



# POLAR A360



MANUAL DEL USUARIO

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar A360 Manual del Usuario</b> .....	<b>9</b>
Introducción .....	9
Polar A360 .....	9
Cable USB .....	10
App Polar Flow .....	10
Software Polar FlowSync .....	10
Servicio web Polar Flow .....	10
<b>Primeros pasos</b> .....	<b>11</b>
Configurar tu A360 .....	11
Selecciona una opción para la configuración: un ordenador o un dispositivo móvil compatible. ....	11
Opción A: configurar con tu ordenador .....	12
Opción B: configurar con la app Polar Flow utilizando tu dispositivo móvil o tablet .....	13
Idiomas .....	14
Correa .....	15
Estructura de menús .....	15
Actividad .....	16
Mi día .....	16
Entrenamiento .....	16

Mi frecuencia cardíaca .....	17
Favoritos .....	17
Apariencia del reloj .....	17
Vinculación .....	18
Vincular un sensor de frecuencia cardíaca con el A360 .....	18
<b>Ajustes .....</b>	<b>20</b>
Ajustes de pantalla .....	20
Ajuste Hora del día .....	20
Alarma .....	20
Ajustes .....	21
Ajustes de pantalla .....	21
Ajuste Hora del día .....	21
Alarma .....	22
Reiniciar el A360 .....	22
Resetear el A360 .....	22
Actualización de firmware .....	23
Con ordenador .....	23
Con el dispositivo móvil o tablet .....	23
Modo avión .....	23
Activar el modo avión .....	23
Desactivar el modo avión .....	24

Menú de control .....	24
Iconos de vista de hora .....	24
<b>Entrenamiento .....</b>	<b>26</b>
Ponerse el 360 .....	26
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	27
Iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo .....	27
Durante el entrenamiento .....	28
Vistas de entrenamiento .....	28
Entrenamiento con frecuencia cardíaca .....	28
Entrenamiento con un objetivo de entrenamiento basado en duración o calorías .....	29
Entrenamiento con un objetivo de entrenamiento por fases .....	31
Poner en pausa/detener una sesión de entrenamiento .....	31
Resumen del entrenamiento .....	32
Después del entrenamiento .....	32
Resumen de entrenamiento en A360 .....	32
App Polar Flow .....	34
Servicio web Polar Flow .....	34
<b>Funciones .....</b>	<b>35</b>
Seguimiento de actividad 24/7 .....	35
Objetivo de actividad .....	35
Datos de actividad .....	35

Alerta de inactividad .....	36
Información del sueño en el servicio web y la app Polar Flow .....	36
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow .....	37
Smart notifications (iOS) .....	37
Ajustes de Smart notifications .....	37
App móvil Polar Flow .....	37
Ajuste No molestar en la app Polar Flow .....	38
Ajuste No molestar en tu A360 .....	38
Ajustes del teléfono .....	39
Utilización .....	39
Descartar notificaciones .....	39
La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth .....	40
Smart notifications (Android) .....	40
Ajustes de Smart notifications .....	41
Activación/desactivación de Smart Notifications .....	41
Ajuste No molestar en la app Polar Flow .....	41
Ajuste No molestar en tu A360 .....	42
Bloquear apps .....	42
Ajustes del teléfono .....	43
Utilización .....	43
Descartar notificaciones .....	43

La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth .....	43
Perfiles de deporte Polar .....	44
Funciones de Polar Smart Coaching .....	44
Smart Calories .....	44
Zonas de frecuencia cardíaca .....	45
Training Benefit .....	50
Alarma .....	52
<b>App y servicio web Polar Flow .....</b>	<b>53</b>
App Polar Flow .....	53
Vincular un dispositivo móvil con el A360 .....	53
Servicio web Polar Flow .....	54
Canal .....	54
Explorar .....	54
Agenda .....	55
Progreso .....	55
Planificar tu entrenamiento .....	55
Crea un objetivo de entrenamiento .....	55
Objetivo rápido .....	56
Objetivo por fases .....	56
Favoritos .....	56
Sincronizar los objetivos en tu A360 .....	57

Favoritos .....	57
Añadir un objetivo de entrenamiento a favoritos: .....	57
Editar un favorito .....	57
Eliminar un favorito .....	58
Perfiles de deporte Polar en el servicio web Polar Flow .....	58
Añadir un perfil de deporte .....	58
Editar un perfil de deporte .....	58
Sincronización .....	59
Sincronizar con la app móvil Polar Flow .....	59
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync .....	60
<b>Información importante .....</b>	<b>61</b>
Cuidados de tu A360 .....	61
Almacenamiento .....	62
Servicio técnico .....	62
Baterías y pilas .....	63
Carga de la batería del A360 .....	63
Autonomía de la batería .....	65
Notificaciones de batería baja .....	65
Precauciones .....	66
Interferencias .....	66
Minimizar riesgos durante el entrenamiento .....	66

Especificaciones técnicas .....	68
A360 .....	68
Software Polar FlowSync y cable USB .....	68
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow .....	69
Resistencia al agua .....	69
Garantía internacional limitada de Polar .....	70
Limitación de responsabilidades .....	72



# POLAR A360 MANUAL DEL USUARIO

## INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena por tu nuevo A360! Este dispositivo de seguimiento de forma física tiene un monitor de frecuencia cardíaca basada en la muñeca, funciones exclusivas de entrenamiento inteligente Polar y funciones de reloj inteligente como notificaciones inteligentes y una pantalla táctil a color. Gracias a la medición de actividad 24/7, tu nuevo compañero te anima a tener un estilo de vida más saludable y activo. Obtén un resumen al instante de tu actividad diaria en tu A360 o con la app Polar Flow. Junto con el servicio web y la app Polar Flow tu A360 te ayuda a comprender cómo tus elecciones y hábitos afectan a tu bienestar

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo A360. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en [www.polar.com/support/A360](http://www.polar.com/support/A360).



1. Pantalla táctil

2. Botón

- Para activar la pantalla; pulsa el botón o gira tu muñeca cuando lleves puesto el dispositivo de seguimiento de forma física.
- Para cambiar la apariencia del reloj: pulsa y mantén pulsada la pantalla en la vista de hora y desliza hacia arriba y hacia abajo. A continuación selecciona una tocándola.

## POLAR A360

Controla las actividades de tu vida diaria y disfruta del entrenamiento con la frecuencia cardíaca basada en tu muñeca. Verás cómo benefician tu salud y obtendrás consejos sobre cómo lograr tu objetivo de actividad diaria. Sigue tu objetivo de actividad en tu muñeca y descubre más detalles acerca de tu actividad en la app o el

servicio web Flow. Utiliza notificaciones inteligentes si quieres seguir conectado y obtener alertas de tu teléfono directamente en tu muñeca. Cambia la correa y llévala a juego con cualquier indumentaria. Puedes comprar correas adicionales por separado.

## **CABLE USB**

El pack de producto incluye un cable USB estándar. Puedes utilizarlo para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu A360 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

## **APP POLAR FLOW**

Consulta tu actividad y datos de entrenamiento de un vistazo. La app Polar Flow sincroniza tu actividad y tus datos de entrenamiento inalámbricamente con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store<sup>SM</sup> o Google Play<sup>TM</sup>. Puedes empezar utilizando tu A360 con la app Flow y también actualizar inalámbricamente tu A360.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

El software Polar FlowSync te permite sincronizar los datos entre tu A360 y el servicio web Polar Flow en tu ordenador. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para comenzar a utilizar tu A360 y para descargar e instalar el software FlowSync.

## **SERVICIO WEB POLAR FLOW**

Planifica tu entrenamiento, haz un seguimiento de tus logros, obtén indicaciones y consulta los análisis detallados de tu actividad y de los resultados del entrenamiento. Permite a todos tus amigos conocer tus logros. Puedes encontrar todo esto en [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# PRIMEROS PASOS

## CONFIGURAR TU A360

Cuando recibes tu nuevo A360, está en modo almacenamiento. Se activa cuando lo conectas a un ordenador para configurarlo o a un cargador USB para cargarlo. Te recomendamos que cargues la batería antes de empezar a utilizar tu A360. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tarde un par de minutos en iniciarse. Consulta [Baterías](#) para obtener información detallada acerca de la batería, su autonomía y notificaciones de batería baja.



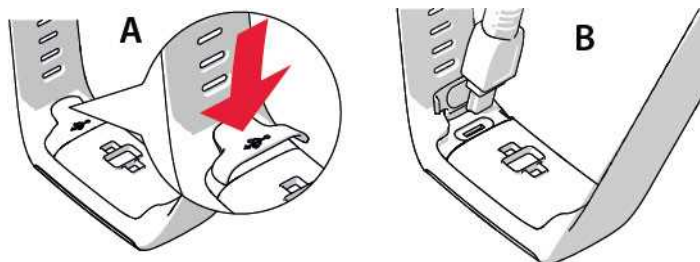
### SELECCIONA UNA OPCIÓN PARA LA CONFIGURACIÓN: UN ORDENADOR O UN DISPOSITIVO MÓVIL COMPATIBLE.

Puedes seleccionar cómo configurar tu A360, con un ordenador y un cable USB o inalámbricamente con un dispositivo móvil compatible. Ambos métodos requieren una conexión a Internet.

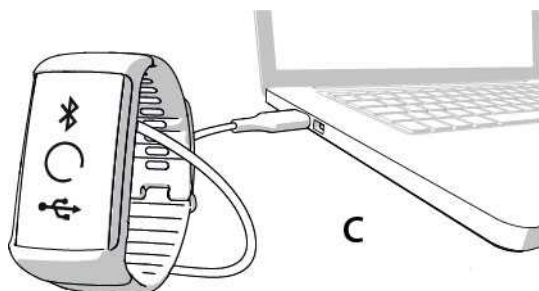
- La configuración móvil es adecuada si no tienes acceso a un ordenador con un puerto USB, pero podría requerir más tiempo.
- La configuración con cable es más rápida y puedes cargar tu A360 a la vez, pero necesitas un cable USB y un ordenador disponibles.

## OPCIÓN A: CONFIGURAR CON TU ORDENADOR

1. Ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instala el software FlowSync para configurar tu A360 y [actualiza el firmware](#) si es necesario.
  2. Presiona la parte superior (A) de la tapa del USB que se encuentra en la parte interior de la pulsera para acceder al puerto micro USB y conecta el cable USB suministrado (B).
- i** No cargues el dispositivo si el puerto USB está húmedo Si el puerto USB de tu A360 se ha mojado, sécalo antes de conectarlo.



3. Conecta el otro extremo del cable al puerto USB de tu ordenador para la configuración y la carga de la batería (C).



4. A continuación, te mostraremos cómo iniciar la sesión en el servicio web Polar Flow y configurar tu A360P.

**i** Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes físicos con precisión al registrarte en el servicio web. Al registrarte, puedes seleccionar un [idioma](#) y obtener el firmware más reciente para tu A360.

Cuando cierres la tapa USB, asegúrate de que encaje perfectamente en el dispositivo.

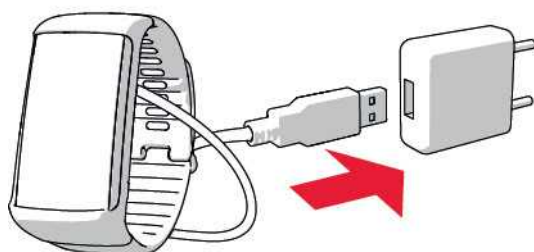
**Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!**

## OPCIÓN B: CONFIGURAR CON LA APP POLAR FLOW UTILIZANDO TU DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

El Polar A360 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart, por tanto recuerda que debes activarlo en tu dispositivo móvil.

1. Para asegurarte de que tienes carga suficiente en tu A360 durante la configuración móvil, conecta el cable USB 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. La pantalla comienza a mostrar un círculo animado con los iconos de Bluetooth y USB.

**i** **No cargues el dispositivo cuando su puerto USB está mojado.** Si el puerto USB de tu A360 se ha mojado, sécalo antes de conectarlo.



2. Ve a la App Store<sup>SM</sup> o Google Play<sup>TM</sup> en tu dispositivo móvil y busca y descarga la app Polar Flow. La información de compatibilidad móvil está disponible en [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Cuando abres la app Polar Flow, reconoce tu nuevo A360 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la petición de vinculación e introduce el código de vinculación Bluetooth de tu A360 en la app Polar Flow.

**i** Asegúrate de que tu A360 está encendido para poder realizar la conexión.

4. A continuación, crea una cuenta, o inicia una sesión si ya tienes una cuenta Polar. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app. Toca Guardar y sincronizar cuando hayas definido todos los ajustes. Tus ajustes personalizados se transferirán ahora al dispositivo. Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión.

**i** Recuerda que tu A360 puede descargar la última actualización de firmware durante la

configuración inalámbrica y en función de tu conexión puede tardar hasta 20 minutos en completar la descarga. Tu A360 recibirá el paquete de [idioma](#) acorde con tu selección en la configuración y también tardará un rato en descargarlo.

5. La pantalla del A360 se abrirá en la vista de hora cuando se realice la sincronización.

Todo listo para empezar, ¡diviértete!

## IDIOMAS

Al [configurar](#) tu A360, puedes seleccionar uno de los siguientes idiomas para utilizarlos con:

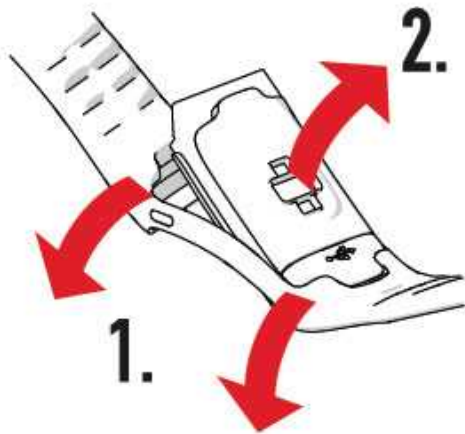
- Inglés
- Español
- Portugués
- Francés
- Danés
- Holandés
- Sueco
- Noruego
- Alemán
- Italiano
- Finlandés
- Polaco
- Ruso
- Chinos (simplificado)
- Japonés

Tras la configuración puedes cambiar el idioma en la app Flow o en el servicio web.

## CORREA

La correa de tu A360 es fácil de cambiar. Es muy práctico si por ejemplo, quieres combinar el color con el de tu ropa.

1. Dobra la correa por ambos lados, un lado cada vez para separarla del dispositivo.



2. Retira el dispositivo de la correa.

Para colocar la correa, realiza los mismos pasos pero en orden inverso. Asegúrate de que la correa encaja correctamente en el dispositivo en ambos lados.

## ESTRUCTURA DE MENÚS

Puedes encender la pantalla con un simple movimiento de muñeca o pulsando el botón del lateral.

Entra y desplázate por el menú deslizando la pantalla táctil arriba o abajo. Para seleccionar elementos, toca los iconos y para retroceder, presiona el botón del lateral.



## ACTIVIDAD

Tu objetivo de actividad diario se visualiza en algunas de las apariencias del reloj y en la barra de actividad en el menú **Mi día**. Por ejemplo, puedes ver tu progreso hacia el objetivo a medida que los números del reloj se rellenan con el color.

Para más información, consulta [Seguimiento de actividad 24/7](#).

## MI DÍA

Aquí verás con más detalle el progreso de tu objetivo de actividad diario, los pasos, distancia y calorías y la sesiones de entrenamiento que hayas realizado hasta el momento durante el día actual o las sesiones de entrenamiento planificadas que hayas creado en el servicio web Polar Flow.

Toca en un evento de tu día para verlo con más detalle. Para ver cuánto te queda para lograr tu objetivo de actividad diario, toca los datos de actividad.

## ENTRENAMIENTO

Aquí es donde inicias tus sesiones de entrenamiento. Toca el icono para entrar en el menú de selección de deporte. Puedes editar la selección en el servicio web Polar Flow para mantener tus deportes favoritos más fácilmente accesibles en tu A360. Ve a Flow, haz clic en tu nombre y en **Perfiles de deporte**. Añade o elimina tus deportes favoritos desde ahí.



Para empezar a entrenar, espera a que tu frecuencia cardíaca aparezca junto a un icono de deporte y toca el icono de deporte, la sesión de entrenamiento comienza.

## MI FRECUENCIA CARDÍACA

Aquí puedes comprobar rápidamente tu frecuencia cardíaca sin iniciar una sesión de entrenamiento. Solo tienes que ajustarte la correa, tocar el icono y verás tu frecuencia cardíaca actual en un momento. Pulsa el botón lateral para salir.

## FAVORITOS

En **Favoritos** encontrarás sesiones de entrenamiento que has guardado como favoritos en el servicio web Polar Flow. Si no has guardado favoritos en Flow, este elemento no aparece en el menú del A360.

Para más información, consulta [Favoritos](#).

## APARIENCIA DEL RELOJ

Para cambiar la apariencia del reloj de tu dispositivo de seguimiento de forma física:

1. Pulsa y mantén pulsada la pantalla táctil con el dedo hasta que veas u menú de miniaturas de apariencias del teléfono:



2. Desliza hacia arriba o hacia abajo para verlas todas y toca en la que elijas.

Aquí tienes las opciones:



- Reloj vertical y fecha
- Barra de actividad que se rellena de izquierda a derecha



- Reloj circular con fecha
- Círculo de actividad que se rellena con el progreso del objetivo de actividad diario con color y número de porcentaje



- Reloj horizontal y fecha sin barra de actividad
- Los cambios de color con la hora del día: amarillo durante el día y azul oscuro durante la noche

 *Es una buena opción para comprobar la hora durante la noche.*



- Reloj vertical predeterminado
- Actividad mostrada con color que rellena los números con el progreso del objetivo de actividad diario

## VINCULACIÓN

El sensor de frecuencia cardíaca *Bluetooth Smart*® tiene que vincularse con tu A360 para que ambos funcionen juntos. La vinculación sólo requiere unos segundos y garantiza que tu A360 reciba señales solo de tus sensores y dispositivos y permite un entrenamiento en grupo sin interferencias. Antes de participar en un evento o una carrera, asegúrate de realizar la vinculación en casa para evitar posibles interferencias con otros dispositivos.

El dispositivo de seguimiento de forma física Polar A360 es compatible con los sensores de frecuencia cardíaca Polar *Bluetooth Smart*® H6 y H7.

### VINCULAR UN SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA CON EL A360

 *Cuando se utiliza un sensor de frecuencia cardíaca Polar Bluetooth Smart®, el A360 no mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca.*

Existen dos formas de vincular un sensor de frecuencia cardíaca con tu A360:

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca y pulsa y mantén pulsado el botón en la vista de hora hasta que aparece un mensaje que indica que el dispositivo toque el A360.
2. Toca el sensor de frecuencia cardíaca con tu A360.
3. Cuando hayas finalizado se muestra **Vinculación completada**.


O

1. Ponte el sensor de frecuencia cardíaca, pulsa **Entrenamiento** en tu A360.
2. Toca el sensor de frecuencia cardíaca con tu A360.
3. Cuando hayas finalizado se muestra **Vinculación completada**.

# AJUSTES

## AJUSTES DE PANTALLA

Puedes elegir en qué mano deseas utilizar tu A360 en el servicio web Polar Flow o en la app móvil Polar Flow. El ajuste cambia la orientación de la pantalla de A360 de la forma correspondiente.

 *Te recomendamos que utilices la pulsera en tu mano no dominante para obtener los resultados de control de actividad más exactos.*

Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio web y la app móvil Polar Flow.

### Para cambiar el ajuste de pantalla en tu ordenador

1. Conecta tu A360 al puerto USB de tu ordenador, ve a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) e inicia una sesión.
2. Ve a **Ajustes** y **Productos**.
3. Selecciona tu A360, haz clic y cambia la lateralidad.

La orientación de la pantalla de tu A360 cambiará en la siguiente sincronización.

### Para cambiar el ajuste de pantalla en la app móvil

1. Ve a **Ajustes**.
2. Toca **Información de producto** y selecciona la lateralidad de muñeca que desees para tu A360.

La orientación de la pantalla de tu A360 cambiará en la siguiente sincronización.


## AJUSTE HORA DEL DÍA

La hora actual y su formato se transfieren a tu A360 desde el reloj del sistema de tu ordenador al sincronizar con el servicio web Polar Flow. Para cambiar la hora, debes cambiar primero la zona horaria en tu ordenador y a continuación, sincronizar con tu A360.

Si cambias la zona horaria en tu dispositivo móvil y sincronizas la app Polar Flow con el servicio web Polar Flow y tu A360, la hora también cambia en tu A360. Es necesario que tu dispositivo móvil tenga conexión a Internet disponible para poder cambiar la hora.

## ALARMA

Solo puedes configurar una alarma en la app móvil Polar Flow.


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

Puedes comprobar la hora de la alarma en **Mi día** arrastrando la vista hacia arriba con el dedo.

## AJUSTES

### AJUSTES DE PANTALLA

Puedes elegir en qué mano deseas utilizar tu A360 en el servicio web Polar Flow o en la app móvil Polar Flow. El ajuste cambia la orientación de la pantalla de A360 de la forma correspondiente.

 Te recomendamos que utilices la pulsera en tu mano no dominante para obtener los resultados de control de actividad más exactos.

Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio web y la app móvil Polar Flow.

#### Para cambiar el ajuste de pantalla en tu ordenador

1. Conecta tu A360 al puerto USB de tu ordenador, ve a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) e inicia una sesión.
2. Ve a **Ajustes** y **Productos**.
3. Selecciona tu A360, haz clic y cambia la lateralidad.

La orientación de la pantalla de tu A360 cambiará en la siguiente sincronización.

#### Para cambiar el ajuste de pantalla en la app móvil

1. Ve a **Ajustes**.
2. Toca **Información de producto** y selecciona la lateralidad de muñeca que desees para tu A360.

La orientación de la pantalla de tu A360 cambiará en la siguiente sincronización.


## AJUSTE HORA DEL DÍA

La hora actual y su formato se transfieren a tu A360 desde el reloj del sistema de tu ordenador al sincronizar con el servicio web Polar Flow. Para cambiar la hora, debes cambiar primero la zona horaria en tu ordenador y a continuación, sincronizar con tu A360.

Si cambias la zona horaria en tu dispositivo móvil y sincronizas la app Polar Flow con el servicio web Polar Flow y tu A360, la hora también cambia en tu A360. Es necesario que tu dispositivo móvil tenga conexión a Internet disponible para poder cambiar la hora.

## ALARMA

Solo puedes configurar una alarma en la app móvil Polar Flow.

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

Puedes comprobar la hora de la alarma en **Mi día** arrastrando la vista hacia arriba con el dedo.

## REINICIAR EL A360

Puedes reiniciar tu A360 pulsando y manteniendo pulsado el botón durante un rato hasta que aparece el icono de alimentación. Tócalo para apagar el dispositivo. Pulsa el botón de nuevo para reiniciarlo.

## RESETEAR EL A360

Si tienes problemas con tu A360, prueba a resetearlo. Al resetear se vacía toda la información de tu A360 y tienes que configurarlo de nuevo para tu uso personal.

Resetear tu A360 en FlowSync con tu ordenador:

1. Conecta tu A360 al ordenador con el cable USB que se suministra
2. Abre los ajustes en FlowSync.
3. Pulsa el botón Restablecimiento de fábrica.

También puedes resetear tu A360 desde la propia pulsera:

1. Pulsa y mantén pulsado el botón para entrar en el menú de la fila de iconos. Ignora el mensaje de sincronizar/vincula y sigue pulsando el botón.
2. Toca el icono de alimentación para apagar el dispositivo.
3. Mientras se está mostrando el texto de Apagando, pulsa el botón de nuevo durante cinco segundos.

Ahora tienes que configurar de nuevo tu A360, a través del móvil o el ordenador. Recuerda que debes utilizar la misma cuenta Polar en la configuración que utilizaste antes de resetear.


## ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE CON ORDENADOR

Puedes actualizar el firmware de tu A360 para mantenerlo al día. Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar el A360 a tu ordenador con tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu A360. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

### Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu A360 a tu ordenador con el cable USB.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede que tarde un poco) y el A360 se reinicia.

 *No perderás ningún dato por la actualización del firmware: Una vez que comience la actualización, los datos de tu A360 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.*

## CON EL DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET

También puedes actualizar el firmware con tu dispositivo móvil si estás utilizando la app móvil Polar Flow para sincroniza los datos de entrenamiento y actividad de tu A360. La app te informará de si hay actualizaciones disponibles y te guiará por las mismas. Te recomendamos que conectes el A360 a una fuente de alimentación antes de iniciar la actualización para garantizar una operación perfecta de actualización.

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

## MODO AVIÓN

El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas de tu A360. Puedes seguir utilizándolo, pero no puedes sincronizar tus datos con la app móvil Polar Flow ni utilizarlo con ningún accesorio inalámbrico.

### ACTIVAR EL MODO AVIÓN

1. Pulsa y mantén pulsado el botón hasta que veas un icono de avión. Primero verás la notificación de vincular/sincronizar, solo tienes que seguir presionando el botón hasta que aparezca el icono de avión.
2. Toque el icono y se muestra MODO AVIÓN ACTIV.

## DESACTIVAR EL MODO AVIÓN

1. Pulsa y mantén pulsado el botón hasta que veas un icono de avión.
2. Toque el icono y se muestra MODO AVIÓN DESACTIV.

## MENÚ DE CONTROL

En el menú Control puedes activar y desactivar el Modo avión y No molestar, apagar el dispositivo, restablecer las conexiones Bluetooth y consultar la información específica del dispositivo.

Para entrar en el menú Control, pulsa y mantén pulsado el botón lateral durante un rato hasta que veas los siguientes iconos de menú. Desliza hacia arriba para ver todos.



Modo avión Desactiva todas las conexiones inalámbricas del dispositivo de seguimiento de forma física.



Modo No molestar Desactiva el encendido de la pantalla con tus movimientos de muñeca y bloquea las Notificaciones inteligentes de tu teléfono.



Apagar. Apaga el dispositivo.



Restablecer las conexiones Bluetooth actuales. Para utilizar cualquier accesorio Bluetooth tienes que vincularlos de nuevo con el dispositivo.



Información. Puedes ver tu ID de dispositivo, versión de firmware, etc.

Pulsa el botón lateral para volver a la vista de hora.

## ICONOS DE VISTA DE HORA

En la vista de hora puedes encontrar los siguientes iconos junto a la hora y la fecha.





El **Modo avión** está activado. Se desconectan todas las conexiones inalámbricas a tu teléfono móvil y accesorios.



El modo **No molestar** está activado. La pantalla no se enciende con tus movimientos de muñeca y no recibirás notificaciones inteligentes.

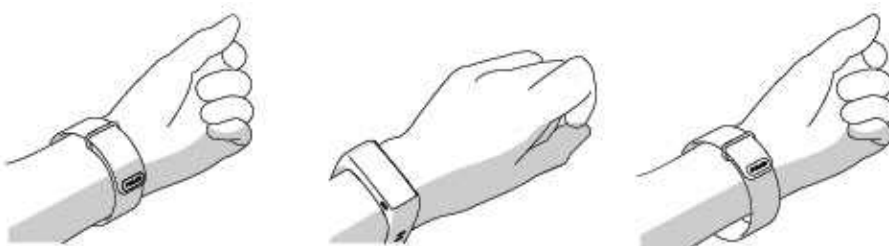


-  Está configurada la alarma con vibración. Puedes configurar la alarma en la app Flow.
-  La conexión Bluetooth a tu teléfono vinculado está desconectada. Pulsa y mantén pulsado el botón lateral para volver a conectar.

# ENTRENAMIENTO

## PONERSE EL 360

Tu Polar A360 incorpora un sensor de frecuencia cardíaca que mide la frecuencia cardíaca en la muñeca. Para medir de forma exacta la frecuencia cardíaca en la muñeca, necesitas llevar la pulsera ajustada pero cómoda en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. El sensor debe estar en contacto constante con tu piel, pero la correa tampoco debe estar demasiado apretada ni impedir la circulación sanguínea.



Puedes llevar la pulsera un poco más floja, si quieres, mientras no estés entrenando, pero debes apretarla en tus sesiones de entrenamiento para asegurarte de que obtienes lecturas exactas de frecuencia cardíaca de la muñeca. Si tienes tatuajes en la piel de tu muñeca, no coloques el sensor justo encima del tatuaje ya que podría impedir que las lecturas sean exactas.




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

En los deportes en los que resulta más difícil mantener el sensor fijo en tu muñeca o en los que ha presión o movimiento en los músculos o tendones cerca del sensor, te recomendamos utilizar un sensor de frecuencia cardíaca Polar H7 con elástico torácico para obtener una mejor medición de tu frecuencia cardíaca.

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 Polar Flow.

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

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	En la vista de hora, desliza la pantalla hacia arriba o hacia abajo y pulsa <b>Entrenamiento</b> para entrar en el modo de preentrenamiento: un icono de corazón cambia para mostrar tu frecuencia cardíaca cuando la detecta.
	Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar deslizando hacia arriba o hacia abajo.
	Toca el icono de deporte seleccionado para iniciar la sesión.

Consulta [Funciones durante el entrenamiento](#) para obtener más información sobre lo que puedes hacer con tu A360 durante el entrenamiento.

**Para poner en pausa una sesión de entrenamiento**, pulsa el botón. Aparece **En pausa** y el A360 cambia al modo de pausa. Para continuar tu sesión de entrenamiento, toca el icono de las flechas verdes.

**Para detener una sesión de entrenamiento**, pulsa y mantén pulsado el botón durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que aparezca el resumen de la sesión. O puedes pulsar y mantener pulsado el icono de parada rojo durante tres segundos hasta que se detenga la grabación.

## INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO

Puedes planificar tu entrenamiento y [crear objetivos de entrenamiento detallado](#) en el servicio web Flow y sincronizarlos con tu A360 con el software Flowsync o a través de la app Polar Flow. Tu A360 te guiará para

completar tu objetivo durante el entrenamiento.

Para iniciar una sesión de entrenamiento con un objetivo:

1. Ve a **Mi día**.
2. Seleccione el objetivo en la lista tocándolo.
3. Selecciona el deporte que deseas utilizar tocando su icono.
4. Aparece la pantalla de entrenamiento y puedes iniciar el entrenamiento.



## DURANTE EL ENTRENAMIENTO



### VISTAS DE ENTRENAMIENTO

Puedes activar la pantalla con un movimiento de muñeca y recorrer las vistas de entrenamiento deslizando la pantalla hacia arriba o hacia abajo. La pantalla se apaga automáticamente para ahorrar batería. Puedes configurar la pantalla para que no se desactive al pulsar y mantener pulsada la pantalla táctil durante el modo de entrenamiento hasta que aparece un icono de bombilla. Para desactivar esta función, pulsa y mantén pulsada la pantalla táctil de nuevo hasta que veas un icono de bombilla apagada.


A continuación, puedes ver las vistas de entrenamiento disponibles.

### ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

	<p>Tu frecuencia cardíaca actual en el color de la zona de frecuencia cardíaca actual.</p> <p>La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora.</p>
	<p>Hora del día</p> <p>Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento.</p>



	<p>Velocidad o ritmo actuales de la sesión. Modifica los perfiles de deporte en Flow para definir cuál quieres ver aquí.</p> <p>Distancia recorrida en la sesión hasta ahora.</p> <p> Solo visible en los perfiles de deporte relacionados con correr*</p>
---	---



\* Correr, Footing, Running en asfalto, Trail running, Carrera en cinta, Carrera en pista y campo, Caminata, Ultrafondo

 También puedes desactivar el sensor de frecuencia cardíaca para tu próxima sesión si pulsas y mantienes pulsado un icono de deporte mientras estás en el menú Entrenamiento.

### ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO BASADO EN DURACIÓN O CALORÍAS

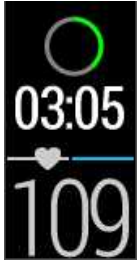


Si has creado un objetivo de entrenamiento basado en duración o calorías en el servicio web Polar Flow y los has transferido a tu A360, tendrás las siguientes vistas:

	<p>Si has creado un objetivo basado en calorías, puede ver cuántas calorías de tu objetivo te quedan por quemar y tu frecuencia cardíaca actual.</p>
<p style="text-align: center;">o</p> 	<p>Si has creado un objetivo basado en tiempo, puedes ver cuánto tiempo de tu objetivo te falta para lograrlo y tu frecuencia cardíaca actual.</p> <p>El color del número de frecuencia cardíaca indica en qué zona de frecuencia cardíaca te encuentras.</p>


	<p>La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora.</p> <p>Hora del día.</p>
	<p>Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento.</p> <p>Las zonas de frecuencia cardíaca en las que has estado durante la sesión en barras verticales. La actual estará resaltada.</p>


## ENTRENAMIENTO CON UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO POR FASES


Si has creado un objetivo por fases en el servicio web Flow, definido la intensidad de frecuencia cardíaca para cada fase y sincronizado el objetivo para tu A360, tendrás las siguientes vistas:

	<p>Puedes ver tu frecuencia cardíaca, el límite de frecuencia cardíaca inferior y superior de la fase actual y la duración de la sesión de entrenamiento hasta ahora. El símbolo de corazón visualiza tu frecuencia cardíaca actual entre los límites de frecuencia cardíaca.</p> <p>El color de tu frecuencia cardíaca muestra la zona de frecuencia cardíaca en la que te encuentras.</p>
	<p>La duración de tu sesión de entrenamiento hasta ahora.</p> <p>Hora del día</p>
	<p>Calorías quemadas hasta ahora durante el entrenamiento</p>

## PONER EN PAUSA/DETENER UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	<p>1. Para poner en pausa una sesión de entrenamiento, pulsa el botón. Aparece <b>En pausa</b>. Para continuar tu sesión de entrenamiento, toca el icono de las flechas verdes.</p>
---	---

	<p>2. Para detener una sesión de entrenamiento, pulsa y mantén pulsado el botón durante tres segundos durante la grabación del entrenamiento o en el modo de pausa hasta que el contador se ponga a cero. O puedes pulsar y mantener pulsado el icono de parada rojo de la pantalla.</p>
---	--

 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 DEL ENTRENAMIENTO DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO


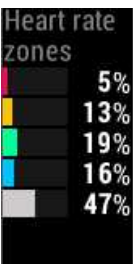





Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu A360 justo después de detener el entrenamiento. Puedes consultar un análisis más detallado e ilustrado en la app o en el servicio web Polar Flow.

### RESUMEN DE ENTRENAMIENTO EN A360

En el A360 solo puedes ver tu resumen de entrenamiento del día actual. Ve a [Mi día](#) y selecciona la sesión de entrenamiento que desees ver.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b><sub>18</sub></p>	<p><b>Hora de inicio</b></p> <p>La hora a la que se inició la sesión.</p> <p><b>Duración</b></p> <p>La duración de la sesión</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Frecuencia cardíaca media</b></p> <p>Tu frecuencia cardíaca media durante la sesión</p> <p><b>Frecuencia cardíaca máxima</b></p> <p>Tu frecuencia cardíaca máxima durante la sesión</p>



	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Efecto principal / feedback de tu sesión. Para obtener el Training Benefit, tienes que estar como mínimo 10 minutos en las zonas de deporte con la medición de frecuencia cardíaca activada.</p>
	<p><b>Zonas de frecuencia cardíaca</b></p> <p>El porcentaje de tiempo de entrenamiento en cada zona de frecuencia cardíaca</p>
	<p><b>Calorías</b></p> <p>Las calorías quemadas durante la sesión</p> <p><b>% grasas quemadas</b></p> <p>El porcentaje de calorías quemadas de grasa durante la sesión</p>
	<p>La velocidad o ritmo medios y máximos de la sesión.</p> <p> Solo visible en los perfiles de deporte relacionados con correr*</p>
	<p>Distancia recorrida en la sesión</p> <p> Solo visible en los perfiles de deporte relacionados con correr*</p>

\* Correr, Footing, Running en asfalto, Trail running, Carrera en cinta, Carrera en pista y campo, Caminata, Ultrafondo

## **APP POLAR FLOW**

Sincroniza tu A360 con la app Polar Flow pulsando y manteniendo pulsado el botón en la vista de hora. En la app Polar Flow puedes analizar tus datos de un vistazo después de cada sesión. La app te permite ver un resumen general rápido de tus datos de entrenamiento sin conexión a Internet.

Para más información, consulta la [app Polar Flow](#).

## **SERVICIO WEB POLAR FLOW**

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

Para más información, consulta el [servicio web Polar Flow](#).

# FUNCIONES

## SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7

El A360 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. Recomendamos que utilices tu A360 en tu mano no dominante para obtener un control de actividad más preciso.

### OBJETIVO DE ACTIVIDAD

Obtendrás tu objetivo de actividad personal al registrar tu cuenta Polar en Flow. Te guía para lograr el objetivo cada día. Puedes ver el objetivo en tu A360 y en la app o el servicio web Polar Flow. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el [servicio web Polar Flow](#).

Si quieres cambiar tu objetivo, inicia una sesión en el servicio web Flow, haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha y ve a la pestaña Objetivo de actividad diario en Ajustes. El ajuste de Objetivo de actividad diario te permite escoger entre tres niveles de actividad, el nivel de actividad que mejor describe tu día y actividad habituales. Debajo del área de selección, puedes ver el nivel de actividad que necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario 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.

### DATOS DE ACTIVIDAD

El A360 llena gradualmente una barra de actividad para indicar el progreso hacia tu objetivo diario. Cuando la barra está llena, has logrado tu objetivo y recibirás una alerta de vibración. Puedes ver la barra de actividad en el menú **Mi día** y en algunas de las apariencias del reloj.

En el menú **Mi día** puedes ver el nivel de actividad del día hasta el momento, junto con todas las sesiones de entrenamiento que has realizado o planeado para el día.

- **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.

- **Distancia:** La distancia recorrida hasta el momento. El cálculo de la distancia se basa en tu altura y en los pasos que has dado.
- **Calorías:** Muestra cuántas calorías has quemado en el entrenamiento, actividad y TMB (Tasa metabólica basal: la actividad metabólica mínima necesaria para mantenerse vivos).

## 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 A360 detecta si no has realizado ninguna actividad durante demasiado tiempo durante tu día y de esta forma te ayuda a interrumpir los periodos sentados para evitar los efectos negativos 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 mostrarán 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.

## INFORMACIÓN DEL SUEÑO EN EL SERVICIO WEB Y LA APP POLAR FLOW

El A360 controlará tus horas de sueño y su calidad (reparador/intranquilo), si lo utilizas por la noche. No es necesario activar el modo de reposo. El dispositivo detecta automáticamente que estás durmiendo por los movimientos de tu muñeca. El tiempo de sueño y su calidad (reparador/intranquilo) se muestran en el servicio web y la app Polar Flow tras sincronizar el A360.

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

Los periodos en los que duermes tranquilamente y no te mueves mucho se consideran sueño reparador. Los periodos en los que te mueves y cambias de posición se consideran sueño intranquilo. En lugar de sumar simplemente todos los periodos de inmovilidad, el cálculo da más importancia a los periodos de inmovilidad largos y no cortos. El porcentaje de sueño reparador compara el tiempo que dormiste de forma reparadora con el

tiempo de sueño total. El sueño reparador es un dato muy específico y debe interpretarse junto con el tiempo de sueño.

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

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

Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tenerlos sincronizados inalámbricamente desde tu A360 con el servicio web Polar Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad.

## SMART NOTIFICATIONS (IOS)

La función de notificaciones inteligentes te permite obtener alertas acerca de las llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las apps en tu dispositivo Polar. Obtendrás las mismas notificaciones en tu dispositivo Polar que en la pantalla del teléfono. Durante el entrenamiento de frecuencia cardíaca con tu A360, sólo puedes recibir notificaciones de llamadas, siempre y cuando tengas la app Polar Flow ejecutándose en tu teléfono.

- Asegúrate de que tienes la versión de firmware más reciente en tu A360 y la versión más reciente de la app Polar Flow.
- Para utilizar la función Smart Notifications, tienes que tener la app móvil Polar Flow para iOS y tu A360 vinculado con la app.
- Recuerda que si está activada la función Smart notifications, se agotará más rápidamente la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono ya que Bluetooth está continuamente activado.

## AJUSTES DE SMART NOTIFICATIONS

### APP MÓVIL POLAR FLOW

 En la app móvil Polar Flow, la función Smart notifications está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Smart notifications en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a [Ajustes](#) > [Notificaciones](#).

3. Debajo de **NOTIFICACIONES DEL MÓVIL** selecciona **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
4. **Sincroniza tu A360 con la app móvil** pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A360.
5. En la pantalla de tu A360 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv.**

**i** Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu A360 con la app móvil.

**i** El ajuste No molestar desactiva la función de activación de la pantalla con el movimiento de tu muñeca y te permite descansar mejor en condiciones de oscuridad, por ejemplo en el dormitorio.

### **AJUSTE NO MOLESTAR EN LA APP POLAR FLOW**

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. **No molestar** está activado de forma predeterminada de 10 pm - 7 am.

Cambia la configuración de **No molestar** como se indica a continuación:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
3. Debajo de **NOTIFICACIONES DEL MÓVIL** puedes activar o desactivar **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin de **No molestar**.
4. Sincroniza tu A360 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A360.

### **AJUSTE NO MOLESTAR EN TU A360**

Puedes desactivar las alertas de notificación en tu A360 como se indica a continuación:

1. Pulsa y mantén pulsado el botón lateral hasta que llegues al menú Control. (Al principio verás el texto



Buscando, solo tienes que mantener pulsado el botón.)

2. Toca el icono No molestar:



En la pantalla se muestra No molestar activado y la pantalla cambia a la vista de hora. El icono de luna creciente se muestra en la vista de hora mientras la función está activada:



Para activar las alertas de notificación, repita los pasos.

## AJUSTES DEL TELÉFONO

Los ajustes de notificación en tu teléfono determinan qué notificaciones recibes en tu A360. Para editar los ajustes de notificación en tu teléfono iOS:

1. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
2. Asegúrate que las apps de las que quieres recibir notificaciones están en la lista **EN EL CENTRO DE NOTIFICACIONES** y su estilo de notificación está ajustado como **Tiras** o **Alertas**.

Recuerda que durante las sesiones de entrenamiento solo recibirás llamadas de teléfono y mensajes relacionados con la ubicación.

No recibirás notificaciones desde las apps que están en la lista **FUERA DEL CENTRO DE NOTIFICACIONES**.

## UTILIZACIÓN

Cuando recibas una alerta, tu dispositivo Polar te avisará discretamente mediante una vibración. Cuando recibes una llamada, puedes escoger entre contestarla, silenciarla o rechazarla (solo con iOS 8). Cuando silencias, solo se pondrá en silencio tu dispositivo Polar, no se silenciará tu teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

Durante una sesión de entrenamiento puedes recibir llamadas y obtener direcciones de navegación (solo con Google maps) si tienes la app Flow funcionando en tu teléfono. No recibirás ninguna notificación (correo electrónico, calendario, apps etc.) durante las sesiones de entrenamiento.

## DESCARTAR NOTIFICACIONES

Las notificaciones se pueden descartar de forma manual o por tiempo límite. Si descartas manualmente la notificación también la descartas en la pantalla de tu teléfono, pero si descartas por tiempo límite solo se

elimina de tu dispositivo Polar, y seguirá estando visible en tu teléfono.

Para descartar las notificaciones desde la pantalla:

- Manualmente: Pulsa el botón lateral

Tiempo límite: La notificación desaparecerá tras 30 segundos si no la descartas manualmente.

## **LA FUNCIÓN SMART NOTIFICATIONS FUNCIONA A TRAVÉS DE UNA CONEXIÓN BLUETOOTH**


La conexión Bluetooth y la función Smart notifications funcionan entre tu A360 y tu teléfono si están en la línea de visión dentro de un rango de 5 m entre sí. Si tu A360 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu A360 vuelve al área de alcance.

Si tu A360 está fuera del rango durante más de dos horas, restaura la conexión pulsando el botón de tu A360.

## **SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)**

La función de notificaciones inteligentes te permite obtener alertas acerca de la llamadas entrantes, mensajes y notificaciones de las apps en tu dispositivo Polar. Obtendrás las mismas notificaciones en tu dispositivo Polar que en la pantalla del teléfono. Recuerda que cuando entrenas con frecuencia cardíaca con tu A360, no puedes recibir notificaciones.

- Asegúrate de que tienes Android versión 5.0 o más reciente en tu teléfono.
- Asegúrate de que tienes la versión de firmware más reciente en tu A360, como mínimo la v. 1.1.15.
- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, tienes que tener la app móvil Polar Flow para iOS o Android y tu A360 vinculado con la app.
- Para que funcionen las Smart Notifications, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en tu teléfono.
- Recuerda que si está activada la función Smart notifications, se agotará más rápidamente la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono ya que Bluetooth está continuamente activado.

 Hemos verificado la funcionalidad con algunos de los modelos de teléfono más comunes, como Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Podrían existir diferencias en la funcionalidad con otros modelos de teléfono que admiten Android 5.0.




## AJUSTES DE SMART NOTIFICATIONS


### ACTIVACIÓN/DESACTIVACIÓN DE SMART NOTIFICATIONS

 En la app móvil Polar Flow, la función Smart notifications está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Smart notifications en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Sincroniza tu A360 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón lateral de tu A360.
3. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
4. Dentro de **SMART NOTIFICATIONS** selecciona **Act. (sin previsual.)** o **Desactivadas**.  
Cuando activas las Smart notifications, te indicarán cómo habilitar las notificaciones en tu teléfono (es decir, cómo permitir el acceso de la app Polar Flow a tus notificaciones de teléfono) si no las has habilitado. Se muestra ¿Habilitar notificaciones? Pulsa Habilitar. A continuación, selecciona Polar y pulsa OK.
5. **Sincroniza tu A360 con la app móvil** pulsando y manteniendo pulsado el botón lateral de tu A360.
6. En la pantalla de tu A360 se muestra **Notif. activadas** o **Notif. desactiv.**

 Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu A360 con la app móvil.

 El ajuste No molestar desactiva la función de activación de la pantalla con el movimiento de tu muñeca y te permite descansar mejor en condiciones de oscuridad, por ejemplo en el dormitorio.

### AJUSTE NO MOLESTAR EN LA APP POLAR FLOW

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. **No molestar** está activado de forma predeterminada de 10 pm - 7 am.

Cambia la configuración de **No molestar** como se indica a continuación:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.

3. Debajo de **SMART NOTIFICATIONS** puedes activar o desactivar **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin de **No molestar**. El ajuste No molestar está visible cuando el ajuste de Smart notifications es Act. (sin previsual.).
4. Sincroniza tu A360 con la app móvil pulsando y manteniendo pulsado el botón de tu A360.

### AJUSTE NO MOLESTAR EN TU A360

Puedes desactivar las alertas de notificación en tu A360 como se indica a continuación:

1. Pulsa y mantén pulsado el botón lateral hasta que llegues al menú Control. (Al principio verás el texto



Buscando, solo tienes que mantener pulsado el botón.)

2. Toca el icono No molestar:



En la pantalla se muestra No molestar activado y la pantalla cambia a la vista de hora. El icono de luna cre-



ciente se muestra en la vista de hora mientras la función está activada:

Para activar las alertas de notificación, repita los pasos.

### BLOQUEAR APPS

En App Polar Flow puedes bloquear las notificaciones de apps concretas. En cuanto recibas la primera notificación de una app en tu A360, la app aparecerá en la lista de Ajustes > Notificaciones > Bloquear apps y puedes bloquearla si quieres.

## **AJUSTES DEL TELÉFONO**

Para poder recibir notificaciones de tu teléfono en tu A360, en primer lugar tienes que activar las notificaciones en las apps móviles desde las que deseas recibirlas. Puedes hacerlo a través de los ajustes de la app móvil o a través de los ajustes de notificaciones de apps de tu teléfono Android. Consulta el manual del usuario de tu teléfono para obtener más información acerca de los ajustes de notificaciones de app.

Ahora la app Polar Flow tiene que obtener permiso para leer las notificaciones de tu teléfono. Tienes que otorgar acceso a la app Polar Flow a las notificaciones de tu teléfono (es decir, activar las notificaciones en la app Polar Flow). La app Polar Flow te indica cómo dar acceso cuando es necesario.

## **UTILIZACIÓN**

Cuando recibas una alerta, tu dispositivo Polar te avisará discretamente mediante una vibración. Al recibir una llamada, puedes elegir responderla, silenciarla o rechazarla. Cuando silencias, solo se pondrá en silencio tu dispositivo Polar, no se silenciará tu teléfono. Si recibes una notificación durante una alerta de llamada, no se mostrará.

No recibirás ninguna notificación durante las sesiones de entrenamiento.

## **DESCARTAR NOTIFICACIONES**

Las notificaciones se pueden descartar de forma manual o por tiempo límite. Si descartas manualmente la notificación también la descartas en la pantalla de tu teléfono, pero si descartas por tiempo límite solo se elimina de tu dispositivo Polar, y seguirá estando visible en tu teléfono.

Para descartar las notificaciones desde la pantalla:

- Manualmente: Pulsa el botón lateral

Tiempo límite: La notificación desaparecerá tras 30 segundos si no la descartas manualmente.

## **LA FUNCIÓN SMART NOTIFICATIONS FUNCIONA A TRAVÉS DE UNA CONEXIÓN BLUETOOTH**

La conexión Bluetooth y la función Smart notifications funcionan entre tu A360 y tu teléfono si están en la línea de visión dentro de un rango de 5 m entre sí. Si tu A360 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu A360 vuelve al área de alcance.

Si tu A360 está fuera del rango durante más de dos horas, restaura la conexión pulsando el botón de tu A360.

## PERFILES DE DEPORTE POLAR

Hemos creado siete perfiles de deporte predeterminados para tu A360. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deporte y sincronizarlos con tu A360, de esta forma crearás una lista de todos tus deportes favoritos. También puedes definir algunos ajustes específicos para cada perfil de deporte. Por ejemplo, desactivar el sonido de feedback por vibración en el perfil de deporte de yoga. Para más información, consulta [Perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow](#).

Utilizar 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. Puedes hacerlo en el [servicio web Polar Flow](#).

## FUNCIONES DE POLAR SMART COACHING

Ya se trate de evaluar tu nivel de forma física del día a día, crear planes de entrenamiento individuales, hacer ejercicio con la intensidad correcta o recibir indicaciones instantáneas, Polar 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 A360 incluye las siguientes funciones de Polar Smart Coaching:

- [Smart calories](#)
- [Zonas de frecuencia cardíaca](#)
- [Training Benefit](#)


### SMART CALORIES


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



- Peso corporal, altura, edad, sexo
- Frecuencia cardíaca máxima individual ( $FC_{\text{máx}}$ )
- Frecuencia cardíaca durante el entrenamiento
- Medición de la actividad fuera de las sesiones de entrenamiento cuando entrenas sin frecuencia cardíaca
- Consumo máximo de oxígeno individual ( $VO2_{\text{máx}}$ )  
 $VO2_{\text{máx}}$  te da información acerca de tu forma física aeróbica. Puedes averiguar tu  $VO2_{\text{máx}}$  con el Polar Fitness Test. Disponible solo con el H7 HR Sensor Polar


## ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

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

Zona objetivo	% de intensidad de FC <sub>máx</sub>  FC <sub>máx</sub> = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
MÁXIMA  	90–100%	171–190 ppm	menos de 5 minutos	Beneficios: Esfuerzo máximo o casi máximo a nivel pulmonar y muscular.  Sensación: Muy cansado a nivel pulmonar y muscular.  Recomendado para: Atletas muy experimentados y en muy buena forma; Sólo intervalos cortos, especialmente la última preparación para carreras cortas.
INTENSO	80–90%	152–172 ppm	2-10 minutos	Beneficios:

Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).</p>	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				<p>Mayor capacidad para resistir más tiempo yendo a gran velocidad.</p> <p>Sensación: Causa fatiga muscular y respiración acelerada.</p> <p>Recomendado para: Atletas experimentados, para entrenamientos en cualquier época del año y de cualquier duración. Sin embargo, es más importante en la fase de pretemporada.</p>
MODERADO	70–80%	133–152 ppm	10-40 minutos	Beneficios: Mejora el ritmo de entrenamiento en general, hace más fácil rea-

Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).</p>	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				<p>lizar esfuerzos de intensidad moderada y mejora el rendimiento.</p> <p>Sensación: Respiración constante, controlada y rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que entrenan para participar en competiciones o que busquen mejorar su rendimiento.</p>
<p>LUZ</p> 	60–70%	114-133 ppm	40-80 minutos	<p>Beneficios: Mejora el nivel del estado de forma básico, mejora la recuperación y activa el metabolismo.</p> <p>Sensación: Cómoda y fácil,</p>

Zona objetivo	<p>% de intensidad de <math>FC_{m\acute{a}x}</math></p> <p><math>FC_{m\acute{a}x}</math> = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).</p>	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				<p>carga muscular y cardiovascular baja.</p> <p>Recomendado para: Todas las personas que realicen sesiones de entrenamiento largas durante períodos de entrenamiento básico y para los ejercicios de recuperación durante los meses de competición.</p>
<p>MUY SUAVE</p> 	50–60%	104–114 ppm	20–40 minutos	<p>Beneficios: Ayuda a calentar, enfriarse y ayuda en la recuperación.</p> <p>Sensación: Muy fácil, poco esfuerzo.</p> <p>Recomendado para: Ejercicios</p>



Zona objetivo	% de intensidad de $FC_{m\acute{a}x}$  $FC_{m\acute{a}x}$ = Frecuencia cardíaca máxima (220 – edad).	Ejemplo: Zonas de frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto) para una persona de 30 años cuya frecuencia cardíaca máxima sea de 190 ppm (220–30).	Ejemplos de duración	Efecto del entrenamiento
				de recuperación y enfriamiento durante la temporada de entrenamiento.

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

El entrenamiento en la zona de frecuencia cardíaca 2 está indicado para el entrenamiento de resistencia, una parte esencial de cualquier programa de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento en esta zona son fáciles y aeróbicas. El entrenamiento de larga duración en esta zona de baja intensidad tiene como resultado optimizar el gasto de energía. Deberás ser persistente para ver progresos.

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

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

Las zonas de frecuencia cardíaca objetivo de Polar se pueden personalizar utilizando un valor de  $FC_{m\acute{a}x}$  medido en el laboratorio o haciendo una prueba para calcular el valor tú mismo. Cuando te entrenes en una zona de frecuencia cardíaca objetivo, intenta hacer uso de toda la zona. La zona media es un buen objetivo, pero no es necesario mantener su frecuencia cardíaca en ese mismo nivel todo el tiempo. La frecuencia cardíaca se ajusta gradualmente a la intensidad del entrenamiento. Por ejemplo, al pasar de la zona de

frecuencia cardíaca 1 a la 3, el sistema circulatorio y la frecuencia cardíaca se ajustarán en un período de 3-5 minutos.

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

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit te ofrece indicaciones de texto sobre tu rendimiento para cada sesión de entrenamiento que te ayudan a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Puedes ver las indicaciones en la app y el servicio web Polar Flow. Para recibir indicaciones en texto, es necesario que hayas 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.


Feedback	Beneficio
Entrenamiento máximo+	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! 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	¡Esta sí que ha sido una sesión dura! Has mejorado tu velocidad de sprint y el sistema nervioso de tus músculos, aumentando tu eficiencia.
Entrenamiento máximo y por velocidad	¡Vaya sesión! Has mejorado tu velocidad y eficiencia. También has desarrollado de manera significativa tu forma aeróbica y tu capacidad para 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. También has desarrollado tu eficiencia y velocidad.
Entrenamiento por velocidad+	¡Un gran ritmo en una sesión larga! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también aumentó tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por velocidad	¡Un gran ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica, tu velocidad y tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.

<b>Feedback</b>	<b>Beneficio</b>
Entrenamiento por velocidad y ritmo constante	¡Buen ritmo! Has mejorado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado. Esta sesión también ha desarrollado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos.
Entrenamiento por ritmo constante y velocidad	¡Buen ritmo! Has mejorado tu forma aeróbica y la resistencia de tus músculos. Esta sesión también ha desarrollado tu capacidad para mantener un esfuerzo prolongado.
Entrenamiento por ritmo constante +	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha aumentado tu resistencia a la fatiga.
Entrenamiento por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento por ritmo constante y básico, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. También ha desarrollado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento por ritmo constante y básico	¡Excelente! Has mejorado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica. Esta sesión también ha desarrollado tu resistencia básica y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio.
Entrenamiento básico y por ritmo constante, largo	¡Excelente! Esta larga sesión ha mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y forma aeróbica.
Entrenamiento básico y por ritmo constante	¡Excelente! Has mejorado tu resistencia física y la capacidad de tu cuerpo para quemar grasas durante el ejercicio. Esta sesión también ha desarrollado la resistencia de tus músculos y tu forma aeróbica.
Entrenamiento básico, largo	¡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.

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

## ALARMA

La alarma del A360 es sin sonido y con vibración. Solo puedes configurar una alarma en la app móvil Polar Flow.

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

Puedes comprobar la hora de la alarma en [Mi día](#) arrastrando la vista hacia arriba con el dedo.

# APP Y SERVICIO WEB POLAR FLOW

## APP POLAR FLOW

La app Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de actividad y entrenamiento sin conexión a Internet cuando quieras.

Obtén detalles de tu actividad 24/7. Averigua cuánto te falta de tu objetivo diario y cómo alcanzarlo. Consulta los pasos, distancia recorrida, calorías quemadas y horas de sueño.

La app Polar Flow te permite acceder fácilmente a tus objetivos de entrenamiento y ver los resultados del Fitness test. Obtén un resumen rápido de tu entrenamiento y analiza cada detalle de tu rendimiento inmediatamente. Consulta los resúmenes semanales de tu entrenamiento en el diario de entrenamiento. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow.


Además puedes configurar inalámbricamente tu nuevo A360 con ello. Consulta el procedimiento [Configurar tu A360](#).

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil. La app Flow para iOS es compatible con iPhone 4S (o posterior) y necesita iOS 8.0 de Apple (o posterior). La app móvil Polar Flow para Android es compatible con dispositivos con Android 4.3 o posteriores. Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, visita [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone, tablet) tienes que vincularlo con tu A360.

## VINCULAR UN DISPOSITIVO MÓVIL CON EL A360

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/vuelo no está activado.

 Recuerda que es necesario vincular en la app Flow pero NO en los ajustes Bluetooth de tu dispositivo móvil.

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 A360](#).

2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil (**Esperando A360**).
3. En el A360, pulsa y mantén pulsado el botón
4. Se muestra **Vincular: tocar disp. con el A360**. Toca el dispositivo móvil con tu A360
5. Se muestra **Vinculando**.
6. **Confirm. en otro disp. xxxxx** se muestra en tu A360. Introduce el código pin del A360 en el dispositivo móvil. Se inicia la vinculación.
7. Cuando has terminado se muestra **Sincronización completada**.

Para ver tus datos de entrenamiento en la app Polar Flow, debes sincronizarla con tu A360 después de tu sesión. Cuando sincronices tu A360 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. La app Polar Flow es la forma más sencilla de sincronizar tus datos de entrenamiento desde tu A360 con el servicio web. Para obtener más información acerca de la sincronización, consulta [Sincronización](#).

## SERVICIO WEB POLAR FLOW

El servicio web Polar Flow muestra tu objetivo de actividad y los detalles de tu actividad y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar. El servicio web Polar Flow te permite planificar y analizar cada detalle de tu entrenamiento y saber más acerca de tu rendimiento y progreso a largo plazo. Configura y personaliza el A360 para que se adapte perfectamente a tus necesidades de entrenamiento agregando perfiles de deporte y personalizando ajustes. También puedes compartir lo más destacado de tu entrenamiento con tus amigos en la comunidad Flow.

Para empezar a utilizar el servicio web Polar Flow, [configura tu A360](#) en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Aquí te guiarán para descargar e instalar el software FlowSync para poder sincronizar datos entre tu A360 y el servicio web y para crear una cuenta de usuario para el servicio web. También dispones de la app Polar Flow para tu móvil para obtener análisis instantáneos y sincronización sencilla de datos con el servicio web.

## 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.

## AGENDA

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

## PROGRESO

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

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

## PLANIFICAR TU ENTRENAMIENTO

Planifica tu entrenamiento en el servicio web Polar Flow creando objetivos de entrenamiento detallados y sincronizándolos en tu A360 con Flowsync o a través de la app Polar Flow. Tu A360 te guiará para completar tu objetivo durante el entrenamiento. Recuerda que tu A360 utiliza las [zonas de frecuencia cardíaca](#) en sesiones de entrenamiento planificadas en el servicio web Polar Flow - la función EnergyPointer no está disponible.

- **Objetivo rápido:** Elige un objetivo de duración o calorías para el entrenamiento. Por ejemplo puedes escoger entre quemar 500 kcal o correr 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. Éste por ejemplo, sirve para crear una sesión de entrenamiento por intervalos y añadir fases de calentamiento y enfriamiento adecuadas al mismo.
- **Favoritos:** Crea un objetivo y añádelo a **Favoritos** para acceder fácilmente a él cada vez que quieras realizarlo de nuevo.

## CREA UN OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO

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

## Objetivo rápido

1. Selecciona **Rápido**
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora** y **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Indica si prefieres duración 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 agregar el objetivo a tu **Agenda**.


## Objetivo por fases

1. Selecciona **Por fases**
2. Selecciona **Deporte**, introduce **Nombre del objetivo** (máximo 45 dígitos), **Fecha** y **Hora** y **Notas** (opcional) que quieras añadir.
3. Selecciona si quieres crear un nuevo objetivo en fases ((**CREAR NUEVO**) o utilizar la plantilla (**UTILIZAR PLANTILLA**).
4. Añade fases a tu objetivo. Haz clic en **DURACIÓN** para añadir una fase basada en la duración. Elige un nombre y duración para cada fase, el inicio manual o automático de la siguiente fase y la intensidad.
5. Haz clic en el icono de favoritos ☆ si deseas agregar el objetivo a tus **Favoritos**.
6. Haz clic en **Guardar** para agregar 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. Selecciona **OBJETIVOS FAVORITOS**. Se muestran tus favoritos de objetivo de entrenamiento.
2. Haz clic en **UTILIZAR** para seleccionar un favorito como una plantilla para tu objetivo.
3. Introduce **Fecha** y **Hora**.
4. Puedes editar el objetivo si lo deseas o dejarlo tal cual.

 Editar el objetivo en esta vista no afecta al objetivo favorito. Si deseas editar el objetivo favorito, ve a **FAVORITOS** haciendo clic en el icono de estrella justo al lado de tu nombre y fotografía de perfil.

5. Haz clic en **AÑADIR A AGENDA** para añadir el objetivo a tu **Agenda**.



## SINCRONIZAR LOS OBJETIVOS EN TU A360

Recuerda sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu A360 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.

Tras sincronizar tus objetivos de entrenamiento en tu A360, podrás encontrar los objetivos de entrenamiento enumerados como favoritos en **Favoritos**.

Para obtener más información acerca de cómo iniciar una sesión con objetivo de entrenamiento, consulta [Iniciar una sesión de entrenamiento](#).

## FAVORITOS

En **Favoritos**, puedes almacenar y administrar tus objetivos de entrenamiento favoritos en el servicio web Polar Flow. Puedes tener un máximo de 20 favoritos a la vez en tu A360. Si tienes más de 20 favoritos en el servicio web Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu A360 al sincronizar. Podrás encontrarlos debajo del menú **Favoritos** en tu A360.

Puedes cambiar el orden de tus favoritos arrastrándolos y colocándolos en el servicio web. Selecciona el favorito que desees mover y colócalo en el lugar que desees 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 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. Selecciona el favorito que desees editar.

3. Puedes cambiar el nombre del objetivo. Haz clic en **GUARDAR**.
4. Para editar otros detalles del objetivo haz clic en **VISTA**. 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.

## **PERFILES DE DEPORTE POLAR EN EL SERVICIO WEB POLAR FLOW**

De forma predeterminada hay siete perfiles de deporte en tu A360. En el servicio web Polar Flow, puedes añadir nuevos perfiles de deporte a tu lista de deportes, así como editarlos y también perfiles existentes. Tu A360 puede contener un máximo de 20 perfiles de deporte. Si tienes más de 20 perfiles de deporte en el servicio web Polar Flow, los primeros 20 de la lista se transfieren a tu A360 al sincronizar.

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

### **AÑADIR UN PERFIL DE DEPORTE**

Con el servicio web Polar Flow:

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

### **EDITAR UN PERFIL DE DEPORTE**

Con el servicio web Polar Flow:

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

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

## Frecuencia cardíaca

- Vista de frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca visible para otros dispositivos (Otros dispositivos compatibles que utilicen la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart (p. ej. máquinas de gimnasio) pueden detectar tu frecuencia cardíaca).
- El tipo de zona de frecuencia cardíaca de las sesiones de entrenamiento que has creado en el servicio web Polar Flow y transferido a tu A360.

## Movimientos y Feedback

- Feedback por vibración

Cuando hayas terminado con los ajustes de perfiles de deporte, haz clic en **GUARDAR**. Recuerda sincronizar los ajustes con tu A360.

# SINCRONIZACIÓN

Puedes transferir los datos de tu A360 a través del puerto USB con el software FlowSync o de forma inalámbrica a través de Bluetooth Smart® con la app Polar Flow. Para poder sincronizar los datos entre tu A360 y el servicio web y la app Polar Flow necesitas tener una cuenta Polar y el software FlowSync. Ya habrás creado la cuenta y descargado el software, si has [configurado tu A360](#) en [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Si has realizado la configuración rápida al comenzar a utilizar tu A360, ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para realizar la [configuración](#) completa. Descarga la app Polar Flow a tu móvil desde App Store o Google Play.

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu A360, 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 que el modo avión no está activado.
- Has vinculado el A360 con tu móvil. Para más información, consulta la [app Polar Flow](#).

Sincronizar tus datos manualmente:

1. Inicia una sesión en la app Polar Flow y pulsa y mantén pulsado el botón en tu A360.
2. Se muestra Buscando, Conectando seguido de Sincronizando.
3. Cuando has finalizado se muestra Completo.

A partir de Polar A360 firmware 1.1.15, tu dispositivo de seguimiento de forma física se sincroniza cada hora con la app Polar Flow sin tener que iniciarlo. Además, después de cada sesión de entrenamiento, alerta de inactividad, objetivo de actividad logrado o Fitness Test realizado, los datos se sincronizan con la app en segundo plano.

 *Cuando sincronices tu A360 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, visita [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## **SINCRONIZAR CON EL SERVICIO WEB POLAR FLOW A TRAVÉS DE FLOWSYNC**

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

1. Conecta tu A360 a tu ordenador con el cable USB. 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 A360 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 A360 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu A360.*

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

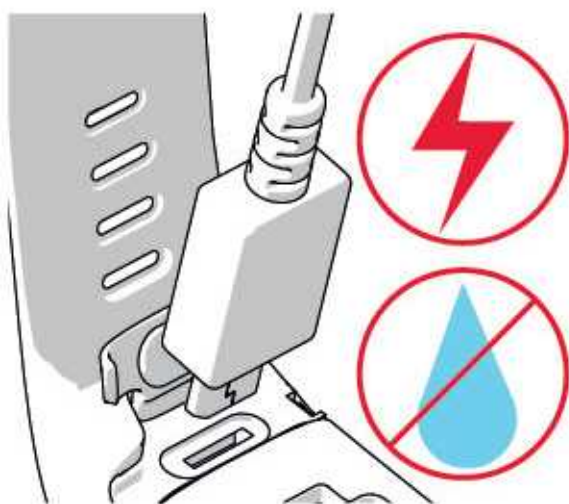
Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# INFORMACIÓN IMPORTANTE

## CUIDADOS DE TU A360

Como cualquier dispositivo electrónico, el Polar A360 debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

**No cargues el dispositivo cuando su puerto USB está mojado.** Deja que el puerto USB se seque dejando la tapa abierta durante un rato antes de cargar. De esta forma, asegurarás una carga y sincronización fluidas.



Mantén limpio tu dispositivo de entrenamiento.

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

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

- Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo. No guardar en materiales no transpirables ni en un ambiente húmedo, p. ej. una bolsa de plástico o una bolsa de deporte.

- Sécalo con un paño suave cuando sea necesario. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo de entrenamiento. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo de entrenamiento con un chorro de agua a presión. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Cuando conectes tu A360 a un ordenador o a un cargador, comprueba siempre visualmente que no haya humedad, pelos, polvo ni suciedad en el conector USB del A360. Limpia suavemente con un paño cualquier suciedad o humedad. No utilices ninguna herramienta en la limpieza para evitar arañazos.

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

## ALMACENAMIENTO

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

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

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

## 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](http://www.polar.com/support) y las páginas web específicas de tu país.


Registra tu producto Polar en <http://register.polar.fi> para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios y así adaptarnos mejor a tus necesidades. Para registrarlo necesitas una cuenta Polar que ya habrás creado cuando comenzaste a utilizar el dispositivo a través de la web. El nombre de usuario para tu Cuenta Polar es siempre tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña son válidos para el registro de productos de Polar, el servicio web y la app Polar Flow, el foro de debate de Polar y para el registro del boletín de noticias.

## BATERÍAS Y PILAS

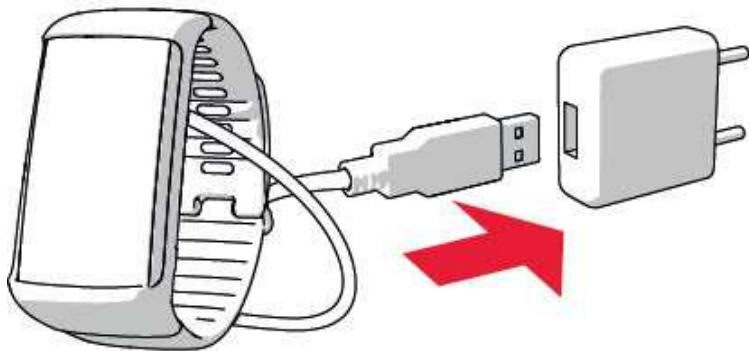
Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos.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

### CARGA DE LA BATERÍA DEL A360

El A360 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.

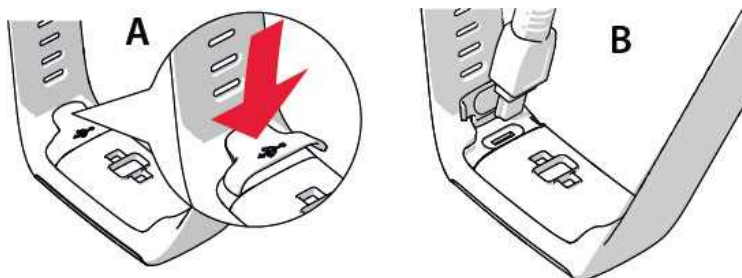
 *No cargues la batería con temperaturas inferiores a 0 °C ni por encima de +40°C ni cuando el puerto USB está húmedo.*

También puedes cargar la batería mediante una toma de corriente de pared. Para cargar mediante una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no se incluye en el pack del producto). Si utilizas 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. Utiliza únicamente un adaptador de alimentación USB con las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").



Para cargar con tu ordenador solo tienes que conectar tu A360 a tu ordenador y a la vez puedes sincronizarlo con FlowSync.

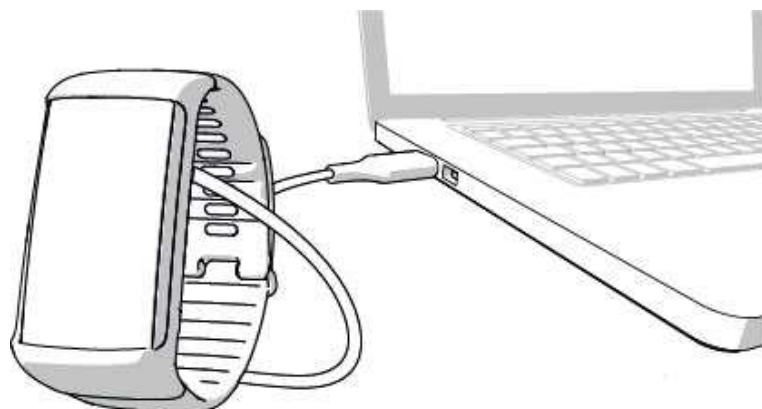
1. Presiona la parte superior (A) de la tapa del USB que se encuentra en la parte interior de la pulsera para acceder al puerto micro USB y conecta el cable USB suministrado (B).



2. Enchufa el otro extremo del cable en el puerto USB de tu ordenador. Asegúrate de que el puerto USB esté seco antes de conectarlo al ordenador. Si la batería está totalmente descargada, es posible que



tarde un par de minutos en iniciarse.



3. Tras sincronizar, la animación del icono de batería de color verde comienza a ocupar la pantalla.
4. Cuando el icono de batería de color verde está lleno, el A360 está totalmente cargado.

**i** 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 funcionamiento de la batería es de hasta 12 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1h/día sin activar las notificaciones inteligentes. La autonomía de la batería depende de muchos factores, como la temperatura del entorno en el que se utiliza tu A360, las funciones que se utilizan, cuánto se enciende la pantalla y la antigüedad de la batería. La autonomía se ve reducida significativamente cuando la temperatura se reduce a temperaturas bajo cero. Llevar el A360 debajo del abrigo ayuda a mantenerlo caliente y aumentar así la autonomía de la batería.

## NOTIFICACIONES DE BATERÍA BAJA

	<b>Batería baja. Cargar</b> La carga de la batería es baja. Se recomienda cargar el A360.
	<b>Cargar antes del entrenamiento.</b> La carga es demasiado baja para grabar una nueva sesión de entrenamiento. Es necesario cargar el A360 para poder iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

Si la pantalla no se activa con un movimiento de la muñeca o al pulsar el botón, la batería está descargada y el A360 pasa al modo de reposo. Carga tu A360. Si la batería está totalmente descargada, es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.

## PRECAUCIONES

El Polar A360 está diseñado para medir la frecuencia cardíaca e indicar tu actividad. No debe utilizarse con otros fines.

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

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

## INTERFERENCIAS

### Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

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

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

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

## MINIMIZAR RIESGOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

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

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?


- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

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

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

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

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

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

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

## A360

Tipo de batería:	Batería recargable de polímero de litio de 100 mAh
Autonomía:	Hasta 12 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1h/día sin activar las notificaciones inteligentes.
Temperatura de funcionamiento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tiempo de carga:	Hasta dos horas.
Temperatura de carga:	0 °C a +40 °C/ 32 °F a 104 °F
Materiales del dispositivo de seguimiento de forma física:	Dispositivo: Poliuretano termoplásticoacrilonitrilo butadieno estireno, fibra de vidrio, policarbonato, acero inoxidable, vidrio  Correa: silicona, acero inoxidable, tereftalato de polibutileno, fibra de vidrio
Precisión del reloj:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/día a una temperatura de 25 °C/77 °F
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	30-240 ppm
Resistencia al agua:	30 m
Capacidad de memoria:	60 h de entrenamiento con frecuencia cardíaca dependiendo de tu configuración de idioma

Utiliza la tecnología inalámbrica Bluetooth® Smart.

Tu A360 es compatible con los siguientes sensores de frecuencia cardíaca de Polar: Polar H6 y H7.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC Y CABLE USB

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

FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

## COMPATIBILIDAD DE APLICACIONES MÓVILES DE POLAR FLOW

- iPhone 4S o posteriores
- Android 4.3 o posterior, con Notificaciones inteligentes Android 5.0 o posterior

El dispositivo de entrenamiento Polar A360 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Tecnología OwnIndex® para las pruebas de forma física.

## RESISTENCIA AL AGUA

La resistencia al agua de los productos Polar ha sido probada según la normativa internacional IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) e ISO 22810. Los productos se dividen en cuatro categorías diferentes en función de la resistencia al agua. Consulta la parte posterior de tu producto Polar para ver la categoría de resistencia al agua y compararla con la tabla que aparece a continuación. Recuerda que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte posterior de la carcasa	Características de resistencia al agua
Resistencia al agua IPX7	No adecuado para bañarse o nadar. Protección contra salpicaduras de lavado y

Marca en la parte posterior de la carcasa	Características de resistencia al agua
	gotas de lluvia. No lavar con un chorro de agua a presión.
Resistencia al agua	No adecuado para nadar. Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No lavar con un chorro de agua a presión.
Resistencia al agua <b>30 m/50 m</b>	Adecuado para bañarse y nadar
Resistencia al agua 100 m	Adecuado para nadar y para practicar esnórkel (sin botellas de aire)

## GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

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

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



Este producto cumple con las Directivas 1999/5/CE y 2011/65/UE.

La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



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.

Para ver la información de certificaciones y cumplimiento específica del A360, pulsa y mantén pulsado el botón hasta que veas una fila de iconos, desliza hacia arriba y pulsa el icono de información.

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

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

© 2015 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. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca de Google Inc. La marca y los logotipos Blue-

tooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

## **LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES**

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

4.0 ES 4/2016