

**GARMIN**<sup>®</sup>

**fēnix<sup>®</sup> Chronos**



Manual del usuario

© 2016 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

American Heart Association® es una marca comercial registrada de American Heart Association, Inc. Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peakware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto puede contener una biblioteca (Kiss FFT) con licencia BSD de 3 cláusulas de Mark Borgerding (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Descripción general del dispositivo .....	1
Consultar el menú de controles .....	1
Visualizar widgets .....	1
Carga del dispositivo .....	1
Vincular tu smartphone con el dispositivo .....	1
Actualizaciones del producto .....	1
Configurar Garmin Express .....	2
<b>Actividades</b> .....	<b>2</b>
Iniciar una actividad .....	2
Consejos para registrar las actividades .....	2
Detener una actividad .....	2
Crear una actividad personalizada .....	2
Actividades en interiores .....	2
Actividades al aire libre .....	2
Visualizar las actividades de esquí .....	2
Usar el metrónomo .....	3
Jumpmaster .....	3
Multideporte .....	3
Crear una actividad multideporte .....	3
Consejos para el entrenamiento de triatlón o para el uso de las actividades multideporte .....	3
Natación .....	3
Terminología de natación .....	3
Tipos de brazada .....	3
Consejos para las actividades de natación .....	4
Descanso durante la natación en piscina .....	4
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica .....	4
Golf .....	4
Jugar al golf .....	4
Información sobre el hoyo .....	4
Mover el banderín .....	4
Medición de la distancia de un golpe .....	4
Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg .....	4
Registrar la puntuación .....	5
Actualizar una puntuación .....	5
Usar el cuentakilómetros de golf .....	5
Realizar el seguimiento de las estadísticas .....	5
<b>Funciones de frecuencia cardiaca</b> .....	<b>5</b>
Frecuencia cardiaca a través de la muñeca .....	5
Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca .....	5
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca .....	5
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca .....	5
Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin .....	5
Desactivar el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca .....	6
Colocar el monitor de frecuencia cardiaca .....	6
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca .....	6
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca .....	6
Dinámica de carrera .....	6
Entrenar con dinámica de carrera .....	7
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera .....	7
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo .....	7
Datos de oscilación vertical y ratio vertical .....	7
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera .....	8
Medidas de rendimiento .....	8
Desactivar las notificaciones de rendimiento .....	8

Detectar medidas de rendimiento automáticamente .....	8
Estado de entrenamiento .....	8
Consejos para obtener tu estado de entrenamiento .....	9
Acerca de la estimación del VO2 máximo .....	9
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera .....	9
Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo .....	9
Tiempo de recuperación .....	9
Visualizar el tiempo de recuperación .....	10
Frecuencia cardiaca de recuperación .....	10
Carga de entrenamiento .....	10
Visualizar los tiempos de carrera estimados .....	10
Acerca de Training Effect .....	10
Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés .....	11
Visualizar tu variabilidad en la frecuencia cardiaca y tu nivel de estrés .....	11
Condición de rendimiento .....	11
Visualizar la condición de rendimiento .....	11
Umbral de lactato .....	11
Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato .....	11
Estimar tu FTP .....	11
Realizar una prueba de la FTP .....	12
<b>Entrenamiento</b> .....	<b>12</b>
Configuración del perfil del usuario .....	12
Objetivos de entrenamiento .....	12
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca .....	12
Configurar zonas de frecuencia cardiaca .....	12
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca .....	13
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca .....	13
Acerca de los deportistas habituales .....	13
Configurar las zonas de potencia .....	13
Monitor de actividad .....	13
Objetivo automático .....	13
Usar la alerta de inactividad .....	13
Monitor de las horas de sueño .....	13
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado .....	13
Usar el modo No molestar .....	14
Minutos de intensidad .....	14
Obtener minutos de intensidad .....	14
Eventos de Garmin Move IQ™ .....	14
Configurar el monitor de actividad .....	14
Desactivar el monitor de actividad .....	14
Sesiones de entrenamiento .....	14
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web .....	14
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	14
Acerca del calendario de entrenamiento .....	14
Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect .....	15
Sesiones de entrenamiento por intervalos .....	15
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos .....	15
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos .....	15
Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos .....	15
Segmentos .....	15
Segmentos de Strava™ .....	15
Visualizar los detalles del segmento .....	15
Recorrer un segmento .....	15
Usar Virtual Partner® .....	16
Configurar un objetivo de entrenamiento .....	16
Cancelar un objetivo de entrenamiento .....	16
Competir en una actividad anterior .....	16
Registros personales .....	16
Visualizar tus récords personales .....	16
Restablecer un récord personal .....	16
Eliminar un récord personal .....	16

Eliminar todos los récords personales .....	16	Activar Auto Pause® .....	24
<b>Reloj</b> .....	<b>16</b>	Activar Auto Climb .....	24
Configurar la alarma .....	16	Velocidad y distancia en 3D .....	24
Utilizar el cronógrafo .....	17	Activar y desactivar el botón Lap .....	24
Iniciar el temporizador de cuenta atrás .....	17	Usar el desplazamiento automático de la pantalla .....	24
Usar el cronómetro .....	17	UltraTrac .....	25
Configurar alertas de amanecer y anoecer .....	17	Configurar el modo ahorro de energía .....	25
Sincronizar la hora con el GPS .....	17	Borrar una actividad o aplicación .....	25
<b>Navegación</b> .....	<b>17</b>	Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones .....	25
Guardar la ubicación .....	17	Configuración de la pantalla para el reloj .....	25
Editar las ubicaciones guardadas .....	17	Personalizar la pantalla del reloj .....	25
Borrar todas las ubicaciones guardadas .....	17	Configuración de los sensores .....	25
Proyectar un waypoint .....	17	Configurar la brújula .....	25
Navegar a un destino .....	17	Calibrar el compás manualmente .....	25
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo .....	17	Configuración de la referencia del norte .....	25
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua) .....	18	Configuración del altímetro .....	26
Navegar con Sight 'N Go .....	18	Calibrar el altímetro barométrico .....	26
Navegar hasta tu punto de inicio .....	18	Configurar el barómetro .....	26
Detener la navegación .....	18	Configurar el mapa .....	26
Mapa .....	18	Configurar GroupTrack .....	26
Exploración y aplicación del zoom en el mapa .....	18	Configuración de navegación .....	26
Brújula .....	18	Personalizar los elementos del mapa .....	26
Altímetro y barómetro .....	18	Configurar rumbo .....	26
<b>Historial</b> .....	<b>18</b>	Puntero de trayecto .....	26
Usar el historial .....	18	Establecer un indicador de rumbo .....	26
Historial de Multisport .....	19	Configurar alertas de navegación .....	26
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca ..	19	Configurar el sistema .....	27
Visualización de los datos totales .....	19	Configurar la hora .....	27
Usar el cuentakilómetros .....	19	Cambiar la configuración de la retroiluminación .....	27
Eliminación del historial .....	19	Personalizar el menú de controles .....	27
<b>Funciones de conectividad</b> .....	<b>19</b>	Personalizar los botones de acceso rápido .....	27
Activación de notificaciones de Bluetooth .....	19	Cambio de las unidades de medida .....	27
Visualizar las notificaciones .....	19	Visualizar la información del dispositivo .....	28
Gestión de las notificaciones .....	19	Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento .....	28
Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth .....	19	<b>SensoresANT+</b> .....	<b>28</b>
Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone .....	20	Vinculación de sensores ANT+ .....	28
Localizar un dispositivo móvil perdido .....	20	Uso de un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta .....	28
Garmin Connect .....	20	Entrenamiento con medidores de potencia .....	28
Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile ...	20	Usar sistemas de cambio electrónico .....	28
Actualización del software mediante Garmin Express .....	20	Conocer la situación alrededor .....	28
Uso de Garmin Connect en tu ordenador .....	20	Podómetro .....	28
Sincronizar datos con Garmin Connect Mobile manualmente .....	20	Mejorar la calibración del podómetro .....	28
Iniciar una sesión de GroupTrack .....	20	Calibración manual del podómetro .....	29
Consejos para las sesiones de GroupTrack .....	21	Configurar la velocidad y la distancia del podómetro .....	29
<b>Funciones Connect IQ</b> .....	<b>21</b>	tempe .....	29
Descarga de funciones de Connect IQ .....	21	<b>Información del dispositivo</b> .....	<b>29</b>
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador .....	21	Especificaciones del fénix Chronos .....	29
<b>Personalización del dispositivo</b> .....	<b>21</b>	Información sobre la batería .....	29
Widgets .....	21	Gestión de datos .....	29
Personalizar el bucle de widgets .....	22	Desconectar el cable USB .....	29
Mando a distancia para VIRB .....	22	Borrar archivos .....	29
Controlar una cámara de acción VIRB .....	22	<b>Mantenimiento del dispositivo</b> .....	<b>29</b>
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad .....	22	Cuidado del dispositivo .....	29
Configurar actividades y aplicaciones .....	22	Limpieza del dispositivo .....	30
Personalizar las pantallas de datos .....	23	Limpieza de las correas de cuero .....	30
Añadir un mapa a una actividad .....	23	Cambiar la correa .....	30
Alertas .....	23	Ajuste de la correa metálica del reloj .....	30
Establecer una alerta .....	23	<b>Solución de problemas</b> .....	<b>30</b>
Auto Lap .....	24	Mi dispositivo está en otro idioma .....	30
Marcar vueltas por distancia .....	24	¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo? .....	30
		No puedo conectar el teléfono al dispositivo .....	30
		Restablecer el dispositivo .....	30

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada .....	30
Adquisición de señales de satélite .....	30
Mejora de la recepción de satélites GPS .....	30
La lectura de la temperatura no es precisa .....	30
Optimización de la autonomía de la batería .....	31
Monitor de actividad .....	31
No aparece mi recuento de pasos diario .....	31
Mi recuento de pasos no parece preciso .....	31
El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide .....	31
El número de pisos subidos no parece preciso .....	31
Mis minutos de intensidad parpadean .....	31
Más información .....	31
<b>Apéndice .....</b>	<b>31</b>
Campos de datos .....	31
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno .....	35
Clasificación de FTP .....	35
Tamaño y circunferencia de la rueda .....	35
Licencia BSD de 3 cláusulas .....	36
Definiciones de símbolos .....	36
<b>Índice .....</b>	<b>37</b>



# Introducción

## ⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

## Descripción general del dispositivo



① LIGHT	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Manténlo pulsado para ver el menú de controles. Manténlo pulsado para encender el dispositivo.
② START STOP	Púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una. Púlsalo para seleccionar una opción en un menú. Manténlo pulsado para usar el cronógrafo.
③ BACK LAP	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad.
④ DOWN	Púlsalo para desplazarte por el bucle de widgets y los menús. Manténlo pulsado para ver la pantalla del reloj desde cualquier pantalla.
⑤ UP MENU	Púlsalo para desplazarte por el bucle de widgets y los menús. Manténlo pulsado para ver el menú.

### Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo.

**NOTA:** puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 27).

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.

### Visualizar widgets

El dispositivo viene con varios widgets preinstalados y, cuando lo vinculas con un smartphone, puedes encontrar algunos widgets más.

- Selecciona **UP** o **DOWN**.  
El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets.
- Selecciona **START** para ver más opciones y funciones de un widget.

- Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **DOWN** para volver a la pantalla del reloj.
- Si estás registrando una actividad, selecciona **BACK** para volver a las páginas de datos de la actividad.

## Carga del dispositivo

### ⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

1 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y conecta correctamente el clip cargador ① al dispositivo.



- 2 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
- 3 Carga por completo el dispositivo.
- 4 Pulsa ② para retirar el cargador.

## Vincular tu smartphone con el dispositivo

Para utilizar las funciones de conexión del dispositivo fénix Chronos, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ Mobile y no desde la configuración de Bluetooth® tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 2 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) de tu dispositivo.
- 3 Mantén pulsado **LIGHT** para encender el dispositivo.

La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo de vinculación.

**SUGERENCIA:** puedes mantener pulsado **LIGHT** y seleccionar  para acceder manualmente al modo de vinculación.

4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:

- Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
- Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

## Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect Mobile.

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin®:

- Actualizaciones de software
- Carga de datos a Garmin Connect
- Registro del producto

### Configurar Garmin Express

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Actividades

El dispositivo se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos de los sensores. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones de actividades de Connect IQ™ a tu dispositivo utilizando tu cuenta Garmin Connect (*Funciones Connect IQ*, página 21).

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Al detener la actividad, el dispositivo vuelve al modo reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla para introducir información adicional.
- 4 Si es necesario, espera a que el dispositivo se conecte a los sensores ANT+®.
- 5 Si la actividad requiere GPS, sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 6 Selecciona **START** para iniciar el cronómetro.

**NOTA:** el dispositivo no registra los datos de la actividad hasta que no se inicia el cronómetro.

### Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad (*Carga del dispositivo*, página 1).
- Selecciona **LAP** para registrar vueltas.
- Selecciona **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

### Detener una actividad

- 1 Selecciona **STOP**.
  - 2 Selecciona una opción:
    - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
    - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
    - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Cont. más tarde**.
    - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.
    - Para volver al punto de partida de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.
- NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para volver al punto de partida de la actividad, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.

**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.

**NOTA:** tras detener la actividad, el dispositivo la guarda automáticamente después de 25 minutos.

### Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Añadir**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
  - Selecciona **Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 3 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 4 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado. Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes seleccionar un color de resaltado o personalizar las pantallas de datos.
  - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.
- 6 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

### Actividades en interiores

El dispositivo fénix Chronos se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores.

Cuando corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad, la distancia y la cadencia aumenta tras realizar unas cuantas carreras o paseos en exteriores utilizando el GPS.

**SUGERENCIA:** sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión. Puedes utilizar un podómetro opcional para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia.

Cuando haces ciclismo con el GPS desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (como un sensor de velocidad o cadencia).

### Actividades al aire libre

El dispositivo fénix Chronos incluye aplicaciones para actividades al aire libre como carrera y natación en aguas abiertas. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir aplicaciones utilizando actividades predeterminadas como caminar o remo. También puedes añadir aplicaciones deportivas personalizadas al dispositivo (*Crear una actividad personalizada*, página 2).

### Visualizar las actividades de esquí

Tu dispositivo graba los detalles de cada actividad de esquí o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Guarda automáticamente las actividades de esquí nuevas según tu movimiento. El temporizador se pausa cuando detienes el descenso y cuando subes al telesilla. El temporizador sigue en pausa durante el recorrido en telesilla. Puedes iniciar el descenso para reiniciar el

temporizador. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el temporizador.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.  
Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

### Usar el metrónomo

La función del metrónomo reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Metrónomo > Estado > Activado**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pulsaciones/minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
  - Selecciona **Frec. alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.
  - Selecciona **Sonidos** para personalizar el tono y la vibración del metrónomo.
- 7 Si es necesario, selecciona **Vista previa** para escuchar la función del metrónomo antes de correr.
- 8 Sal a correr (*Iniciar una actividad, página 2*).  
El metrónomo se inicia automáticamente.
- 9 Durante la carrera, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla del metrónomo.
- 10 En caso necesario, mantén pulsado **MENU** para cambiar la configuración del metrónomo.

### Jumpmaster

#### **ADVERTENCIA**

La función Jumpmaster solo debe utilizarse por paracaidistas experimentados. La función Jumpmaster no debe utilizarse como altímetro principal para paracaidismo. No introducir la información adecuada relacionada con el salto podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.

La función Jumpmaster sigue las directrices militares relativas al cálculo del punto de lanzamiento a gran altura (HARP). El dispositivo detecta automáticamente el momento en el que has saltado para iniciar la navegación hacia el punto de impacto deseado (DIP) utilizando, para ello, el barómetro y la brújula electrónica.

### Multideporte

Los triatletas, duatletas y todos aquellos que practican deportes multidisciplinares podrán beneficiarse de las opciones de actividades multideporte, como Triatlón o Swimrun. Durante una actividad multideporte, puedes pasar de una actividad a otra y seguir viendo el tiempo y la distancia totales. Por ejemplo, puedes pasar de ciclismo a carrera, y ver el tiempo y la distancia totales de ciclismo y carrera correspondientes a toda la actividad multideporte.

Puedes personalizar una actividad multideporte o utilizar la actividad de triatlón predeterminada con la configuración para un triatlón estándar.

### Crear una actividad multideporte

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START > Añadir > Multideporte**.
- 2 Selecciona un tipo de actividad multideporte o introduce un nombre personalizado.  
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).
- 3 Selecciona dos actividades o más.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes seleccionar si deseas incluir transiciones.
  - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad multideporte.
- 5 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

### Consejos para el entrenamiento de triatlón o para el uso de las actividades multideporte

- Selecciona **START** para iniciar tu primera actividad.
- Selecciona **LAP** para pasar a la siguiente actividad.  
Si las transiciones están activadas, el periodo de transición se registra por separado del periodo de actividad.
- Si es necesario, selecciona **LAP** para comenzar la siguiente actividad.
- Selecciona **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

### Natación

#### **AVISO**

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

**NOTA:** el dispositivo no puede guardar datos de frecuencia cardiaca a través de la muñeca mientras nadas.

### Terminología de natación

**Largo:** un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

**Intervalo:** uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

**Brazada:** se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo realiza un ciclo completo.

**Swolf:** tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

### Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada se muestran cuando consultas el historial de intervalos. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado (*Personalizar las pantallas de datos, página 23*).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa

Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Drill	Se utiliza con el registro de los ejercicios de técnica ( <i>Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 4</i> )

### Consejos para las actividades de natación

- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.
- Selecciona **LAP** para registrar un descanso durante la actividad de natación en piscina.  
El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Selecciona **LAP** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.

### Descanso durante la natación en piscina

En la pantalla de descanso predeterminada se muestran dos temporizadores de descanso. También se muestra el tiempo y la distancia del último intervalo completado.

**NOTA:** los datos de natación no se registran durante los descansos.

- 1 Durante la actividad de natación, selecciona **LAP** para iniciar un descanso.  
La pantalla se cambia a texto blanco sobre fondo negro y aparece el resto de la pantalla.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** durante un descanso para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 3 Selecciona **LAP** y continúa nadando.
- 4 Repite el procedimiento para intervalos de descanso adicionales.

### Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

La función de registro de ejercicios de técnica solo está disponible para la natación en piscina. Puedes utilizar la función de registro de ejercicios de técnica para registrar manualmente series de piernas, natación con un brazo, o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales.

- 1 Durante la actividad de natación en piscina, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
- 2 Selecciona **LAP** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
- 3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, selecciona **LAP**.  
El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.
- 4 Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.  
Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, selecciona **LAP**.
  - Para iniciar un intervalo de natación, selecciona **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

## Golf

### Jugar al golf

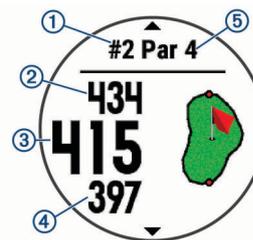
Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, página 20*). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect Mobile se actualizan automáticamente.

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo, página 1*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Golf**.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 4 Selecciona **Sí** para guardar la puntuación.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.  
El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 6 Una vez que completes la actividad, selecciona **START > Finalizar recorrido > Sí**.

### Información sobre el hoyo

Dado que las ubicaciones del banderín varían, el dispositivo calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green y no a la ubicación real del banderín.



①	Número del hoyo actual
②	Distancia hasta la zona trasera del green
③	Distancia hasta el centro del green
④	Distancia hasta la zona delantera del green
⑤	Par del hoyo
▲	Hoyo siguiente
▼	Hoyo anterior

### Mover el banderín

Puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona **START > Mover bandera**.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** para mover la ubicación del banderín.
- 3 Selecciona **START**.

Las distancias que se indican en la pantalla de información de los hoyos se actualizan y muestran la nueva ubicación del banderín. La ubicación del banderín solo se guarda para el recorrido actual.

### Medición de la distancia de un golpe

- 1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la pelota.
- 2 Selecciona **START > Distancia del golpe**.
- 3 Camina o conduce hasta la pelota.  
La distancia se restablece automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 4 Si es necesario, selecciona **Restablecer** para restablecer la distancia en cualquier momento.

### Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

Selecciona **START > Aproximaciones**.

En la pantalla se muestra cada aproximación y la distancia restante hasta alcanzarla.

**NOTA:** las distancias se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

## Registrar la puntuación

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona **START > Tarjeta de puntuación**.  
La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
- 3 Selecciona **START** para seleccionar un hoyo.
- 4 Selecciona **UP** o **DOWN** para establecer la puntuación.  
Se actualiza la puntuación total.

## Actualizar una puntuación

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona **START > Tarjeta de puntuación**.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
- 3 Selecciona **START** para seleccionar un hoyo.
- 4 Selecciona **UP** o **DOWN** para cambiar la puntuación de ese hoyo.  
Se actualiza la puntuación total.

## Usar el cuentakilómetros de golf

Puedes utilizar el cuentakilómetros para registrar el tiempo, la distancia recorrida y los pasos efectuados. El cuentakilómetros se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

- 1 Selecciona **START > Cuentakilómetros**.
- 2 Si es necesario, selecciona **Restablecer** para poner el cuentakilómetros a cero.

## Realizar el seguimiento de las estadísticas

La función Registro de estadísticas permite visualizar estadísticas detalladas mientras juegas al golf.

- 1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Opciones > Registro de estadísticas** para activar el registro de estadísticas.

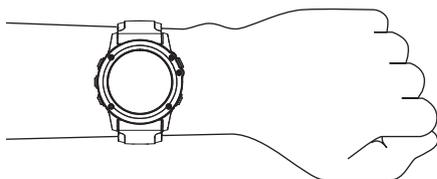
## Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo fénix Chronos incluye un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho ANT+ y Bluetooth (se venden por separado). Puedes ver los datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca en el widget de frecuencia cardiaca. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

## Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

### Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca

- Ponte el dispositivo fénix Chronos en la muñeca.  
**NOTA:** el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo y no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



**NOTA:** el sensor de frecuencia cardiaca está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

- Consulta [Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 5 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Para obtener más información acerca de la precisión del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

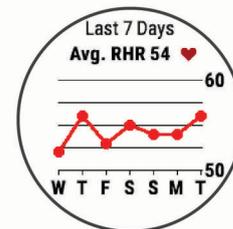
Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.  
**NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.
- Cuando hagas ejercicio, utiliza una correa de silicona.

## Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **DOWN**.
- 2 Selecciona **START** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.



## Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el dispositivo fénix Chronos y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas o una cámara de acción VIRB® durante una actividad.

**NOTA:** la transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Opciones**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Emitir frecuencia cardiaca** para comenzar a transmitir los datos de frecuencia cardiaca en el momento.
  - Selecciona **Transm. en act.** para transmitir la frecuencia cardiaca durante actividades cronometradas ([Iniciar una actividad](#), página 2).

El dispositivo fénix Chronos comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece .

**NOTA:** solo puedes ver el widget de frecuencia cardiaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardiaca.

- 4 Vincula el dispositivo fēnix Chronos con tu dispositivo Garmin ANT+ compatible.

**NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

**SUGERENCIA:** para detener la transmisión de datos de frecuencia cardiaca, pulsa cualquier tecla y selecciona Sí.

## Desactivar el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro FC en la muñeca es Automático. El dispositivo utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca ANT+ al dispositivo.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Opciones > Estado > Desactivado**.

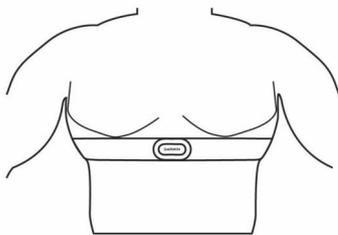
## Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Si es necesario, coloca el extensor de la correa al monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 Humedece los electrodos ① de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo de Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.



Las conexiones de cierre ② y enganche ③ deben quedar en el lado derecho.

- 4 Colócate el monitor de frecuencia cardiaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.

**NOTA:** asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

## Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo ([Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 6).

- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.  
Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

## Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

### AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos o tras una sesión de natación en piscina con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.  
**NOTA:** un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.
- No metas el monitor de frecuencia cardiaca en la lavadora o en la secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

## Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo fēnix Chronos compatible vinculado con el accesorio HRM-Run™ u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. Si tu dispositivo fēnix Chronos incluía el accesorio HRM-Run, los dispositivos ya estarán vinculados.

El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto.

Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

**Oscilación vertical:** la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.

**Tiempo de contacto con el suelo:** el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

**Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo:** el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

**Longitud de zancada:** la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

**Relación vertical:** La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un

porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

## Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio de dinámica de carrera, como el HRM-Run, y vincularlo con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28). Si tu fénix Chronos incluía el accesorio, los dispositivos ya estarán vinculados y el fénix Chronos estará configurado para mostrar las pantallas de datos de la dinámica de carrera.

### 1 Selecciona una opción:

- Si tu accesorio de dinámica de carrera y el dispositivo fénix Chronos ya están vinculados, ve directamente al paso 7.
- Si tu accesorio de dinámica de carrera y el dispositivo fénix Chronos no están vinculados, realiza todos los pasos del proceso.

- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona la configuración de la actividad.
- 6 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva**.
- 7 Selecciona una pantalla de datos de dinámica de carrera.  
**NOTA:** las pantallas de la dinámica de carrera no están disponibles para todas las actividades.
- 8 Sal a correr (*Iniciar una actividad*, página 2).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para abrir una pantalla de dinámica de carrera y consultar tus métricas.

## Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

Las pantallas de la dinámica de carrera muestran un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo o el ratio vertical como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

## Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo mide la simetría al correr y se muestra como un porcentaje del total del tiempo de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha apuntando hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en contacto con el suelo con su pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números, por ejemplo 48-52, un 48 % es con el pie izquierdo y un 52 % con el pie derecho.

Zona de color	Rojo 	Naranja 	Verde 	Naranja 	Rojo 
<b>Simetría</b>	Deficiente	Aceptable	Buena	Aceptable	Deficiente
<b>Porcentaje de otros corredores</b>	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
<b>Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo</b>	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7% derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho

Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador de color o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

## Datos de oscilación vertical y ratio vertical

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios HRM-Tri™ o HRM-Run) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0%
Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9%
Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

## Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como HRM-Run.  
Los accesorios de dinámica de carrera tienen el símbolo  situado en la parte delantera del módulo.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu dispositivo fēnix Chronos siguiendo las instrucciones.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

**NOTA:** el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

## Medidas de rendimiento

Estas medidas de rendimiento requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Las medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio).



**NOTA:** en un principio, las estimaciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades.

**Estado de entrenamiento:** el estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu forma física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

**VO2 máximo:** El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento.

**Tiempo de recuperación:** el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

**Carga de entrenamiento:** la carga de entrenamiento es la suma del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos 7 días. El EPOC es una estimación de la cantidad de energía que necesita el cuerpo para recuperarse tras el ejercicio.

**Tiempos de carrera estimados:** el dispositivo utiliza la estimación de consumo máximo de oxígeno y las fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización

de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

**Prueba de estrés de VFC:** la prueba de estrés de VFC (variabilidad de la frecuencia cardiaca) requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. El dispositivo registra la variabilidad de tu frecuencia cardiaca mientras estás parado durante 3 minutos. Proporciona tu nivel de estrés total. La puntuación es de 1 a 100, y una puntuación inferior indica un nivel de estrés inferior.

**Condición de rendimiento:** tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media.

**Umbral de potencia funcional (FTP):** el dispositivo utiliza tu información del perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada.

**Umbral de lactato:** el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El dispositivo mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo.

## Desactivar las notificaciones de rendimiento

Las notificaciones de rendimiento se activan de forma predeterminada. Algunas notificaciones de rendimiento son alertas que aparecen tras completar tu actividad. Algunas notificaciones de rendimiento se muestran durante una actividad o cuando se obtiene una nueva medida de rendimiento, como una nueva estimación del VO2 máximo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Métricas fisiológicas > Notificaciones de rendimiento**.
- 3 Selecciona una opción.

## Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detección automática está activada de forma predeterminada. El dispositivo puede detectar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima, umbral de lactato y umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

**NOTA:** el dispositivo detecta una frecuencia cardiaca máxima cuando tu frecuencia cardiaca es superior al valor establecido en el perfil del usuario.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Métricas fisiológicas > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

## Estado de entrenamiento

El estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu condición física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo a lo largo de un periodo de tiempo prolongado. Puedes utilizar tu estado de entrenamiento como ayuda para planificar próximos entrenamientos y continuar mejorando tu condición física.

**Pico de forma:** el estado de pico de forma te indica que estás en las condiciones ideales para competir. La reciente reducción de la carga de entrenamiento está permitiendo que tu cuerpo se recupere y compense por completo el entrenamiento previo. Debes realizar una planificación por adelantado, ya que el estado de pico de forma solo puede mantenerse durante un breve periodo de tiempo.

**Productivo:** tu carga de entrenamiento actual está contribuyendo a la mejora de tu condición física y tu rendimiento. Debes establecer periodos de recuperación en tu entrenamiento para mantener tu condición física.

**Mantenimiento:** tu carga de entrenamiento actual es suficiente para mantener tu condición física. Para observar mejoras, prueba a incorporar una mayor variedad a tus sesiones de entrenamiento o a aumentar el volumen de entrenamiento.

**Recuperación:** una carga de entrenamiento más ligera permite que tu cuerpo se recupere, lo cual es fundamental en periodos prolongados de entrenamiento intenso. Puedes volver a una carga de entrenamiento mayor cuando te sientas preparado para ello.

**No productivo:** el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general, incluidos el estrés, la nutrición y el descanso.

**Pérdida de forma:** la pérdida de forma se produce cuando entrenas mucho menos de lo normal durante una semana o más y esto afecta a tu condición física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

**Sobreesfuerzo:** tu carga de entrenamiento es muy alta y esto es contraproducente. Tu cuerpo necesita un descanso. Debes tomarte un tiempo de recuperación. Para ello, incorpora un entrenamiento más ligero en tu planificación.

**Sin estado:** el dispositivo necesita contar con un historial de entrenamiento de una o dos semanas, incluidas actividades con resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar tu estado de entrenamiento.

#### Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

Para aprovechar al máximo la función de estado de entrenamiento, puedes probar estos consejos.

- Sal a correr con el sensor de frecuencia cardíaca al menos dos veces a la semana o realiza actividades de ciclismo con los sensores de frecuencia cardíaca y potencia al menos dos veces a la semana.

Tras utilizar el dispositivo durante una semana, el estado de entrenamiento debería estar disponible.

- Registra todas tus actividades de ejercicio en el dispositivo para que pueda conocer tu rendimiento.

#### Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo fénix Chronos requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El dispositivo dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un medidor de potencia compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

Tu VO2 máximo estimado representa un número y una posición en el indicador de color.



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 35*) y visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+, página 28*). Si tu dispositivo fénix Chronos incluía un monitor de frecuencia cardíaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario, página 12*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 12*). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
- 4 Selecciona **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

#### Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. El medidor de potencia debe vincularse con el dispositivo fénix Chronos (*Vinculación de sensores ANT+, página 28*). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo. Si tu dispositivo fénix Chronos incluía un monitor de frecuencia cardíaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario, página 12*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 12*). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
- 2 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
- 4 Selecciona **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

#### Tiempo de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para que muestre cuánto

tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

**NOTA:** el tiempo de recuperación recomendado se basa en la estimación de tu VO2 máximo y es posible que, al principio, parezca poco preciso. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades.

El tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento.

### Visualizar el tiempo de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario, página 12*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 12*).

1 Sal a correr.

2 Después de correr, selecciona **Guardar**.

Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días.

**NOTA:** desde la pantalla del reloj, puedes pulsar UP o DOWN para ver el widget de rendimiento, y pulsar START para desplazarte por las medidas de rendimiento y ver tu tiempo de recuperación.

### Frecuencia cardíaca de recuperación

Si estás entrenando con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible, puedes ver el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación después de cada actividad. La frecuencia cardíaca de recuperación es la diferencia entre la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio y la frecuencia cardíaca dos minutos después de haber parado de hacer ejercicio. Por ejemplo, después de una típica carrera de entrenamiento, paras el temporizador. Tu frecuencia cardíaca es de 140 ppm. Tras dos minutos sin actividad o de enfriamiento, tu frecuencia cardíaca es de 90 ppm. Tu frecuencia cardíaca de recuperación es de 50 ppm (140 menos 90). Algunos estudios han relacionado la frecuencia cardíaca de recuperación con la salud cardíaca. Por lo general, cuanto mayor es el número, más sano está el corazón.

**SUGERENCIA:** para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación. Puedes guardar o descartar la actividad después de que aparezca este valor.

### Carga de entrenamiento

La carga de entrenamiento mide tu volumen de entrenamiento durante los últimos siete días. Es la suma de tus medidas de EPOC registradas a lo largo de los últimos siete días. El indicador muestra si tu carga actual es baja, alta, o se encuentra dentro del intervalo óptimo para mantener o mejorar tu condición física. El intervalo óptimo se determina en función de tu condición física específica y de tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.

### Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario, página 12*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 12*).

El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 9*) y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

**NOTA:** en un principio, los pronósticos pueden parecer poco precisos. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.

2 Selecciona **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

Se mostrarán tus tiempos de carrera estimados para las distancias de 5 km, 10 km, media maratón y maratón.

### Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. Conforme la actividad sigue su curso, el valor de Training Effect aumenta, lo que indica el modo en que ha mejorado tu condición física con la actividad. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario, la frecuencia cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad.

El Training Effect aeróbico utiliza tu frecuencia cardíaca para medir cómo la intensidad acumulada de un ejercicio afecta a tu estado aeróbico e indica si la sesión de entrenamiento te ha ayudado a mantener o a mejorar tu condición física. Tu EPOC acumulado durante el ejercicio se asigna a una serie de valores que representan tu condición física y tus hábitos de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento constantes con un nivel de esfuerzo moderado y las sesiones de entrenamiento con intervalos largos (>180 s) influyen positivamente en el metabolismo aeróbico y generan una mejora en el Training Effect aeróbico.

El Training Effect anaeróbico utiliza la frecuencia cardíaca y la velocidad (o potencia) para determinar cómo afecta una sesión de entrenamiento sobre tu capacidad para entrenar a intensidades muy altas. El valor que obtienes va en función de la contribución anaeróbica al EPOC y del tipo de actividad. La repetición de intervalos a alta intensidad (de entre 10 y 120 segundos de duración) tiene un efecto altamente beneficioso en la capacidad anaeróbica y genera una mejora en el Training Effect aeróbico.

Es importante saber que los valores de Training Effect (0,0–5,0) pueden parecer anormalmente altos durante tus primeras actividades. El dispositivo requiere varias actividades para obtener información sobre tu condición aeróbica y anaeróbica.

Puedes añadir Training Effect como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tus valores durante la actividad.

Zona de color	Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
	De 0,0 a 0,9	Sin mejora.	Sin mejora.
	De 1,0 a 1,9	Mejora leve.	Mejora leve.
	De 2,0 a 2,9	Mantiene tu condición aeróbica.	Mantiene tu condición anaeróbica.
	De 3,0 a 3,9	Mejora tu condición aeróbica.	Mejora tu condición anaeróbica.
	De 4,0 a 4,9	Mejora en gran medida tu condición aeróbica.	Mejora en gran medida tu condición anaeróbica.
	5,0	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.

Firstbeat Technologies Ltd. proporciona y respalda la tecnología Training Effect. Para obtener más información, visita [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

El nivel de estrés es el resultado de una prueba de tres minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo fēnix Chronos analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del corredor. El rango del nivel de estrés es de 1 a 100, donde 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para un entrenamiento duro o para hacer yoga.

### Visualizar tu variabilidad en la frecuencia cardiaca y tu nivel de estrés

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder ver la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) determinada a partir del nivel de estrés, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 28). Si tu dispositivo fēnix Chronos incluía un monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

**SUGERENCIA:** Garmin recomienda realizar la medición del nivel de estrés aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día.

- 1 Si es necesario, selecciona **START > Añadir > Estrés VFC** para añadir la aplicación de estrés a la lista de aplicaciones.
- 2 Selecciona **Sí** para añadir la aplicación a tu lista de favoritos.
- 3 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Estrés VFC > START**.
- 4 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

### Condición de rendimiento

Una vez completada la actividad, como una carrera o recorrido en bicicleta, la función de condición de rendimiento analiza el ritmo, la frecuencia cardiaca y la variabilidad de la frecuencia cardiaca para realizar una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento en comparación con tu forma física media. Se trata, aproximadamente, del porcentaje de diferencia en tiempo real respecto a la estimación de tu VO2 máximo de referencia.

Los valores de la condición de rendimiento oscilan entre -20 y +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y listo para un buen recorrido o carrera. Puedes añadir la condición de rendimiento como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tu capacidad durante la actividad. La condición de rendimiento puede ser también un indicador del nivel de fatiga, especialmente al final de un recorrido o una carrera de entrenamiento largos.

**NOTA:** para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 9).

### Visualizar la condición de rendimiento

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible.

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 23).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.  
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

## Umbral de lactato

El umbral de lactato es la intensidad de ejercicio en la que el lactato (ácido láctico) empieza a acumularse en la corriente sanguínea. En carrera, es el nivel estimado de esfuerzo o ritmo. Cuando un corredor supera el umbral, el cansancio empieza a incrementarse a un ritmo acelerado. Para los corredores experimentados, el umbral aparece aproximadamente al 90 % de su frecuencia cardiaca máxima y a un ritmo de carrera entre 10 kilómetros y media maratón. Para los corredores medios, el umbral a menudo aparece bastante por debajo del 90 % de su frecuencia cardiaca máxima. Conocer cuál es tu umbral de lactato puede ayudarte a determinar la intensidad del entrenamiento o cuándo exigirse más durante una carrera.

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 12).

### Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 28). También debes tener una estimación de consumo máximo de oxígeno de una carrera anterior ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 9).

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu umbral de lactato. El dispositivo detectará automáticamente tu umbral de lactato durante las carreras a intensidad alta y constante con sensor de frecuencia cardiaca.

**SUGERENCIA:** para obtener un valor de frecuencia cardiaca máxima y una estimación de consumo máximo de oxígeno más precisos, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras con un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Si tienes problemas para obtener la estimación del umbral de lactato, intenta reducir el valor de tu frecuencia cardiaca máxima manualmente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.  
Se requiere un GPS para realizar la prueba.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Prueba guiada de umbral de lactato**.
- 5 Inicia el temporizador y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.  
Después de empezar la carrera, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de frecuencia cardiaca actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, detén el temporizador y guarda la actividad.

Si esta es tu primera estimación del umbral de lactato, el dispositivo te pedirá que actualices tus zonas de frecuencia cardiaca en función de tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato. En cada estimación del umbral de lactato que se realice, el dispositivo te pedirá que aceptes o rechaces la estimación.

### Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 28), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo](#), página 9).

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para

estimar tu FTP. El dispositivo detectará automáticamente tu FTP durante los recorridos a intensidad alta y constante con sensores de frecuencia cardiaca y potencia.

- 1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y una posición en el indicador de color.

 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice (*Clasificación de FTP*, página 35).

**NOTA:** cuando una notificación de rendimiento te avisa de un nuevo FTP, puedes seleccionar Aceptar para guardarlo o Rechazar para mantener tu FTP actual (*Desactivar las notificaciones de rendimiento*, página 8).

### Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo*, página 9).

**NOTA:** la prueba de FTP consiste en una sesión de entrenamiento dura que tarda unos 30 minutos en completarse. Elige una ruta cómoda y prácticamente llana que te permita realizar el recorrido realizando un esfuerzo que aumente de manera constante, similar a una competición contrarreloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad de ciclismo.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Prueba guiada de FTP**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.  
Después de empezar el recorrido, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de potencia actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, realiza el enfriamiento, detén el temporizador y guarda la actividad.  
Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y la posición en el indicador de color.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Aceptar** para guardar el nuevo FTP.
  - Selecciona **Rechazar** para mantener tu FTP actual.

## Entrenamiento

### Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso, zona de frecuencia cardiaca y zona de potencia. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

### Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 13) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

### Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

### Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardiaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 8).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC > Introducir manualmente**, e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.  
Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato (*Umbral de lactato*, página 11). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 8).
- 5 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.  
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo según la información de tu perfil de usuario, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.

## 7 Selecciona una opción:

- Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
- Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- Selecciona **% umbral lactato para FC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.

## 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

## 9 Selecciona **Añadir FC según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).

## 10 Repite los pasos 3 a 8 para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

### Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al dispositivo detectar la frecuencia cardiaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardiaca como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configuración del perfil del usuario, página 12*).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

### Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

### Acerca de los deportistas habituales

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

### Configurar las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional), puedes introducirlo y dejar

que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

#### 1 Mantén pulsado **MENU**.

#### 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Zonas de potencia > Según**.

#### 3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
- Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.

#### 4 Selecciona **FTP** e introduce tu valor de FTP.

#### 5 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

#### 6 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

## Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

El número de pasos dados durante el día aparece en el widget de pasos. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

### Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect.

### Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 27*).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

### Monitor de las horas de sueño

Mientras duermes, el dispositivo supervisa tus movimientos. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

### Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

#### 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.

#### 2 Carga los datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect Mobile manualmente, página 20*).

Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

### Usar el modo No molestar

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la retroiluminación, los tonos de alerta y las alertas por vibración. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

**NOTA:** puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción Hora de ir a dormir en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales (*Configurar el sistema, página 27*).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona .

### Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

### Obtener minutos de intensidad

El dispositivo fénix Chronos calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

### Eventos de Garmin Move IQ™

La función Move IQ detecta de forma automática patrones de actividad, como caminatas, carreras, ciclismo, natación y ejercicio en elíptica, durante al menos 10 minutos. El tipo y la duración del evento aparecen en la cronología de Garmin Connect, pero no aparecerán en la lista de actividades, las instantáneas o las noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

### Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Monitor de actividad**.

**Estado:** desactiva la función de monitor de actividad.

**Alerta de inactividad:** muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 27*).

**Alertas de objetivo:** te permite activar y desactivar las alertas de objetivo. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

**Move IQ:** te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ.

### Desactivar el monitor de actividad

Al desactivar el monitor de actividad, los pasos, los pisos subidos, los minutos de intensidad, el seguimiento de las horas de sueño y los eventos de Move IQ no se registran.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Monitor de actividad > Estado > Desactivado**.

## Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

### Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 20*).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 Visita [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
- 5 Desconecta el dispositivo.

### Iniciar una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Mis sesiones de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 6 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el cronómetro.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

### Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que envíes al dispositivo se muestran en el calendario de entrenamiento ordenadas por fecha. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entrenamiento. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la

omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

### Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 20).

Puedes buscar planes y sesiones de entrenamiento, y trayectos en Garmin Connect y descargarlos en tu dispositivo.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 Visita [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.
- 5 Selecciona  y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

## Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos para llevar un seguimiento de las sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia determinada.

### Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecciona **Distancia, Hora o Abierta**.  
**SUGERENCIA:** puedes crear un intervalo de abierto seleccionando la opción Abierta.
- 6 Selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona .
- 7 Selecciona **BACK**.
- 8 Selecciona **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecciona **Distancia, Hora o Abierta**.
- 10 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona .
- 11 Selecciona **BACK**.
- 12 Selecciona una o más opciones:
  - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
  - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentam. > Activado**.
  - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.

### Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Intervalos > Realizar sesión de entrenamiento**.
- 5 Selecciona **START** para iniciar el cronómetro.
- 6 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, selecciona **LAP** para empezar con el primer intervalo.
- 7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

### Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos

- Selecciona **LAP** en cualquier momento para finalizar un intervalo.
- Selecciona **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador.
- Si has añadido un enfriamiento a tu sesión de entrenamiento por intervalos, selecciona **LAP** para finalizar la sesión de entrenamiento por intervalos.

## Segmentos

Puedes enviar segmentos de carrera o ciclismo desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Después de guardar un segmento en tu dispositivo, puedes recorrer un segmento para intentar igualar o superar tu récord personal o el de otros participantes que hayan recorrido el segmento.

**NOTA:** al descargar un trayecto de tu cuenta de Garmin Connect, puedes descargar todos los segmentos disponibles en el mismo.

### Segmentos de Strava™

Puedes descargar segmentos de Strava a tu dispositivo fēnix Chronos. Sigue los segmentos de Strava para comparar tu rendimiento con actividades pasadas, amigos y profesionales que han recorrido el mismo segmento.

Para registrarte y ser miembro de Strava, ve al widget de segmentos en tu cuenta Garmin Connect. Para obtener más información, visita [www.strava.com](http://www.strava.com).

La información en este manual se aplica a los segmentos de Garmin Connect y a los segmentos de Strava.

### Visualizar los detalles del segmento

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Segmentos**.
- 5 Selecciona un segmento.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Tiempo de carrera** para ver el tiempo y la velocidad o ritmo medios del líder del segmento.
  - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
  - Selecciona **Gráfica de altura** para ver una gráfica de altura del segmento.

### Recorrer un segmento

Los segmentos son trayectos de carreras virtuales. Puedes recorrer un segmento y comparar tu rendimiento con actividades pasadas, con el rendimiento de otros usuarios, con contactos de tu cuenta de Garmin Connect o con otros miembros de las comunidades de carrera o ciclismo. Puedes cargar los datos de tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect para ver la posición en el segmento.

**NOTA:** si tu cuenta de Garmin Connect y tu cuenta de Strava están vinculadas, tu actividad se envía automáticamente a tu cuenta de Strava para que puedas revisar la posición del segmento.

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.  
Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.
- 4 Empieza a recorrer el segmento.  
Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

## Usar Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes definir un ritmo para Virtual Partner y competir contra este.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Virtual Partner**.
- 6 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 7 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad, página 2*).
- 8 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte a la pantalla Virtual Partner y ver quién es el líder.

## Configurar un objetivo de entrenamiento

La función del objetivo de entrenamiento actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas entrenar y cumplir un objetivo establecido de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Durante el entrenamiento, el dispositivo te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Establecer un objetivo**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
  - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
  - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.

Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.

- 6 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.

## Cancelar un objetivo de entrenamiento

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Cancelar objetivo > Sí**.

## Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada. Esta función actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas comprobar tu rendimiento durante la actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Competir en una actividad**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.

- Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.

- 6 Selecciona la actividad.  
La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa **START > Guardar**.

## Registros personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los registros personales incluyen el mejor tiempo conseguido en diferentes carreras y la carrera o el recorrido más largo que hayas realizado.

**NOTA:** en el caso del ciclismo, los registros personales también incluyen el mayor ascenso y la mejor potencia (se requiere medidor de potencia).

## Visualizar tus récords personales

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un récord.
- 5 Selecciona **Ver registro**.

## Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > Sí**.

**NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

## Eliminar un récord personal

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 5 Selecciona **Suprimir registro > Sí**.

**NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

## Eliminar todos los récords personales

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.  
**NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona **Suprimir todos los registros > Sí**.  
Solo se eliminan los récords de dicho deporte.

## Reloj

### Configurar la alarma

Puedes configurar hasta diez alarmas por separado. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Alarma > Añadir alarma**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora de la alarma.

- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 5 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- 6 Selecciona **Retroiluminación > Activado** para activar la retroiluminación con la alarma.

## Utilizar el cronógrafo

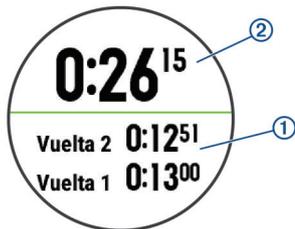
- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Cronógrafo**.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para detener el temporizador, selecciona **STOP**.
  - Para restablecer el temporizador, selecciona **DOWN**.

## Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Tiempo**.
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona **Reiniciar > Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando el tiempo expire.
- 5 Si es necesario, selecciona **Sonidos** y, a continuación, un tipo de notificación.
- 6 Selecciona **Iniciar temporizador**.

## Usar el cronómetro

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Cronómetro**.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el cronómetro.
- 4 Pulsa **LAP** para volver a iniciar el cronómetro de vueltas<sup>①</sup>.



El tiempo total de cronómetro <sup>②</sup> sigue contando.

- 5 Selecciona **START** para detener ambos cronómetros.
- 6 Selecciona una opción.

## Configurar alertas de amanecer y anochecer

Puedes definir alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que tengan lugar.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**.
  - Selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**.
- 4 Selecciona **Hora** e introdúcela.

## Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el dispositivo y busques satélites, este detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora con el GPS manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquisición de señales de satélite, página 30*).

## Navegación

### Guardar la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **📍**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Editar las ubicaciones guardadas

Puedes eliminar una ubicación guardada o editar su nombre y la información sobre elevación y posición.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación guardada.
- 3 Selecciona una opción para editar la ubicación.

### Borrar todas las ubicaciones guardadas

Puedes borrar todas las ubicaciones guardadas a la vez.

Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Navegar > Ubicaciones guardadas > Borrar todo**.

### Proyectar un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde tu ubicación actual hasta una ubicación nueva.

- 1 Si es necesario, selecciona **START > Añadir > Proyec. wpt** para añadir la aplicación de proyección de waypoints a la lista de aplicaciones.
- 2 Selecciona **Sí** para añadir la aplicación a tu lista de favoritos.
- 3 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Proyec. wpt**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
- 5 Selecciona **START**.
- 6 Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
- 7 Pulsa **UP** para introducir la distancia.
- 8 Selecciona **START** para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

### Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino o para seguir un recorrido.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Navegar**.
- 2 Selecciona una categoría.
- 3 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 4 Selecciona **Ir a**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 5 Selecciona **START** para comenzar la navegación.

### Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Navegar > Trayectos > Crear nuevo**.
- 2 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona **✓**.
- 3 Selecciona **Añadir ubicación**.
- 4 Selecciona una opción.

- 5 Si es necesario, repite los pasos 3 y 4.
- 6 Selecciona **Hecho** > **Realizar trayecto**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 7 Selecciona **START** para comenzar la navegación.

## Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes guardar una ubicación MOB (Hombre al agua) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente.

**SUGERENCIA:** puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 27).

Desde la pantalla del reloj, selecciona **START** > **Navegar** > **Última ubicación MOB**.

Aparecerá la información de navegación.

## Navegar con Sight 'N Go

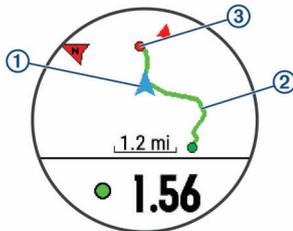
Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START** > **Navegar** > **Sight N' Go**.
- 2 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y selecciona **START**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 3 Selecciona **START** para comenzar la navegación.

## Navegar hasta tu punto de inicio

Puedes volver al punto de inicio de la actividad en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Durante una actividad, selecciona **STOP** > **Volver al inicio**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.



En el mapa aparece tu ubicación actual ①, el track que hay que seguir ② y tu destino ③.

## Detener la navegación

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Detener navegación**.

## Mapa

▲ representa tu ubicación en el mapa. Los nombres de las ubicaciones y los símbolos aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa (*Exploración y aplicación del zoom en el mapa*, página 18)
- Configuración del mapa (*Configurar el mapa*, página 26)

## Exploración y aplicación del zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, selecciona **UP** o **DOWN** para visualizar el mapa.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Explorar/Zoom**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o aplicar el zoom, selecciona **START**.
  - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, selecciona **UP** y **DOWN**.
  - Para salir, selecciona **BACK**.

## Brújula

El dispositivo cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente (*Configurar la brújula*, página 25). Para abrir la configuración de la brújula rápidamente, puedes seleccionar **START** en el widget de la brújula.

## Altímetro y barómetro

El dispositivo dispone de un altímetro y un barómetro internos. El dispositivo recopila datos de elevación y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altura aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altura fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configuración del altímetro*, página 26). Para abrir la configuración del altímetro o el barómetro rápidamente, selecciona **START** en los widgets de altímetro y barómetro.

## Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

**NOTA:** cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

## Usar el historial

El historial contiene las actividades anteriores que has guardado en el dispositivo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial** > **Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Detalles**.
  - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
  - Para seleccionar un intervalo y ver información adicional sobre cada uno de ellos, selecciona **Intervalos**.
  - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
  - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** (*Acerca de Training Effect*, página 10).
  - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Tiempo en zonas** (*Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca*, página 19).

- Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altura**.
- Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

## Historial de Multisport

El dispositivo almacena el resumen general Multisport de la actividad, incluidos la distancia general, el tiempo, las calorías y los datos de accesorios opcionales. El dispositivo también separa los datos de la actividad para cada transición y segmento deportivos para que puedas comparar actividades de entrenamiento similares y realizar el seguimiento de las transiciones. El historial de transiciones incluye la distancia, el tiempo, la velocidad media y las calorías.

## Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debes completar una actividad con frecuencia cardíaca y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Tiempo en zonas**.

## Visualización de los datos totales

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el dispositivo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales**.
- 3 Si es necesario, selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

## Usar el cuentakilómetros

El cuentakilómetros registra automáticamente la distancia total recorrida, la altura alcanzada y el tiempo en las actividades.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales > Cuentakilómetros**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

## Eliminación del historial

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Opciones**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
  - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

**NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
- 4 Confirma tu selección.

## Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles para tu dispositivo fēnix Chronos cuando se conecta el dispositivo a un smartphone compatible con tecnología inalámbrica Bluetooth. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect Mobile en el smartphone conectado. Visita [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obtener más información.

**Notificaciones del teléfono:** muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo fēnix Chronos.

**LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

**GroupTrack:** te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

**Carga de actividades en Garmin Connect:** envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

**Connect IQ:** te permite ampliar las funciones del dispositivo con nuevas pantallas para el reloj, widgets, aplicaciones y campos de datos.

**Buscar mi teléfono:** localiza un smartphone perdido que se haya vinculado con el dispositivo fēnix Chronos y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

**Buscar mi reloj:** localiza un dispositivo fēnix Chronos perdido que se haya vinculado con tu smartphone y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

## Activación de notificaciones de Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo fēnix Chronos con un dispositivo móvil compatible (*Vincular tu smartphone con el dispositivo*, página 1).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona una preferencia de sonido.
- 6 Selecciona **Modo reloj**.
- 7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 8 Selecciona una preferencia de sonido.
- 9 Selecciona **Tiempo de espera**.
- 10 Selecciona el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla.

## Visualizar las notificaciones

- 1 En la pantalla del reloj, selecciona **UP** para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona **START** y, a continuación, una notificación.
- 3 Selecciona **DOWN** para ver más opciones.
- 4 Selecciona **BACK** para volver a la pantalla anterior.

## Gestión de las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo fēnix Chronos.

Selecciona una opción:

- Si empleas un dispositivo Apple®, ajusta la configuración del centro de notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si empleas un dispositivo Android™, ajusta la configuración de la aplicación en Garmin Connect Mobile para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.

## Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona  para desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth en tu dispositivo fēnix Chronos.

Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth del dispositivo móvil.

## Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

Puedes configurar el dispositivo fēnix Chronos para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte utilizando la tecnología inalámbrica Bluetooth.

**NOTA:** las alertas de conexión del smartphone se encuentran desactivadas de manera predeterminada.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Teléfono > Alertas**.

## Localizar un dispositivo móvil perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo móvil perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona .

El dispositivo fēnix Chronos empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Tu dispositivo móvil emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo fēnix Chronos. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu dispositivo móvil.

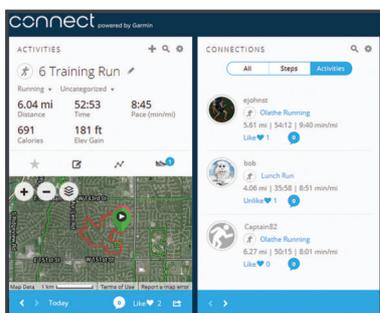
- 3 Pulsa **BACK** para detener la búsqueda.

## Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, partidas de golf y mucho más. Garmin Connect es también tu dispositivo de seguimiento de actividad basado en estadísticas en línea donde podrás analizar y compartir todos tus recorridos de golf. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Guarda tus actividades:** una vez que hayas finalizado una actividad cronometrada y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

**Analiza tus datos:** puedes consultar información más detallada sobre tus actividades de fitness y al aire libre, entre otros datos, el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y la cadencia, además de un mapa de vista aérea y tablas de ritmo y velocidad. También puedes ver información detallada sobre tus partidos de golf, como tarjetas de puntuación, estadísticas e información sobre el campo. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizables.



**Controla tu progreso:** podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

**Comparte tus actividades:** puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

**Gestiona tu configuración:** puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

**Accede a la tienda Connect IQ:** puedes descargar aplicaciones, pantallas para el reloj, campos de datos y widgets.

## Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect Mobile, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible (*Vincular tu smartphone con el dispositivo, página 1*).

- 1 Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile (*Sincronizar datos con Garmin Connect Mobile manualmente, página 20*).

Cuando haya una nueva versión de software disponible, la aplicación Garmin Connect Mobile enviará la actualización automáticamente a tu dispositivo.

- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Actualización del software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta de Garmin Connect y haber descargado e instalado la aplicación Garmin Express.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB. Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
- 2 Desconecta el dispositivo del ordenador. El dispositivo te alerta para que actualices el software.
- 3 Selecciona una opción.

## Uso de Garmin Connect en tu ordenador

Si no has vinculado tu dispositivo fēnix Chronos con tu smartphone, puedes cargar todos los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect desde tu ordenador.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Sincronizar datos con Garmin Connect Mobile manualmente

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona .

## Iniciar una sesión de GroupTrack

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes tener una cuenta de Garmin Connect, un smartphone compatible y la aplicación Garmin Connect Mobile.

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con dispositivos fēnix Chronos. Si tus contactos tienen otros dispositivos compatibles, podrás verlos en el mapa. Es posible que los otros dispositivos no puedan mostrar a los ciclistas de GroupTrack en el mapa.

- 1 Sal al exterior y enciende el dispositivo fēnix Chronos.
- 2 Vincula tu smartphone con el dispositivo fēnix Chronos (*Vincular tu smartphone con el dispositivo, página 1*).

- 3 En el dispositivo fēnix Chronos, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > GroupTrack > Ver en mapa** para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
- 4 En la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Si tienes más de un dispositivo compatible, selecciona un dispositivo para la sesión de GroupTrack.
- 6 Selecciona **Visible para > Todos los contactos**.
- 7 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
- 8 En el dispositivo fēnix Chronos, inicia una actividad.
- 9 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.  
**SUGERENCIA:** en el mapa, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **Conexiones cercanas** para ver la información de distancia, dirección y ritmo o velocidad de otros contactos en la sesión de GroupTrack.

### Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros contactos de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los miembros del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Realiza un recorrido fuera utilizando el GPS.
- Vincula tu dispositivo fēnix Chronos con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **Contactos** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos se vinculan a sus smartphones y se inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect Mobile.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos ([Añadir un mapa a una actividad](#), página 23).

## Funciones Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Puedes personalizar tu dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

**Pantallas para el reloj:** te permiten personalizar la apariencia del reloj.

**Campos de datos de:** te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

**Widgets:** ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

**Aplicaciones:** añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

### Descarga de funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de Connect IQ de la aplicación Garmin Connect Mobile, debes vincular tu dispositivo fēnix Chronos con tu smartphone.

- 1 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Tienda Connect IQ**.
- 2 Si es necesario, selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona una función Connect IQ.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita [garminconnect.com](http://garminconnect.com) y regístrate.
- 3 Desde el widget del dispositivo, selecciona **Tienda Connect IQ**.
- 4 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Personalización del dispositivo

### Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual.

**Notificaciones:** te informa de las llamadas y mensajes de texto entrantes, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

**Calendario:** muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu smartphone.

**Controles de música:** proporciona control del reproductor de música para tu smartphone.

**El tiempo:** muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.

**Mi día:** muestra un resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen tu última actividad registrada, los minutos de intensidad, los pisos subidos, los pasos, las calorías quemadas y mucho más.

**Pasos:** realiza un seguimiento diario del recuento de pasos, del objetivo de pasos y de la distancia recorrida.

**Minutos de intensidad:** registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

**Frecuencia cardiaca:** muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de la misma.

**Rendimiento:** muestra el estado de entrenamiento actual, la carga de entrenamiento, estimaciones de VO2 máximo, el tiempo de recuperación, la estimación del FTP, el umbral de lactato y los tiempos de carrera estimados.

**Último deporte:** muestra un breve resumen del último deporte registrado y la distancia total de la semana.

**ABC:** muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.

**Información de sensores:** muestra información relativa a sensores internos o a un sensor ANT+ conectado.

**Brújula:** muestra una brújula electrónica.

**Controles:** te permite apagar y encender la conectividad y las funciones Bluetooth, incluidas No molestar, Buscar mi teléfono y Sincronización manual.

**Controles de VIRB:** proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB vinculado con tu dispositivo fēnix Chronos.

**Última actividad:** muestra un breve resumen de la última actividad registrada, como la última carrera, el último recorrido o la última actividad de natación.

**Calorías:** muestra la información sobre calorías del día actual.

**Golf:** muestra información de golf del último recorrido.

**Pisos subidos:** realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.

**Seguimiento de perros:** muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de seguimiento de perros compatible vinculado con tu dispositivo fēnix Chronos.

### Personalizar el bucle de widgets

Puedes cambiar el orden de los widgets en el bucle de widgets, así como borrar y añadir nuevos.

**1** Mantén pulsado **MENU**.

**2** Selecciona **Configuración > Widgets**.

**3** Selecciona un widget.

**4** Selecciona una opción:

- Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
- Selecciona **Borrar** para borrar el widget del bucle de widgets.

**5** Selecciona **Añadir widgets**.

**6** Selecciona un widget.

El widget se añade al bucle de widgets.

### Mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo. Visita [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) para adquirir una cámara de acción VIRB.

#### Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información. También debes configurar el widget VIRB para que aparezca en el bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets, página 22*).

**1** Enciende la cámara VIRB.

**2** En tu dispositivo fēnix Chronos, selecciona **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el dispositivo VIRB.

**3** Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.

**4** Selecciona **START**.

**5** Selecciona una opción:

- Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar grabación**. El contador del vídeo aparece en la pantalla de fēnix Chronos.
- Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, selecciona **DOWN**.
- Para detener la grabación del vídeo, selecciona **STOP**.
- Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
- Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

#### Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información. También debes configurar el widget VIRB para que aparezca en el bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets, página 22*).

**1** Enciende la cámara VIRB.

**2** En tu dispositivo fēnix Chronos, selecciona **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el dispositivo VIRB.

**3** Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.

Cuando la cámara esté conectada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las aplicaciones de actividades.

**4** Durante una actividad, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.

**5** Mantén pulsado **MENU**.

**6** Selecciona **Mando a distancia para VIRB**.

**7** Selecciona una opción:

- Para controlar la cámara mediante el temporizador de actividad, selecciona **Configuración > Temporizador inic./det.**  
**NOTA:** la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
- Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Manual**.
- Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar grabación**. El contador del vídeo aparece en la pantalla de fēnix Chronos.
- Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, selecciona **DOWN**.
- Para detener la grabación del vídeo manualmente, selecciona **STOP**.
- Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.

### Configurar actividades y aplicaciones

Esta configuración te permite personalizar cada aplicación de actividades precargada en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las páginas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, selecciona la configuración de dicha actividad.

**Pantallas de datos:** te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos, página 23*).

**Transición:** activa las transiciones para las actividades multideporte.

**Bloquear teclas:** bloquea los botones durante las actividades multideporte para evitar pulsarlos de forma accidental.

**Repetir:** activa la opción de repetir para las actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.

**Alertas:** establece la función de entrenamiento o las alertas de navegación para la actividad.

**Metronomo:** reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante (*Usar el metronomo, página 3*).

**Auto Lap:** establece las opciones para la función Auto Lap® (*Auto Lap, página 24*).

**Auto Pause:** configura el dispositivo para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado (*Activar Auto Pause®, página 24*).

**Auto Climb:** permite que el dispositivo detecte automáticamente cambios de altura mediante el altímetro integrado.

**Actividad automática:** permite que el dispositivo detecte automáticamente las pistas de esquí mediante el acelerómetro integrado.

**Velocidad en 3D:** calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra (*Velocidad y distancia en 3D, página 24*).

**Distancia en 3D:** calcula la distancia recorrida por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

**Botón Lap:** permite registrar una vuelta o un descanso durante la actividad.

**Desplazamiento aut.:** te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Usar el desplazamiento automático de la pantalla, página 24*).

**Alertas de segmento:** activa las indicaciones que te avisan de los próximos segmentos.

**GPS:** establece el modo de la antena GPS. El uso de GPS + GLONASS permite aumentar el rendimiento en entornos difíciles y adquirir la posición de forma más rápida. El uso de la opción GPS + GLONASS puede reducir la autonomía de la batería más que si se utiliza solo la opción de GPS. Al usar la opción UltraTrac se registran los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia (*UltraTrac, página 25*).

**Tamaño de piscina:** establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.

**Detección de tipo de brazada:** activa la detección del tipo de brazada para la natación en piscina.

**Modo ahorro de energía:** establece la configuración del modo ahorro de energía para la actividad (*Configurar el modo ahorro de energía, página 25*).

**Color de fondo:** establece el color del fondo de cada actividad en negro o blanco.

**Color primer pl.:** establece el color del primer plano de cada actividad para ayudarte a distinguir qué actividad está activa.

**Cambiar nombre:** permite establecer el nombre de la actividad.

**Restablecer valores:** te permite restablecer la configuración de la actividad.

### Personalizar las pantallas de datos

Puedes mostrar, ocultar y cambiar la disposición y el contenido de las pantallas de datos para cada actividad.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona la actividad que desees personalizar.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Pantallas de datos**.

6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.

7 Selecciona una opción:

- Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
- Selecciona un campo para cambiar el tipo de datos que aparece en él.
- Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
- Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.

8 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir una pantalla de datos al bucle.

Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

### Añadir un mapa a una actividad

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona la actividad que desees personalizar.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Mapa**.

### Alertas

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados, para mejorar tu conocimiento del entorno y para navegar hacia tu destino. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

**Alerta de seguridad:** una alerta de seguridad que te avisa una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para avisarte cuando alcances una altura específica.

**Alerta de rango:** una alerta de rango te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

**Alerta periódica:** una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altura	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta <i>Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 12</i> y <i>Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 13</i> .
Ritmo	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Alimentación	Rango	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Rango	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de brazada	Rango	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

### Establecer una alerta

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona una actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Alertas**.

- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Añadir nueva** para añadir otra alerta a la actividad.
  - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 9 Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

## Auto Lap

### Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
 

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Lap**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Auto Lap** para activar o desactivar Auto Lap.
  - Selecciona **Distancia automática** para definir la distancia entre las vueltas.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 27](#)).

Si es necesario, puedes personalizar las páginas de datos para mostrar más datos de las vueltas ([Personalizar las pantallas de datos, página 23](#)).

### Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

Puedes personalizar uno o dos de los campos de datos que aparecen en el mensaje de alerta de vuelta.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
 

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Lap > Alerta de vuelta**.
- 6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- 7 Selecciona **Vista previa** (opcional).

### Activar Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

**NOTA:** el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Pause**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
  - Para pausar automáticamente el temporizador cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un nivel determinado, selecciona **Person..**

### Activar Auto Climb

Puedes utilizar la función Auto Climb para detectar cambios de altura automáticamente. Puedes utilizarlo en actividades como la escalada, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
 

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Climb > Estado > Activado**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
  - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
  - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
  - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
  - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.

### Velocidad y distancia en 3D

Puedes utilizar la velocidad y distancia en 3D para calcular tu velocidad o la distancia utilizando tanto los cambios de altura como tu movimiento horizontal sobre tierra. Puedes utilizarlo en actividades como el esquí, la escalada, la navegación, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

### Activar y desactivar el botón Lap

Puedes activar el ajuste Botón Lap para poder registrar una vuelta o un descanso durante una actividad mediante LAP. Puedes desactivar el ajuste Botón Lap para evitar registrar vueltas al pulsar el botón de forma accidental durante una actividad.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Botón Lap**.

El estado del botón Lap cambia a Activado o Desactivado en función de la configuración actual.

### Usar el desplazamiento automático de la pantalla

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Desplazamiento aut.**
- 6 Selecciona una velocidad de visualización.

### UltraTrac

La función UltraTrac es una configuración del GPS que registra los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia. Al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

### Configurar el modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, selecciona la configuración de dicha actividad. Selecciona **Modo ahorro de energía** para definir la configuración del tiempo de espera para la actividad.

**Normal:** permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad.

**Extendido:** permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 25 minutos de inactividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

### Borrar una actividad o aplicación

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para borrar una actividad de tu lista de favoritos, selecciona **Borrar de Favoritos**.
  - Para borrar la actividad de la lista de aplicaciones, selecciona **Borrar**.

### Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Reordenar**.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

### Configuración de la pantalla para el reloj

Puedes personalizar la apariencia de la pantalla para el reloj seleccionando la disposición, colores e información adicional. También puedes descargar pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ.

#### Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ (*Funciones Connect IQ, página 21*) (*Funciones Connect IQ, página 21*).

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ instalada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.

- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.

- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.

- 4 Selecciona **Añadir nueva** para desplazarte por las pantallas de reloj previamente cargadas.

- 5 Selecciona **START > Aplicar** para activar una pantalla de reloj previamente cargada o una pantalla de reloj Connect IQ instalada.

- 6 Si estás utilizando una pantalla de reloj previamente cargada, selecciona **START > Personalizar**.

- 7 Selecciona una opción:

- Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Marcar**.
- Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
- Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
- Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
- Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
- Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color primer pl.**
- Para cambiar el color de fondo, selecciona **Color de fondo**.
- Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.

### Configuración de los sensores

#### Configurar la brújula

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula**.

**Calibrar:** permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibrar el compás manualmente, página 25*).

**Pantalla:** configura el rumbo direccional de la brújula en puntos cardinales, grados o en mili radianes.

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula (*Configuración de la referencia del norte, página 25*).

**Modo:** configura la brújula para que solo utilice datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (Desactivado).

#### Calibrar el compás manualmente

##### AVISO

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

**SUGERENCIA:** mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

#### Configuración de la referencia del norte

Es posible establecer la referencia direccional usada para calcular la información de rumbo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
  - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
  - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
  - Para establecer el valor de variación magnética manualmente, selecciona **Usuario**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

### Configuración del altímetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro**.

**Calibración automática:** permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que activas el itinerario GPS.

**Calibrar:** te permite calibrar de forma manual el sensor del altímetro.

#### Calibrar el altímetro barométrico

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altitud correcta.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática > Activado**.
  - Para introducir la altura actual, selecciona **Calibrar**.

### Configurar el barómetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro**.

**Gráfica:** define la escala de tiempo para la carta en el widget del barómetro.

**Alerta de tormenta:** define la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

**Modo reloj:** establece el sensor que se utilizará en modo reloj. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

### Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en la aplicación del mapa y las pantallas de datos.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Mapa**.

**Orientación:** establece la orientación del mapa. La opción Norte arriba muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track arriba muestra la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la pantalla.

**Ubicaciones del usuario:** muestra u oculta las ubicaciones guardadas en el mapa.

**Zoom automático:** selecciona automáticamente el nivel de zoom para un uso óptimo del mapa. Cuando se desactiva esta función, tendrás que alejar o acercar el zoom manualmente.

### Configurar GroupTrack

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > GroupTrack**.

**Ver en mapa:** te permite ver los contactos en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

**Tipos de actividad:** te permite seleccionar qué tipos de actividad aparecerán en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

### Configuración de navegación

Puedes personalizar los elementos del mapa y la presentación para cuando se navega a un destino.

#### Personalizar los elementos del mapa

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Navegación > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mapa** para activar o desactivar el mapa.
  - Selecciona **Guía** para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra el rumbo de la brújula o el trayecto que tienes que seguir mientras navegas
  - Selecciona **Gráfica de altura** para activar o desactivar la gráfica de altura.
  - Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

#### Configurar rumbo

Puedes establecer el comportamiento del puntero que aparece durante la navegación.

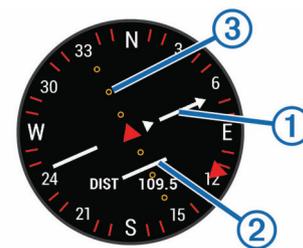
Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Navegación > Tipo**.

**Rumbo al waypoint:** apunta hacia la dirección de tu destino.

**Trayecto:** muestra tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino (*Puntero de trayecto*, página 26).

#### Puntero de trayecto

El puntero de trayecto resulta muy útil cuando navegas hacia tu destino en línea recta, como cuando navegas por agua. Puede ayudarte a navegar de vuelta a la línea de trayecto cuando te desvías para evitar obstáculos o elementos peligrosos.



El puntero de trayecto ① indica tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino. El indicador de desvío de trayecto (CDI) ② proporciona la indicación de desvío (derecha o izquierda) del trayecto. Los puntos ③ te indican a cuánta distancia de desvío de trayecto te encuentras.

#### Establecer un indicador de rumbo

Puedes establecer un indicador de rumbo para que aparezca en las páginas de datos mientras navegas. El indicador señala el rumbo hacia el destino.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Navegación > Indicador de rumbo**.

#### Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Navegación > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
  - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo estimado en ruta final**.
- 4 Selecciona **Estado** para activar la alerta.
- 5 Introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona ✓.

## Configurar el sistema

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sistema**.

**Idioma:** establece el idioma del dispositivo.

**Hora:** define la configuración de la hora (*Configurar la hora, página 27*).

**Retroiluminación:** define la configuración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 27*).

**Sonidos:** configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

**No molestar:** activa o desactiva el modo No molestar. Utiliza la opción Hora de ir a dormir para activar el modo no molestar automáticamente durante tus horas de sueño habituales. Puedes configurar tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect.

**Menú de controles:** te permite añadir, reordenar y borrar las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 27*).

**Teclas de acceso rápido:** te permite asignar accesos directos a los botones del dispositivo (*Personalizar los botones de acceso rápido, página 27*).

**Bloqueo automático:** te permite bloquear los botones automáticamente para evitar pulsarlos de forma accidental. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción Modo reloj para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

**Unidades:** establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambio de las unidades de medida, página 27*).

**Formato:** configura las preferencias de formato generales, tales como el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum.

**Grabación de datos:** establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

**Modo USB:** configura el dispositivo para utilizar el modo de almacenamiento masivo o el modo de Garmin cuando se conecta al ordenador.

**Restablecer valores:** te permite restaurar la configuración y los datos de usuario (*Restablecimiento de toda la configuración predeterminada, página 30*).

**Actualización de software:** permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express.

### Configurar la hora

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.

**Formato horario:** configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 o de 24 horas.

**Ajustar hora:** establece el huso horario del dispositivo. La opción Automático establece el huso horario del dispositivo automáticamente según la posición del GPS.

**Hora:** te permite ajustar la hora cuando está en la opción Manual.

**Alertas:** te permite definir alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que tengan lugar.

**Sincronizar con el GPS:** te permite sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

### Cambiar la configuración de la retroiluminación

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Retroiluminación**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad** o **Modo reloj**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Botones** para activar la retroiluminación al pulsar los botones.
  - Selecciona **Alertas** para activar la retroiluminación para las alertas.
  - Selecciona **Gesto** para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
  - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.
  - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la retroiluminación.

### Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles (*Consultar el menú de controles, página 1*).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Menú de controles**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
  - Selecciona **Borrar** para quitar el acceso directo del menú de controles.
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

### Personalizar los botones de acceso rápido

Puedes personalizar la función de mantener pulsado de botones individuales y de combinaciones de botones.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Teclas de acceso rápido**.
- 3 Selecciona el botón o la combinación de botones que desees personalizar.
- 4 Selecciona una función.

### Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, la altitud, el peso, la altura y la temperatura.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

## Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Acerca de**.

## Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento

- 1 En la configuración, selecciona **Acerca de**.
- 2 Selecciona **DOWN** hasta que aparezca la información sobre las normativas vigentes.

## SensoresANT+

El dispositivo es compatible con los siguientes accesorios inalámbricos ANT+ opcionales.

- Monitor de frecuencia cardiaca, como HRM-Run (*Colocar el monitor de frecuencia cardiaca*, página 6)
- Sensor de velocidad y cadencia para bicicleta (*Uso de un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta*, página 28)
- Podómetro (*Podómetro*, página 28)
- Sensor de potencia, como Vector™
- Sensor de temperatura inalámbrico *tempe*™ (*tempe*, página 29)

Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

## Vinculación de sensores ANT+

La primera vez que conectes un sensor al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

**NOTA:** si el dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, este ya se encuentra vinculado con el dispositivo.

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, pónelo (*Colocar el monitor de frecuencia cardiaca*, página 6).  
El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 2 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.  
**NOTA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todo**.
  - Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al dispositivo, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de páginas de datos o en un campo de datos personalizados.

## Uso de un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28).

- Actualiza la información de tu perfil de usuario de actividades de fitness (*Configuración del perfil del usuario*, página 12).
- Establece el tamaño de la rueda (*Tamaño y circunferencia de la rueda*, página 35).
- Realiza un recorrido (*Iniciar una actividad*, página 2).

## Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Vector).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (*Configurar las zonas de potencia*, página 13).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Establecer una alerta*, página 23).
- Personaliza los campos de datos de potencia (*Personalizar las pantallas de datos*, página 23).

## Usar sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano® Di2™, debes vincularlos con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28). Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 23). El dispositivo fēnix Chronos muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

## Conocer la situación alrededor

El dispositivo fēnix Chronos se puede usar con el dispositivo Varia Vision™, las luces inteligentes para bicicleta Varia™ y con el radar retrovisor para conocer mejor la situación alrededor. Consulta el manual del usuario del dispositivo Varia para obtener más información.

**NOTA:** puede que tengas que actualizar el software fēnix Chronos antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia (*Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile*, página 20).

## Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca). Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

## Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28).

La calibración del podómetro es automática, pero puedes mejorar la precisión de los datos de velocidad y distancia con un par de carreras en exterior utilizando GPS.

- 1 Colócate en una ubicación exterior con una clara panorámica del cielo durante 5 minutos.
- 2 Comienza una actividad de carrera.
- 3 Corre siguiendo un track sin detenerte durante 10 minutos.
- 4 Detén la actividad y guárdala.

En función de los datos registrados, los valores de calibración del podómetro cambiarán si es necesario. No

debería ser necesario calibrar de nuevo el podómetro a menos que tu técnica de carrera cambie.

### Calibración manual del podómetro

Antes de calibrar tu dispositivo, debes vincularlo con el sensor del podómetro (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28).

Garmin recomienda la calibración manual si se conoce el factor de calibración. Si has calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozcas el factor de calibración.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Calibrar > Establecer valor**.
- 5 Ajusta el factor de calibración:
  - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
  - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

### Configurar la velocidad y la distancia del podómetro

Para poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debes vincular el dispositivo con el sensor del podómetro (*Vinculación de sensores ANT+*, página 28).

Puedes configurar el dispositivo para que calcule la velocidad y la distancia a partir de los datos del podómetro en lugar de los datos de GPS.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Velocidad o Distancia**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Interior** cuando entrenes con la función GPS desactivada, normalmente en interiores.
  - Selecciona **Siempre** para utilizar los datos del podómetro independientemente de la configuración de GPS.

### tempe

La unidad tempe es un sensor de temperatura inalámbrico ANT+. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y, por tanto, pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular la unidad tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura procedentes de tempe.

## Información del dispositivo

### Especificaciones del fénix Chronos

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 7 días
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia	2,4 GHz
Protocolos de radio	Tecnología inalámbrica ANT+ Dispositivo Bluetooth Smart

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el dispositivo, como el monitor de actividad, la frecuencia cardíaca a través de la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores ANT+ conectados.

Autonomía de la batería	Modo
Hasta 13 horas	Modo GPS normal con frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Hasta 22 horas	Modo GPS UltraTrac con intervalo de dos minutos
Hasta 7 días	Modo reloj inteligente con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardíaca a través de la muñeca

### Gestión de datos

**NOTA:** el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

### Desconectar el cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

- 1 Realiza una de las siguientes acciones:
  - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
  - Para ordenadores Apple, selecciona el dispositivo y, a continuación, selecciona **Archivo > Expulsar**.
- 2 Desconecta el cable del ordenador.

### Borrar archivos

#### AVISO

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

- 1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
- 2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

**NOTA:** si estás utilizando un ordenador Apple, debes vaciar la carpeta Papelera para borrar completamente los archivos.

## Mantenimiento del dispositivo

### Cuidado del dispositivo

#### AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

Mantén seca la correa de cuero. Evita nadar o ducharte con la correa de cuero. La exposición al agua puede dañar la correa de cuero.

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

## Limpeza del dispositivo

### AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

**SUGERENCIA:** para obtener más información, visita [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Limpeza de las correas de cuero

- 1 Limpia las correas de cuero con un paño seco.
- 2 Para limpiar las correas de cuero utiliza un producto específico para ello.

## Cambiar la correa

- 1 Desliza la patilla del perno y extrae la correa del reloj.



- 2 Alinea la nueva correa con el dispositivo.
- 3 Desliza la patilla del perno y presiona la correa en su sitio.  
**NOTA:** asegúrate de que la correa está fija. El perno debe quedar alineado con los orificios del dispositivo.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

## Ajuste de la correa metálica del reloj

Si tu reloj incluye una correa metálica, debes llevarlo a un joyero u otro profesional para que ajuste su longitud.

## Solución de problemas

### Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del dispositivo si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciona **START**.
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el penúltimo elemento de la lista y selecciona **START**.
- 4 Selecciona **START**.
- 5 Selecciona el idioma.

## ¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo fénix Chronos es compatible con smartphones con tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

Visita [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

## No puedo conectar el teléfono al dispositivo

- Activa la tecnología inalámbrica Bluetooth del smartphone.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona o y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo de vinculación.
- En el dispositivo, mantén pulsado **LIGHT** y selecciona para activar la tecnología Bluetooth y acceder al modo vinculación.

## Restablecer el dispositivo

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** durante al menos 25 segundos.
- 2 Mantén pulsado **LIGHT** durante un segundo para encender el dispositivo.

## Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

**NOTA:** de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

Puedes restablecer toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer valores > Sí**.

## Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.  
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.  
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

## Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
  - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

## La lectura de la temperatura no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo ope opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

## Optimización de la autonomía de la batería

Puedes llevar a cabo diversas acciones para aumentar la autonomía de la batería.

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 27).
- Reduce el brillo de la retroiluminación.
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (*UltraTrac*, página 25).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (*Funciones de conectividad*, página 19).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción de continuar más tarde (*Detener una actividad*, página 2).
- Desactiva el monitor de actividad (*Desactivar el monitor de actividad*, página 14).
- Utiliza una pantalla para el reloj de Connect IQ que no se actualice cada segundo.  
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 25).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestión de las notificaciones*, página 19).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin*, página 5).
- Desactiva el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca (*Desactivar el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca*, página 6).

**NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.

## Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

### Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

**NOTA:** el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

### El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar tu dispositivo.

- 1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Uso de Garmin Connect en tu ordenador*, página 20).
- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect Mobile (*Sincronizar datos con Garmin Connect Mobile manualmente*, página 20).

### 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

**NOTA:** refrescar la aplicación Garmin Connect Mobile o la aplicación Garmin Connect no sincroniza los datos ni actualiza el recuento de pasos.

### El número de pisos subidos no parece preciso

El dispositivo utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el dispositivo con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

### Mis minutos de intensidad parpadean

Cuando haces ejercicio a un nivel de intensidad que se ajuste a tu objetivo de minutos de intensidad, los minutos de intensidad parpadean.

Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.

## Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- Visita [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Visita [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

## Apéndice

### Campos de datos

**%FC máxima:** porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

**%FC máxima vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

**%FC media máxima:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

**%FCR:** porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

**%FCR media:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

**%FCR por vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

**%FTP:** salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.

**%máx. FCM en intervalo:** porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

**%máx. FCR int.:** porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

**%media FC máx. interv.:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

- % media FCR int.:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
- % saturación O2:** porcentaje estimado de saturación del oxígeno en músculo durante la actividad actual.
- Altitud:** altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
- Altura GPS:** altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
- Altura máxima:** altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
- Altura mínima:** altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
- Amanecer:** hora a la que amanece según la posición GPS.
- Anochecer:** hora a la que anochece según la posición GPS.
- Ascenso de última vuelta:** distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
- Ascenso de vuelta:** distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
- Ascenso máximo:** nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
- Ascenso medio:** distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
- Ascenso total:** distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
- Batería de Di2:** capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
- Brazadas:** natación. Número total de paladas durante la actividad actual.
- Brazadas/largo de intervalo:** media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
- Brazadas de último largo:** número total de brazadas durante el último largo completado.
- Brazadas en última vuelta:** natación. Número total de paladas durante la última vuelta completada.
- Brazadas en vuelta:** natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
- Cadencia:** ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
- Cadencia:** carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
- Cadencia de última vuelta:** ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
- Cadencia de última vuelta:** carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.
- Cadencia de vuelta:** ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
- Cadencia de vuelta:** carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
- Cadencia media:** ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
- Cadencia media:** carrera. Cadencia media de la actividad actual.
- Calorías:** cantidad total de calorías quemadas.
- Combinación de marchas:** combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
- Condición de rendimiento:** la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
- Delantera:** cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
- Descanso:** el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).
- Descenso de última vuelta:** distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
- Descenso de vuelta:** distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
- Descenso máximo:** nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
- Descenso medio:** distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
- Descenso total:** distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.
- Desvío de trayecto:** distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Dis. braz. úl. lar.:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
- Distancia:** distancia recorrida en el track o actividad actual.
- Distancia de intervalo:** distancia recorrida en el intervalo actual.
- Distancia de vuelta:** distancia recorrida en la vuelta actual.
- Distancia hasta siguiente:** distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Distancia media por brazada:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
- Distancia media por palada:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
- Distancia náutica:** distancia recorrida en metros o en pies náuticos.
- Distancia palada último largo:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
- Distancia por brazada:** natación. Distancia recorrida por palada.
- Distancia por brazada en largo:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
- Distancia por palada:** deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
- Distancia por palada en largo:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
- Distancia restante:** distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Distancia última vuelta:** distancia recorrida en la última vuelta completa.
- Distancia vertical a destino:** distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Efectividad del par:** el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
- Equilibrio:** equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio de TCS:** equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
- Equilibrio de TCS de vuelta:** equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
- Equilibrio de TCS medio:** equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
- Equilibrio medio:** equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
- Equilibrio medio en 10 s:** promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

- Equilibrio medio en 30 s:** promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio medio en 3 s:** promedio en movimiento de tres segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio vuelta:** equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
- ETA a siguiente:** hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Factor de planeo:** factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
- Factor de planeo a destino:** factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- FC media en el intervalo:** frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
- FCM en el intervalo:** frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
- Fluidez del pedaleo:** cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
- FP derecha:** el ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
- FP derecha en vuelta:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
- FP izquierda:** el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
- FP izquierda en vuelta:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
- FP máx. derecha vuelta.:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
- FP máx. izquierda vuelta:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- FPM derecha:** el ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
- FPM izquierda:** el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
- Frecuencia cardiaca:** frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- Frecuencia cardiaca media:** frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
- Frecuencia cardiaca vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
- GPS:** intensidad de la señal del satélite GPS.
- Hemoglobina total:** oxígeno en músculo total estimado durante la actividad actual.
- Hora del día:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- Hora estimada de llegada:** hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ durante la actividad actual.
- Largos:** número de largos completados en la actividad actual.
- Largos de intervalo:** número de largos completados en el intervalo actual.
- Latitud/Longitud:** latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
- Long. zanc. vuel.:** longitud media de zancada de la vuelta actual.
- Longitud de zancada:** longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
- Longitud media de zancada:** longitud media de zancada de la sesión actual.
- Marchas:** platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
- Máxima de las últimas 24 horas:** la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
- Media de brazadas/largo:** media de brazadas por largo durante la actividad actual.
- Media FP máx. derecha:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
- Media FP máx. izquierda:** el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- Mín. últ. 24 horas:** la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
- Nivel de la batería:** carga restante de la batería.
- NP:** Normalized Power™ durante la actividad actual.
- NP de última vuelta:** promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
- NP de vuelta:** promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.
- Osc.vert.media:** oscilación vertical media durante la actividad actual.
- Osc. vert. vlt:** oscilación vertical media durante la vuelta actual.
- Oscilación vertical:** tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
- Paladas:** deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.
- Paladas en última vuelta:** deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completada.
- Paladas en vuelta:** deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
- PCP:** la plataforma de compensación de pedaleo. La plataforma de compensación de pedaleo es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
- PCP en vuelta:** el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la vuelta actual.
- Pendiente:** cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
- Potencia:** salida de potencia actual en vatios.
- Potencia de última vuelta:** salida de potencia media durante la última vuelta completa.
- Potencia de vuelta:** salida de potencia media durante la vuelta actual.
- Potencia en relación al peso:** salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
- Potencia máxima:** salida de potencia máxima durante la actividad actual.

- Potencia máxima de vuelta:** salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
- Potencia media:** salida de potencia media durante la actividad actual.
- Potencia media en 10 s:** promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
- Potencia media en 30 s:** promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
- Potencia media en 3 s:** promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
- Presión atmosférica:** la presión atmosférica sin calibrar.
- Presión barométrica:** presión actual calibrada.
- Promedio de FP derecha:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
- Promedio de FP izquierda:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- Promedio de PCP:** el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la actividad actual.
- PRO TCS:** tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
- Ratio vertical:** la relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.
- Ratio vertical medio:** la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
- Ratio vertical vuelta:** la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
- Relación de marchas:** número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
- Repetir en:** el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
- Ritmo:** ritmo actual.
- Ritmo de intervalo:** ritmo medio durante el intervalo actual.
- Ritmo de la última vuelta en 500 m:** ritmo medio de natación en 500 metros para la última vuelta.
- Ritmo de último largo:** el ritmo medio durante el último largo completado.
- Ritmo de vuelta en 500 m:** ritmo medio de natación en 500 metros para la vuelta actual.
- Ritmo en 500 m:** ritmo actual de natación en 500 metros.
- Ritmo en última vuelta:** ritmo medio durante la última vuelta completa.
- Ritmo en vuelta:** ritmo medio durante la vuelta actual.
- Ritmo medio:** ritmo medio durante la actividad actual.
- Ritmo medio en 500 m:** ritmo medio de natación en 500 metros para la actividad actual.
- Rumbo:** dirección en la que te desplazas.
- Rumbo al waypoint:** dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Rumbo de la brújula:** dirección en la que te desplazas según la brújula.
- Rumbo GPS:** la dirección en la que te desplazas según el GPS.
- Siguiente waypoint:** siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Swolf en intervalo:** puntuación swolf media del intervalo actual.
- Swolf en última vuelta:** puntuación swolf del último largo completado.
- Swolf en última vuelta:** puntuación swolf de la última vuelta completada.
- Swolf en vuelta:** puntuación swolf de la vuelta actual.
- Swolf medio:** puntuación swolf media de la actividad actual. La puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación*, página 3). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación swolf en 25 metros.
- TCS:** tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
- TCS vuelta:** tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
- TE aeróbico:** el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
- TE anaeróbico:** el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
- Temperatura:** temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
- Tiempo:** tiempo restante del temporizador de cuenta atrás.
- Tiempo de intervalo:** tiempo de cronómetro del intervalo actual.
- Tiempo de multideporte:** tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.
- Tiempo de pie:** el tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.
- Tiempo de pie en vuelta:** el tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
- Tiempo detenido:** tiempo total detenido durante la actividad actual.
- Tiempo de última vuelta:** tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.
- Tiempo de vuelta:** tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
- Tiempo en movimiento:** tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
- Tiempo en zonas:** tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardíaca.
- Tiempo estimado en ruta:** tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Tiempo hasta siguiente:** tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Tiempo medio de vuelta:** tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
- Tiempo sentado:** el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
- Tiempo sentado en vuelta:** el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
- Tiempo transcurrido:** tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.
- Tipo br. úl. largo:** tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
- Tipo de brazada de intervalo:** el tipo de brazada actual para el intervalo.
- Trabajo:** trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.
- Trasera:** piñón trasero de un sensor de posición de marchas.
- Trayecto:** dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**TSS:** Training Stress Score™ durante la actividad actual.

**Ubicación:** posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.

**Ubicación de destino:** posición del destino final.

**Vel. braz. interv.:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

**Vel. braz. úl. v.:** natación. Media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completada.

**Vel. med. braz.:** natación. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

**Vel. pal. úl. v.:** deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completada.

**Veloc. movim. total:** velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.

**Velocidad:** velocidad de desplazamiento actual.

**Velocidad brazada último largo:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

**Velocidad de avance al waypoint:** velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Velocidad de brazada:** natación. Número de paladas por minuto (ppm).

**Velocidad de brazada en el largo:** natación. Media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

**Velocidad de palada:** deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).

**Velocidad de palada en el largo:** deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

**Velocidad de última vuelta:** velocidad media durante la última vuelta completa.

**Velocidad de vuelta:** velocidad media durante la vuelta actual.

**Velocidad máxima:** velocidad máxima durante la actividad actual.

**Velocidad media:** velocidad media durante la actividad actual.

**Velocidad media de palada:** deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

**Velocidad media en movimiento:** velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.

**Velocidad náutica:** velocidad actual en nudos.

**Velocidad vertical:** nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

**Velocidad vertical a objetivo:** nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Vueltas:** número de vueltas completadas durante la actividad actual.

**Waypoint de destino:** último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Zona de frecuencia cardíaca:** escala actual de tu frecuencia cardíaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardíaca máxima (220 menos tu edad).

**Zona de potencia:** escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

## Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

## Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020

Tamaño de la rueda	L (mm)
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

- La redistribución del código fuente debe mantener el aviso de copyright que aparece con anterioridad, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad.
- La redistribución en formato binario debe reproducir el aviso de copyright que aparece con anterioridad, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad en la documentación y en otros materiales proporcionados con la distribución.
- Ni el nombre del autor ni los nombres de sus colaboradores pueden utilizarse para respaldar o promocionar productos derivados de este software sin el previo consentimiento expreso por escrito.

EL TITULAR DEL COPYRIGHT Y SUS COLABORADORES PROPORCIONAN ESTE SOFTWARE "TAL CUAL" Y CUALQUIER GARANTÍA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, QUEDAN RECHAZADAS. EN NINGÚN CASO, EL PROPIETARIO DEL COPYRIGHT O SUS COLABORADORES SE HARÁN RESPONSABLES DE DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS, IMPREVISTOS, ESPECIALES, EJEMPLARES O EMERGENTES (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LOS RELACIONADOS CON LA ADQUISICIÓN DE BIENES O SERVICIOS DE REEMPLAZO, LA PÉRDIDA DE USO, DATOS O INGRESOS, O LA INTERRUPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EMPRESARIAL), INDEPENDIENTEMENTE DE LA CAUSA POR LA CUAL SE PRODUJERON Y DEL PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD QUE SE APLIQUE, YA SEA EN EJECUCIÓN DE CONTRATO, RESPONSABILIDAD OBJETIVA O AGRAVIO (POR NEGLIGENCIA O POR OTRO MOTIVO) QUE SE DERIVEN DE CUALQUIER FORMA DEL USO DE ESTE SOFTWARE, INCLUSO SI SE HUBIERA NOTIFICADO LA POSIBILIDAD DE QUE SE PRODUJERAN TALES DAÑOS.

## Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.

	Corriente alterna. El dispositivo admite corriente alterna.
	Corriente continua. El dispositivo solo admite corriente continua.
	Fusible. Indica una ubicación o especificación de fusible.
	Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

## Licencia BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos los derechos reservados.

La redistribución y el uso en los formatos de fuente y binario, con o sin modificaciones, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

# Índice

## A

accesorios **28, 31**  
accesos directos **1, 27**  
actividades **2, 22, 25**  
guardar **2**  
iniciar **2**  
personalizar **2, 3**  
actualizaciones, software **20**  
alarmas **16, 23**  
alertas **17, 23, 24, 26**  
almacenar datos **20**  
altímetro **18, 26**  
calibrar **26**  
ANT+ sensores **28**  
aplicaciones **19, 21**  
smartphone **1**  
aproximación **4**  
auto climb **24**  
Auto Lap **24**  
Auto Pause **24**

## B

barómetro **18, 26**  
batería **29**  
autonomía **29**  
cargar **1**  
optimizar **19, 31**  
borrar  
historial **19**  
récords personales **16**  
todos los datos de usuario **29**  
botones **1, 27**  
personalizar **24**  
brazadas **3**  
brújula **18, 25, 26**  
calibrar **25**  
configuración **26**

## C

cadencia **3, 6, 7**  
alertas **23**  
sensores **28**  
calendario **14, 15**  
calibrar  
altímetro **26**  
brújula **25**  
caloría, alertas **23**  
cambio de pantalla automático **24**  
campos  
jugar **4**  
seleccionar **4**  
campos de datos **21**  
carga de entrenamiento **10**  
cargar **1**  
cargar datos **20**  
competición **16**  
condición de rendimiento **8, 11**  
conectar **20**  
configuración **14, 22, 25–27, 30**  
configuración del rumbo **26**  
configurar **27**  
configurar el sistema **27**  
Connect IQ **21**  
Consumo máximo de oxígeno **35**  
coordenadas **17**  
correas **30**  
cronómetro **17**  
cuentakilómetros **5, 19**

## D

datos  
almacenar **20**  
cargar **20**  
páginas **23**  
transferir **20**  
datos de usuario, borrar **29**  
deportista habitual **13**  
dinámica de carrera **6–8**

distancia **24**  
alertas **23, 26**  
dogleg **4**

## E

ejercicio **10**  
ejercicios de técnica **3, 4**  
entrenamiento **15, 16, 19**  
planes **14, 15**  
entrenamiento de triatlón **3**  
entrenamiento en interiores **2**  
especificaciones **29**  
esquí  
alpino **2**  
snowboard **2**  
estadísticas **5**  
estado de entrenamiento **8, 9**

## F

frecuencia cardíaca **5**  
alertas **23**  
monitor **5, 6, 8–10, 28**  
vincular sensores **5**  
zonas **8, 12, 13, 19**

## G

Garmin Connect **1, 14, 15, 19–21**  
almacenar datos **20**  
Garmin Express **2**  
actualizar software **1**  
GLONASS **27**  
GPS **25, 27**  
señal **30**  
GroupTrack **20, 21, 26**

## H

historial **18, 19**  
borrar **19**  
enviar al ordenador **20**  
hombre al agua (MOB) **18**  
hora  
alertas **23**  
configuración **27**  
zonas y formatos **27**  
hora de amanecer y anoecer **17**  
husos horarios **17**

## I

ID de unidad **28**  
idioma **27**  
intervalos **3**  
sesiones de entrenamiento **15**

## J

jumpmaster **3**

## L

largos **3**  
limpiar el dispositivo **6, 29, 30**  
LiveTrack **20, 21**  
longitud de zancada **6, 7**

## M

mando a distancia para VIRB **22**  
mapa **26**  
mapas **23, 26**  
buscar **18**  
navegar **18**  
medir la distancia de un golpe **4**  
menú **1**  
menú de controles **1, 27**  
menú principal, personalizar **22**  
metrónomo **3**  
minutos de intensidad **14, 31**  
MOB **18**  
modo reloj **25**  
modo sueño **13, 14**  
monitor de actividad **13, 14**  
multideporte **2, 3**  
multisport **19**

## N

natación **4**  
navegación **23, 26**  
detener **18**  
Sight 'N Go **18**  
nivel de estrés **11**  
notificaciones **19**

## O

objetivo **16**  
objetivos **16**  
oscilación vertical **6, 7**

## P

pantalla **27**  
pantallas del reloj **25**  
pantallas para el reloj **21, 25**  
perfil del usuario **12**  
perfiles **2**  
usuario **12**  
personalizar el dispositivo **23, 27**  
piezas de repuesto **30**  
pila/batería, optimizar **25**  
podómetro **28, 29**  
potencia (fuerza) **8**  
alertas **23**  
medidores **9, 11, 12, 28, 35**  
zonas **13**  
puntuación de estrés **11**  
puntuación swolf **3**

## R

ratio vertical **7**  
récords personales **16**  
borrar **16**  
recuperación **8–10**  
referencia del norte **25**  
reiniciar el dispositivo **30**  
relación vertical **6**  
reloj **16, 17**  
resistencia al agua **29**  
restablecimiento del dispositivo **30**  
retroiluminación **1, 27**  
rutas **17**

## S

segmentos **15**  
seguimiento en vivo de la actividad **13**  
sensores ANT+ **28**  
sensores de bicicleta **28**  
sensores de velocidad y cadencia **28**  
señales del satélite **30**  
sesiones de entrenamiento **14**  
cargar **14**  
Sight 'N Go **18**  
smartphone **21, 30**  
aplicaciones **19**  
vincular **1, 30**  
snowboard **2**  
software  
actualizar **1, 20**  
licencia **28**  
versión **28**  
solución de problemas **5, 6, 8, 30, 31**

## T

tamaños de la rueda **35**  
tarjeta de puntuación **5**  
tecnología Bluetooth **19, 20**  
Tecnología Bluetooth **20, 30**  
tempe **29, 30**  
temperatura **29, 30**  
temporizador **18**  
cuenta atrás **17**  
temporizador de cuenta atrás **17**  
tiempo de contacto con el suelo **7**  
tiempo de finalización previsto **10**  
tonos **3, 17**  
TracBack **2, 18**  
tracks **17**  
Training Effect **8, 10**

trayectos **26**  
  crear **17**  
  reproducir **4**

## **U**

ubicaciones **17**  
  borrar **17**  
  editar **17**  
  guardar **17**  
UltraTrac **25**  
umbral de lactato **8, 11**  
unidades de medida **27**  
USB **20**  
  desconectar **29**

## **V**

velocidad **24**  
vinculación de, ANT+ sensores **28**  
vincular  
  sensores ANT+ **5**  
  smartphone **1, 30**  
Virtual Partner **16**  
vista de green, ubicación del banderín **4**  
VO2 máximo **8–10**

## **W**

waypoints, proyectar **17**  
widgets **1, 5, 21**

## **Z**

zonas  
  encender **13**  
  frecuencia cardíaca **12, 13**  
  hora **17**



