuste predeterminado para el modo **No molestar** es estar activado de 10 pm a 7 am.

Cambia el ajuste de **No molestar** de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Dispositivos**.
3. Debajo de **Notificaciones inteligentes** puedes activar o desactivar **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin del modo.
4. **Sincroniza tu M430 con la app móvil** pulsando y manteniendo pulsado el botón ATRÁS de tu M430.

Bloquear apps

Solo aplicable a M430 vinculado con un teléfono Android

Si tienes algunas notificaciones específicas que llegan a tu teléfono y no quieres verlas en tu M430, puedes bloquear apps de forma individual para que no envíen notificaciones inteligentes a tu M430. Para bloquear notificaciones de aplicaciones específicas:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Dispositivos**.
3. A continuación, en el M430, toca **Bloquear apps** en la parte inferior de la página.
4. Selecciona qué app quieres bloquear y marca la casilla que está junto a su nombre.
5. Sincroniza los ajustes cambiados con tu reloj para running pulsando y manteniendo pulsado el botón ATRÁS de tu M430.

TELÉFONO (IOS)

Los ajustes de notificación en tu teléfono determinan qué notificaciones recibes en tu M430. Para editar los ajustes de notificación en tu teléfono iOS:

1. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
2. Abre los ajustes de notificación de la aplicación pulsando la app dentro de **ESTILO DE NOTIFICACIÓN**.
3. Asegúrate de que **Permitir notificaciones** esté activado y **ESTILO DE LOS AVISOS (DESBLOQUEADO)** es **Tiras** o **Alertas**.

TELÉFONO (ANDROID)

Asegúrate de que tienes Android versión 5.0 o más reciente en tu teléfono.

Para poder recibir notificaciones de tu teléfono en tu dispositivo Polar, primero tienes que habilitar las notificaciones en las aplicaciones móviles de las que deseas recibirlas. Puedes hacerlo, tanto a través de los ajustes de la aplicación móvil, como a través de los ajustes de notificaciones de la App del teléfono Android. Para obtener más información acerca de los ajustes, consulta el Manual del usuario de tu teléfono.

La app Polar Flow debe tener permiso para leer las notificaciones de tu teléfono. Debes permitir el acceso de la app Polar Flow a las notificaciones de tu teléfono (p. ej. permitir notificaciones en la app Polar Flow). La app Polar Flow te guía para darte acceso cuando sea necesario.

NOTIFICACIONES INTELIGENTES EN LA PRÁCTICA

Cuando recibes una notificación, tu M430 te avisará discretamente mediante vibración. Los eventos del calendario y los mensajes sólo se notifican una vez, mientras que las alertas de las llamadas entrantes siguen hasta que pulsas el botón en tu M430 o contestas el teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

Durante una sesión de entrenamiento puedes recibir llamadas y notificaciones (correo electrónico, calendario, apps, etc.) si tienes la app Flow ejecutándose en tu teléfono.

LA FUNCIÓN NOTIFICACIONES INTELIGENTES FUNCIONA A TRAVÉS DE UNA CONEXIÓN BLUETOOTH

La conexión Bluetooth y la función Notificaciones inteligentes funcionan entre tu M430 y tu teléfono si están en la línea de visión dentro de un rango de 10 m/33 pies entre sí. Si tu M430 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu M430 vuelve al área de alcance.

Si tu M430 está fuera del rango durante más de dos horas, puedes restaurar la conexión cuando tu teléfono y tu M430 estén de nuevo dentro del rango de Bluetooth al pulsar y mantener pulsado en botón ATRÁS de tu M430.

Se ha perdido la conexión

Este icono en la esquina superior izquierda de la pantalla indica que tu M430 ha perdido la conexión con tu teléfono y no puede recibir notificaciones. Comprueba que tu teléfono está dentro de un rango de 10 m de tu dispositivo Polar y tiene Bluetooth activado.

POLAR FLOW

App Polar Flow 72
Datos de entrenamiento 72
Datos de actividad 73
Datos de sueño 73
Perfiles de deportes 73
Compartir imágenes 73
Comenzar a utilizar la app Polar Flow 73
Servicio web Polar Flow 74
Canal 74
Explorar 74
Agenda 75
Progresión. 75
Comunidad 75
Programas 75
Favoritos 76
Planificación de tu entrenamiento 77
Crear un objetivo de entrenamiento en el servicio web Polar Flow 77
Sincronizar los objetivos en tu M430 78
Perfiles de deporte en Polar Flow 79
Añadir un perfil de deporte 79
Editar un perfil de deportes 80
Sincronización 83
Sincronizar con la app móvil Polar Flow 83
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 84

APP POLAR FLOW

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

DATOS DE ENTRENAMIENTO

Con la app Polar Flow puedes acceder fácilmente a información anterior, planificar sesiones de entrenamiento y crear nuevos objetivos de entrenamiento. Puedes seleccionar crear un objetivo rápido o un objetivo por fases.

Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza inmediatamente cada detalle de tu rendimiento. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos gracias a la función "Compartir imágenes" En la página siguiente.

DATOS DE ACTIVIDAD

Consulta detalles de tu actividad 24/7. Averigua cuánto te falta de tu objetivo de actividad diaria y cómo alcanzarlo. Consulta los pasos, distancia recorrida en función de los pasos y calorías quemadas.

DATOS DE SUEÑO

Controla tus patrones de sueño para ver si se ven afectados por cambios en tu vida diaria y busca el equilibrio más adecuado entre descanso, actividad diaria y entrenamiento. Con la app Polar Flow, puedes ver el tiempo, cantidad y calidad de tu sueño.

Puedes definir Tus horas de sueño deseadas para definir cuanto te gustaría dormir cada noche. También puedes valorar tu sueño. Recibirás comentarios sobre cómo dormiste en función de los datos registrados durante tu sueño, tus horas de sueño preferidas y la valoración de tu sueño.

PERFILES DE DEPORTES

Puedes añadir, editar, eliminar y reorganizar fácilmente perfiles de deportes en la app Polar Flow. Puedes tener hasta 20 perfiles de deportes activos en la app Polar Flow y en tu M430.

COMPARTIR IMÁGENES

Con la función de compartir imágenes de la app Polar Flow puedes compartir imágenes con tus datos de entrenamiento en ellas en las redes sociales más populares, como Facebook o Instagram. Puedes compartir una foto ya existente o sacar una nueva y personalizarla con tus datos de entrenamiento. Si activaste la grabación de GPS durante tu sesión de entrenamiento, también puedes compartir una captura de tu ruta de entrenamiento.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

App Polar Flow | Compartir resultados del entrenamiento con una foto

COMENZAR A UTILIZAR LA APP POLAR FLOW

Puedes configurar tu M430 utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow

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

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu M430. Consulta Vinculando para obtener más detalles.

Tu M430 sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow después de tu sesión. Si tu teléfono tiene conexión a Internet, tus datos de actividad y entrenamiento también se sincronizan automáticamente con el servicio web Polar Flow. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu M430 con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta Sincronización.

Para más información e instrucciones sobre las funciones de la app Polar Flow, visita la páginas de asistencia del producto app Polar Flow.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

En el servicio web Polar Flow, puedes planificar y analizar detalladamente tu entrenamiento y aprender más de tu rendimiento. Configura y personaliza tu M430 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando perfiles de deporte y editando sus ajustes. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow, inscribirte en las clases de tu club y obtener un programa de entrenamiento personalizado para un evento de running.

El servicio web Polar Flow también muestra el porcentaje de finalización de tu objetivo de actividad diaria y los detalles de tu actividad, y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar.

Puedes configurar tu M430 con tu ordenador en flow.polar.com/start. Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu M430 y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. Si realizaste la configuración utilizando un dispositivo móvil y la app Polar Flow, puedes iniciar una sesión en el servicio web Polar Flow con los credenciales que creaste en la configuración.

CANAL

En **Canal** puedes ver qué habéis hecho últimamente tus amigos y tú. Consulta las sesiones de entrenamiento y resúmenes de actividad más recientes, comparte tus mejores logros, comenta e indica que te gustan las actividades de tus amigos.

EXPLORAR

En **Explorar** puedes desplazarte por el mapa y consultar sesiones de entrenamiento que han compartido otros usuarios con la información de la ruta. Revive también las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

Servicio web Polar Flow | Explorar

AGENDA

En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria, sueño, sesiones de entrenamiento programadas (objetivos de entrenamiento), así como revisar los resultados de entrenamiento anteriores.

PROGRESIÓN.

En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes.

Los informes de entrenamiento 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.

Con ayuda de los informes de actividades puedes seguir la tendencia a largo plazo de tu actividad diaria. Puedes seleccionar verla de forma diaria, semanal o mensual. En el informe de actividad también puedes ver tus mejores días en relación con la actividad diaria, pasos, calorías y sueño del periodo de tiempo que elijas.

El informe de Running Index es una herramienta para ayudarte a monitorizar tu desarrollo de Running Index a largo plazo y calcular tu éxito al correr, por ejemplo, 10K o una media maratón.

COMUNIDAD

En **Grupos de Flow**, **Clubs** y **Eventos** puedes encontrar deportistas afines que entrenan para el mismo evento o en el mismo club. O puedes crear tu propio grupo para gente con la que quieres entrenar. Puedes compartir tus ideas y consejos de entrenamiento, comentar los resultados de entrenamiento de otros miembros y formar parte de la Comunidad Polar. En los Clubs Flow puedes ver los horarios de las clases e inscribirte en ellas. ¡Únete y consigue motivación a través de tus comunidades sociales de entrenamiento!

Para ver un vídeo, haz clic en el siguiente enlace:

Eventos Polar Flow

PROGRAMAS

El Programa Running de Polar se personaliza para tu objetivo, basándose en tus zonas de frecuencia cardíaca Polar y teniendo en cuenta tus atributos personales e historial de entrenamiento. El programa es inteligente, se adapta sobre la marcha según tu desarrollo. Los Programas Running de Polar están dis-

ponibles para eventos de 5K, 10K, media maratón o maratón, y consta de dos a cinco ejercicios de carrera por semana, según el programa. ¡Es muy simple!

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

FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow. Puedes utilizar tus favoritos como objetivos programados en tu M430. Para más información, consulta Planificar tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow.

Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu M430. El número de favoritos en el servicio web Polar Flow no está limitado. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M430 al sincronizar. Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos. Selecciona el favorito que deseas mover y colócalo en el lugar que deseas colocarlo en la lista.

AÑADIR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO A FAVORITOS:

1. Crear 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. Abre un objetivo existente que has creado 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 todos tus objetivos de entrenamiento favoritos.
2. Haz clic en el favorito que deseas editar y, a continuación, haz clic en **Editar**.
3. Puedes cambiar el deporte, el nombre del objetivo y puedes añadir notas. Puedes cambiar los detalles de entrenamiento del objetivo en **Rápido** o **Por fases**. (Para más información, consulta el capítulo Planificación de tu entrenamiento.) Una vez realizados todos los cambios necesarios, haz clic en **Actualizar cambios**.

ELIMINAR UN FAVORITO

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

PLANIFICACIÓN DE TU ENTRENAMIENTO

Puedes planear tu entrenamiento y crear objetivos de entrenamiento personales en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow. Recuerda que los objetivos de entrenamiento tienen que sincronizarse con tu M430 con Flowsync o con la app Polar Flow para poder utilizarlos. Tu M430 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento.

- **Objetivo rápido**: Elige un objetivo de duración o calorías para el entrenamiento. Por ejemplo, puedes escoger entre quemar 500 kcal, correr 10 km o nadar durante 30 minutos.
- **Objetivo por fases**: Puedes dividir tu sesión de entrenamiento en fases y ajustar una duración e intensidad diferentes para cada una de ellas. Este, por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos**: Puedes utilizar tus Favoritos como objetivos programados en tu M430 o como plantillas para objetivos de entrenamiento.

CREAR UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW

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

OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecciona **Rápido**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Indica si prefieres **Duración**, **Distancia** o **Calorías**. Sólo puedes introducir uno de los valores.
4. Haz clic en el icono de favoritos si deseas agregar el objetivo a tus **Favoritos**.
5. Haz clic en **Guardar** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.

OBJETIVO CON FASES

1. Selecciona **Con fases**.
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora** y las **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Selecciona si quieres **Crear nuevo** o **Utilizar plantilla**.

- Creación de uno nuevo: añade fases a tu objetivo. Haz clic en **Duración** para añadir una fase basada en duración o haz clic en **Distancia** para añadir una fase basada en distancia. Selecciona el **Nombre** y **Duración**/**Distancia** de cada fase, inicio de la siguiente fase **Manual** o **Automático** y **Seleccionar intensidad**. A continuación, haz clic en **Hecho**. Puedes volver a editar las fases que has añadido haciendo clic en el icono de lápiz.
- Utilizar la plantilla: Puedes editar las fases de plantilla haciendo clic en el icono de lápiz de la derecha. Puedes añadir más fases a la plantilla según se indica en la parte superior para crear un nuevo objetivo por fases.

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

FAVORITOS

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

1. En tu **Agenda**, haz clic en **+Añadir** en el día que quieras utilizar un favorito como objetivo programado.
2. Haz clic en **Objetivo favorito** para abrir una lista de tus favoritos.
3. Haz clic en el Favorito que quieras utilizar.
4. El Favorito se añade a tu agenda como objetivo programado del día. El tiempo programado predeterminado del objetivo de entrenamiento es a las 18:00. Si quieres cambiar los detalles del objetivo de entrenamiento, haz clic en el objetivo en tu **Agenda**, y modifícalo según prefieras. Después, haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

Si quieres utilizar un Favorito existente como plantilla para un objetivo de entrenamiento, haz lo siguiente:

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

SINCRONIZAR LOS OBJETIVOS EN TU M430

Recuerda sincronizar los objetivos de entrenamiento en tu M430 desde el servicio web Polar Flow a través de FlowSync o la app Polar Flow. Si no los sincronizas, sólo están visibles en tu Agenda

o lista de Favoritos del servicio web Polar Flow.

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta Iniciar una sesión de entrenamiento.

PERFILES DE DEPORTE EN POLAR FLOW

Hay cuatro perfiles de deporte predeterminados en tu M430: En la app o el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deportes a tu lista de deportes y editar sus ajustes. Tu M430 puede contener un máximo de 20 perfiles de deportes. Si tienes más de 20 perfiles de deportes en la app y en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu M430 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 en el que deseas ponerlo en la lista.

Para ver un vídeo, haz clic en uno de los siguientes enlaces:

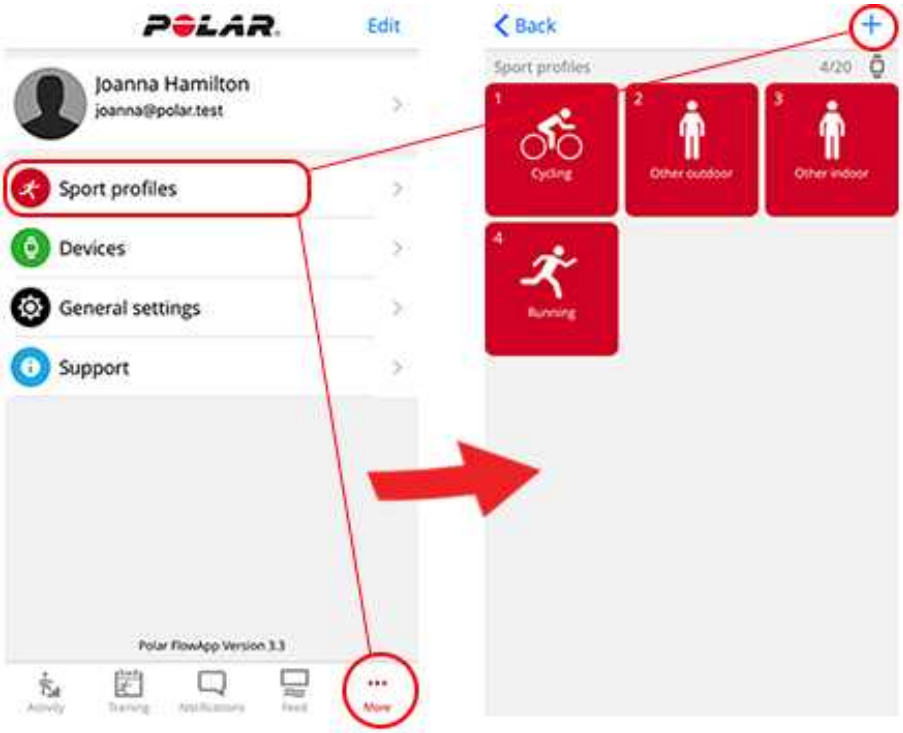
Polar Flow app | Edición de los perfiles deportivos

Servicio web Polar Flow | Perfiles de deportes

AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE

En la app móvil Polar Flow.

1. Ve a **Perfiles de deportes**.
2. Toca signo «+» en la esquina superior derecha de la app.
3. Selecciona un deporte de la lista. Toca Hecho en la app Android. El deporte se añade a tu lista de perfiles de deportes.



En el servicio web Polar Flow:

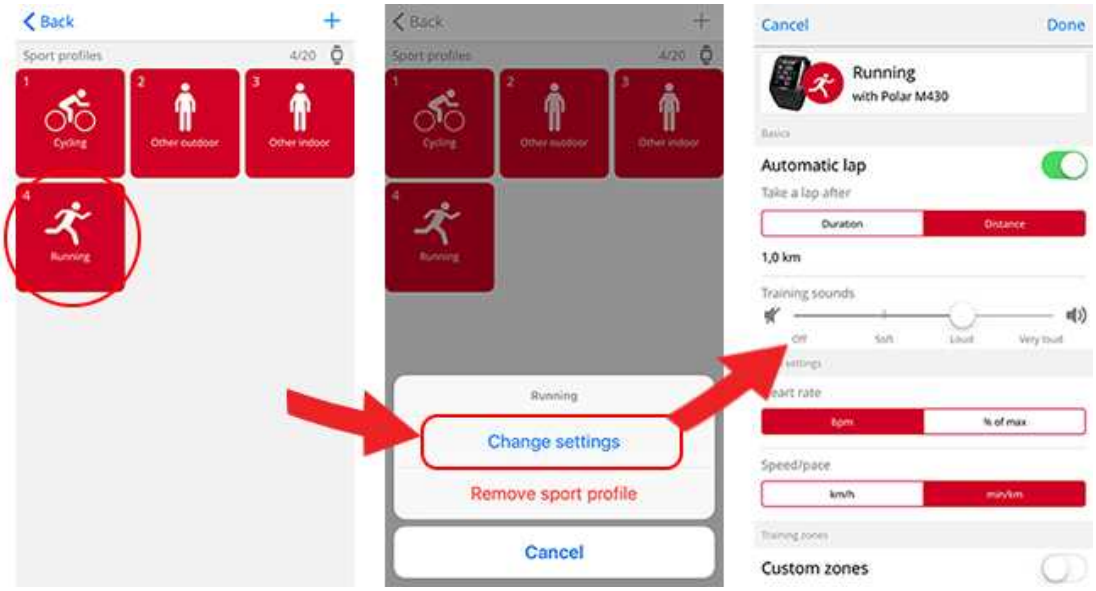
1. Haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Perfiles de deportes**.
3. Haz clic en **Añadir perfil de deporte** y selecciona el perfil en la lista.
4. El deporte se añade a tu lista de deportes.

No es posible crear nuevos deportes. La lista de deportes está controlada por Polar, porque cada deporte tiene ajustes y valores concretos predeterminados, que afectan, por ejemplo, al cálculo de calorías y a la función de carga del entrenamiento y recuperación.

EDITAR UN PERFIL DE DEPORTES

En la app móvil Polar Flow.

1. Ve a **Perfiles de deportes.**
2. Selecciona un deporte y toca **Cambiar ajustes**.
3. Cuando estés preparado, pulse Hecho. Recuerda sincronizar los ajustes con tu M430.



En 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:

Conceptos básicos

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

Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm) o % de la máxima)
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Significa que dispositivos compatibles que utilicen Bluetooth Smart, p. ej., máquinas de gimnasio, pueden detectar tu frecuencia cardíaca. También puedes utilizar tu M430 durante las clases de Polar Club para transmitir tu frecuencia cardíaca al sistema Polar Club).
- Bloqueo de zona
- Ajustes de zona de frecuencia cardíaca (con las zonas de frecuencia cardíaca puedes seleccionar y controlar fácilmente las intensidades del entrenamiento. Si seleccionas Predeterminado, no puedes modificar los límites de frecuencia cardíaca. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse.

Los límites de zona de frecuencia cardíaca predeterminados se calculan mediante tu frecuencia cardíaca máxima).

Ajustes de velocidad/ritmo

- Vista de velocidad/ritmo (selecciona velocidad km/h / mph o ritmo min/km / min/mi)
- Bloqueo de zona disponible (Selecciona Activado o Desactivado en bloqueo de zona para velocidad/ritmo)
- Ajustes de zona de velocidad/ritmo (Con las zonas de velocidad/ritmo puedes seleccionar y controlar fácilmente tu velocidad o ritmo, en función de tu selección). Las zonas predeterminadas son un ejemplo de zonas de velocidad/ritmo para una persona con un nivel de forma física relativamente alto. Si has seleccionado Predeterminada, no puedes modificar los límites. Si seleccionas Libre, todos los límites pueden modificarse.

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 haz clic en **Añadir nueva vista**.

Movimientos e indicaciones

- Pausa automática: Para utilizar la **Pausa automática** durante el entrenamiento, tienes que tener el GPS configurado con el valor **Precisión alta** o un sensor de zancada Polar en uso. Tus sesiones se ponen en pausa automáticamente cuando te detienes y continúan automáticamente cuando comienzas.
- Vibración (puedes seleccionar el tener la vibración activada o desactivada)

GPS Y ALTITUD:

- Selecciona la velocidad de grabación de GPS.

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deporte, haz clic en **Guardar**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu M430.

> 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.

SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu M430 a la app Polar Flow de forma inalámbrica a través de la conexión Bluetooth Smart. O puedes sincronizar tu M430 con el servicio web Polar Flow utilizando un puerto USB y el software FlowSync. Para poder sincronizar los datos entre tu M430 y la app Polar Flow, necesitas tener una cuenta Polar. Si quieres sincronizar directamente los datos de tu M430 con el servicio web, además de una cuenta Polar necesitas el software FlowSync. Si has configurado tu M430, has creado una cuenta Polar. Si configuraste tu M430 con un ordenador, tienes el software FlowSync en tu ordenador.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu M430, el servicio web y la app móvil estés donde estés.

SINCRONIZAR CON LA APP MÓVIL POLAR FLOW

Antes de sincronizar asegúrate de que:

- Tienes una cuenta Polar y la app Polar Flow.
- Tu dispositivo móvil tiene Bluetooth activado y el modo avión no está activado.
- Has vinculado el M430 con tu móvil. Para más información, consulta Vinculación.

Sincronizar tus datos:

1. Inicia una sesión en la app Flow y pulsa y mantén pulsado el botón ATRÁS de tu M430.
2. Se muestra **Conectando a dispositivo**, seguido de **Conectando a app**.
3. Cuando has finalizado se muestra **Sincronización completada**.

Tu M430 se sincroniza automáticamente con la app Polar Flow después de terminar una sesión de entrenamiento si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth. Cuando tu M430 se sincroniza con la app Polar 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, ve a support.polar.com/es/ayuda/Flow_app.

SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC

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

1. Conecta tu M430 a tu ordenador. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Se muestra Completado cuando has terminado.

Cada vez que conectas el M430 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 instalas.

Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu M430 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu M430.

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

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

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Batería 85
Carga de la batería del M430 85
Autonomía de la batería 86
Notificaciones de batería baja 87
Cuidados de tu M430 87
Mantén tu M430 limpio 88
Almacenamiento 88
Servicio técnico 88
Precauciones 89
Interferencias durante el entrenamiento 89
Minimizar riesgos durante el entrenamiento 89
Especificaciones técnicas 91
M430 91
Software Polar FlowSync 92
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 92
Resistencia al agua de los productos Polar 92
Garantía internacional limitada de Polar 94
Información regulatoria 95
Limitación de responsabilidades 95

BATERÍA

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.

CARGA DE LA BATERÍA DEL M430

El M430 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 con temperaturas inferiores a 0 °C/ +32 °F ni por encima de +40 °C/ +104 °F ni cuando el puerto USB está húmedo.

Utiliza el cable USB que se incluye en el paquete de producto para cargarlo a través del puerto USB de tu ordenador.

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.

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el puerto USB ni el cable de carga del M430. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad y quita el polvo. Puedes utilizar un palillo de dientes si es necesario. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.

Para cargarlo con tu ordenador, solo tienes que conectar tu M430 a tu ordenador y, a la vez, puedes sincronizarlo con FlowSync.

1. Conecta el conector USB en un puerto USB en el M430 y conecta el otro extremo del cable en tu ordenador.
2. En la pantalla aparece **Cargando**.
3. Cuando el icono de batería está lleno, el M430 está totalmente cargado.

No se recomienda que la batería esté completamente descargada durante un periodo largo de tiempo o cargada completamente todo el tiempo, ya que puede afectar a la vida útil de la batería.

AUTONOMÍA DE LA BATERÍA

El tiempo de autonomía de la batería es de:

- hasta 8 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca óptica, o
- hasta 30 horas de entrenamiento con modo de ahorro de energía de GPS y frecuencia cardíaca óptica, o

- hasta 50 horas de entrenamiento con modo de ahorro de energía de GPS y sensor de frecuencia cardíaca Bluetooth Smart, o
- si sólo se utiliza en modo de hora con monitorización de actividad diaria, la autonomía es de aproximadamente 20 días.

La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu M430, las funciones y los sensores que se utilizan y la antigüedad de la batería. Las notificaciones inteligentes y la sincronización con la app Flow también disminuyen la duración de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el M430 debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

Batería baja. Cargar La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el M430.

Cargar antes del entrenamiento: La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento. Es necesario cargar el M430 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

Notificaciones de batería baja durante el entrenamiento:

- El M430 te notifica cuando queda suficiente batería para una hora de sesión de entrenamiento.
- Si aparece **Batería baja** durante el entrenamiento, la medición de frecuencia cardíaca y el GPS se desactivan.
- Cuando queda muy poca batería se muestra **Grabación finalizada**. El M430 detiene la grabación del entrenamiento y guarda los datos de entrenamiento.

Cuando la pantalla se queda vacía, la batería está descargada y el M430 pasa al modo de reposo. Carga tu M430. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

CUIDADOS DE TU M430

Como cualquier otro dispositivo electrónico, el Polar M430 debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

MANTÉN TU M430 LIMPIO

Lava el M430 con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua después de cada sesión de entrenamiento. Sécalo con un paño suave.

Mantén limpio el puerto USB y el cable de carga del M430 para garantizar la carga y sincronización continuas.

Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad en el puerto USB ni el cable de carga del M430. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad y quita el polvo. Puedes utilizar un palillo de dientes si es necesario. No utilices ninguna herramienta afilada en la limpieza para evitar arañazos.

Mantén limpio el puerto USB para proteger tu M430 de la oxidación y otros posibles daños causados por la suciedad y el agua salada (por ejemplo, sudor o agua del mar). La mejor forma de conservar limpio el puerto USB es enjuagarlo con agua templada después de cada sesión de entrenamiento. El puerto USB es resistente al agua y puede lavarse con agua corriente sin que se dañen sus componentes electrónicos. **No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo o tiene sudor.**

TRATA CON CUIDADO EL SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA ÓPTICO

Evita los arañazos en el área del sensor óptico de la parte trasera. Los arañazos y la suciedad reducirán el rendimiento de la medición de la frecuencia cardíaca basada en muñeca.

ALMACENAMIENTO

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

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

SERVICIO TÉCNICO

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes

causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

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

PRECAUCIONES

El Polar M430 está diseñado para indicar tu actividad y medir la frecuencia cardíaca, velocidad, distancia y cadencia de carrera. No debe utilizarse con otros fines.

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

INTERFERENCIAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

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

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

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

MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes

afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

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

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

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

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

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones Técnicas. Si te produce alguna reacción cutánea, deja de utilizar el producto y consulta a tu médico. Además informe de su reacción cutánea a Atención al cliente de Polar. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que se desprenda color de la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. También

puede provocar que un color más oscuro se desprenda de la ropa y pueda manchar los dispositivos de entrenamiento de colores más claros. Para mantener intacto un dispositivo de entrenamiento de color claro durante años, asegúrate de que las prendas que llevas durante el entrenamiento no destiñen. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento o el HR Sensor. Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10 °C) te recomendamos que lleves el dispositivo de entrenamiento debajo de la manga de la chaqueta, en contacto con tu piel.

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

M430

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 240 mAh
Autonomía:	**En uso continuo:** Hasta 8 horas de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca óptica Hasta 30 horas de entrenamiento con modo de ahorro de energía de GPS y frecuencia cardíaca óptica
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiales del dispositivo de entrenamiento:	Silicona, poliuretano termoplástico, acero inoxidable, acrilonitrilo butadieno estireno, fibra de vidrio, policarbonato, polimetilmetacrilato, polímero de cristal líquido
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

Resolución de ascenso/descenso:	5 m
Altitud máxima:	9000 m / 29 525 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.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h o 0-22,5 mph (al medir la velocidad con el sensor running Polar)
Resistencia al agua:	30 m (adecuado para bañarse y nadar)
Capacidad de memoria:	60 h de entrenamiento con GPS y frecuencia cardíaca dependiendo de tu configuración de idioma
Resolución de pantalla:	128 x 128

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth®.

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. Al medir la frecuencia cardíaca en el agua con un dispositivo Polar compatible con GymLink y un sensor de frecuencia cardíaca, pueden producirse interferencias por los siguientes motivos:

- El agua de piscina con alto contenido en cloro y el agua de mar son muy conductoras. Los electrodos del sensor de frecuencia cardíaca pueden cortocircuitarse, provocando que el sensor de frecuencia cardíaca no detecte las señales ECG.
- Saltar al agua o el movimiento muscular enérgico durante la natación competitiva pueden mover el sensor de frecuencia cardíaca a una parte del cuerpo donde las señales ECG no se pueden captar.
- La fuerza de la señal ECG es individual y puede variar en función de la composición de los tejidos de cada persona. Los problemas se producen con más frecuencia al medir la frecuencia cardíaca en el agua.

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

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

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

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

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

Resistencia al agua IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: IEC60529.
Resistente al agua Resistencia al agua 20/30/50 metros Adecuado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para bañarse y nadar. Normativa de referencia: ISO22810.
Resistencia al agua 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frecuente en agua pero no para buceo. Normativa de referencia: ISO22810.

GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Polar Electro Oy emite una garantía internacional limitada para los productos Polar. Para productos que se hayan adquirido en los Estados Unidos o en Canadá, la garantía emitida por Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original del producto Polar que el producto estará libre de defectos de material o fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra, con la excepción de las pulseras de silicona o plástico, que están sujetas a un periodo de garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra.
- La garantía no cubre el desgaste por uso normal de la batería, u otro desgaste por uso normal, daños causados por un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, brazalete textil o pulsera textil o de cuero, correa elástica (por ejemplo, elástico con sensor de frecuencia cardíaca) y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía tampoco cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- La garantía no cubre los productos que hayan sido adquiridos de segunda mano.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado en cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.
- La garantía emitida por Polar Electro Oy/Inc. no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- ¡Debes guardar el recibo como prueba de compra! La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que Polar Electro Oy/Inc. haya vendido inicialmente el producto.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tfno. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

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

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

INFORMACIÓN REGULATORIA

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

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.

2.1 ES 10/2019