

CARGA DE ENTRENAMIENTO Y ESTADO DE RECUPERACIÓN EN EL POLAR M400

El Polar V800 fue el primer producto compatible con Polar Flow que incorporaba la función *Training Load* y *Recovery Status*. Ahora, los usuarios del Polar M400 también podrán registrar y visualizar la carga de entrenamiento y el estado de la recuperación de los entrenamientos desde la App. y el servicio web Polar Flow.

Training Load

La función de carga de entrenamiento muestra cómo tu entrenamiento afecta a tu cuerpo y te ayuda a comparar la carga de los diferentes entrenamientos. Se calcula para cada sesión y se basa en la frecuencia cardíaca, en la intensidad y la duración y por supuesto también tiene en cuenta tu información personal (edad, sexo, peso, VO2 máx.) y el historial de entrenamiento. Por ejemplo, puedes comparar la carga de una sesión de yoga de baja intensidad a la de una sesión de carrera de alta intensidad. La carga de la sesión se describe desde leve hasta extrema y también se muestra en días y horas para darte una mejor idea de las horas que necesitas para la recuperación. Estos parámetros se clasifican en una escala de cinco niveles para ver rápidamente la carga de la sesión.



También puedes comprobar en la App Polar Flow, la información instantánea sobre la carga de entrenamiento. Para ello debes asegurarte de tener las últimas versiones de las aplicaciones.

Flow app iOS 2.51

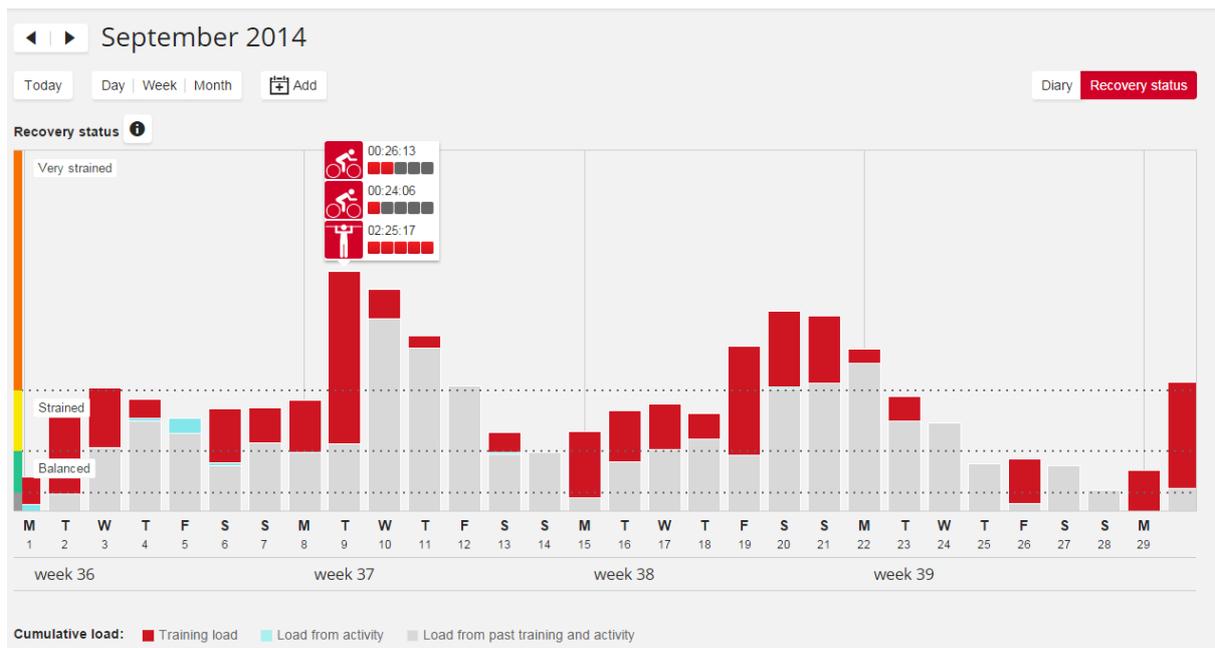
Flow app Android 2.51

Recovery Status

Con la función del estado de recuperación, encontrarás el equilibrio perfecto entre el entrenamiento y el descanso y obtendrás una imagen real de tu recuperación antes de salir a entrenar de nuevo. El estado de recuperación se basa en la carga acumulada de todas tus actividades, incluyendo las sesiones de entrenamiento y los datos de descanso y de actividad en función de las actividades que realizas durante todo el día.

Puedes encontrar tu gráfico estado de recuperación En Polar Flow -- **Agenda -> Estado de recuperación.**

Las barras muestran la carga acumulada. La parte roja de la barra es la carga acumulada de tus sesiones de entrenamiento registrados con un sensor de frecuencia cardíaca. La parte de color turquesa muestra la cantidad de la carga que proviene de tu actividad diaria.



"**Equilibrado**" indica que tu reciente entrenamiento y el tiempo que necesitas para recuperarte están en equilibrio. Si dedicas suficiente tiempo para la recuperación, sacarás el máximo partido de tu entrenamiento.

"**Cansado**" muestra que has acumulado carga de entrenamiento y la barra de estado es alta. Esto también puede significar que no estás plenamente recuperado de tu entrenamiento y actividad anterior. La mejora de la forma física y el rendimiento requieren de un entrenamiento intenso de vez en cuando, pero también de tiempo para recuperarte bien.

"**Muy cansado**" significa que has estado entrenando duro últimamente y tu carga acumulada es muy alta. Con el tiempo, esto va a mejorar tu condición física y el rendimiento. Sólo debes darte tiempo suficiente para recuperarte por completo antes de tu próximo entrenamiento intenso o competición.

"**Poco entrenado**" significa que recientemente has estado entrenando menos de lo habitual. Tal vez, es por que necesitas más tiempo para recuperarte debido a una enfermedad, al estrés del día a día o a algún cambio en tu agenda de tu entrenamiento. Recuerda sin embargo, que si reduces tu carga de entrenamiento durante semanas, algunos de los beneficios de entrenamiento que habías ganado pueden disminuir.

El continuo registro de la carga de entrenamiento y la recuperación te ayudará a conocer mejor tus límites personales, evitar sobre o infra entrenamiento y ajustar la intensidad del entrenamiento y la duración de acuerdo a tus objetivos diarios y semanales.

Las funciones de carga de entrenamiento y el estado de recuperación también están disponibles en nuestros productos de ciclismo Polar V650 y M450. Como sabes, estos modelos no calculan los datos de actividad, pero estamos realizando unos ajustes finales para poder ofrecer funciones de actividad a los amantes del ciclismo.

Polar Team