

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vívomove**<sup>™</sup>



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 y ANT+® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ y vivomove™ 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. La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Número(s) de modelo: A02784, AA2784

COFETEL/IFT: RCPGAV116-0512

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Inicio .....	1
Descripción general del dispositivo .....	1
Configuración de la hora .....	1
<b>Configuración en el smartphone</b> .....	<b>1</b>
Vinculación del smartphone .....	1
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile .....	1
<b>Configuración en el ordenador</b> .....	<b>2</b>
Vincular tu ordenador .....	2
Sincronizar los datos con un ordenador .....	2
<b>Historial</b> .....	<b>2</b>
Garmin Connect.....	2
<b>Personalización del dispositivo</b> .....	<b>2</b>
Garmin ConnectConfigurar .....	2
<b>Información del dispositivo</b> .....	<b>3</b>
Especificaciones .....	3
Sustitución de la batería .....	3
Cuidado del dispositivo .....	3
Sustitución de las correas .....	3
<b>Solución de problemas</b> .....	<b>3</b>
Reinicio del dispositivo .....	3
Mi recuento de pasos no parece preciso .....	3
No puedo conectar el teléfono al dispositivo .....	3
Vincular varios dispositivos móviles u ordenadores con tu dispositivo .....	4
Actualización de software .....	4
Asistencia técnica y actualizaciones .....	4
<b>Apéndice</b> .....	<b>4</b>
Más información .....	4
Acuerdo de licencia del software .....	4
<b>Índice</b> .....	<b>5</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.

## Inicio

Para obtener el máximo rendimiento de tu monitor de actividad, debes vincularlo con tu smartphone u ordenador, y realizar la configuración a través de tu cuenta gratuita de Garmin Connect™.

- 1 Selecciona una opción:
  - Vincula el dispositivo con tu smartphone (*Configuración en el smartphone, página 1*).
  - Vincula el dispositivo con tu ordenador (*Configuración en el ordenador, página 2*).
- 2 Ajusta la hora del dispositivo (*Configuración de la hora, página 1*).
- 3 Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche.
- 4 Sincroniza tus recuentos de pasos y estadísticas de sueño con tu cuenta de Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile, página 1, Sincronizar los datos con un ordenador, página 2*).

## Descripción general del dispositivo



① Línea de pasos	Hace un recuento de pasos y muestra tu progreso como porcentaje de tu objetivo diario.
② Línea de inactividad	Muestra la cantidad de tiempo que permaneces inactivo.
③ Corona	Manténla pulsada para acceder al modo vinculación. Púlsala para sincronizar los datos. Tira de ella y gírala para ajustar la hora del día.

## Encendido del dispositivo

El dispositivo se suministra en modo bajo consumo.

- 1 Presiona la corona.
- 2 Presiona la corona hasta que la línea de pasos esté en movimiento.

## 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 muestra el progreso hacia tu objetivo diario. Cada segmento de la línea de pasos representa un cinco por ciento de tu objetivo diario. Puedes sincronizar tus datos con la aplicación Garmin Connect Mobile para ver el recuento de pasos actual.

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

## Línea de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La línea de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. Tras dos horas de inactividad, la línea de inactividad aparecerá fija.

Puedes poner a cero la línea de inactividad dando un breve paseo.

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

## Configuración de la hora

Debes ajustar manualmente la hora en el dispositivo. La hora del dispositivo funciona de manera independiente a la hora del smartphone. El objetivo automático y la línea de pasos se restablecen automáticamente a medianoche, según la hora del día del smartphone conectado.

- 1 Tira de la corona y gírala para ajustar la hora del dispositivo.
- 2 Presiona la corona.

## Configuración en el smartphone

### Vinculación del smartphone

La vinculación es el proceso de conexión del smartphone con Bluetooth® al dispositivo. Para tener acceso a todas las funciones del dispositivo vivomove, deberás conectarlo a un smartphone.

- 1 Visita [www.garminconnect.com/vivomove](http://www.garminconnect.com/vivomove) y descárgate la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
- 2 Coloca tu smartphone a menos de 3 m (10 ft) del dispositivo.
- 3 Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
  - Si es el primer dispositivo que vinculas 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 > +**, y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla.
- 5 En el dispositivo vivomove, mantén pulsada la corona durante 3 segundos para entrar en modo vinculación.  
La línea de pasos parpadea mientras el dispositivo está buscando tu smartphone.

### Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile

Tu dispositivo sincroniza de forma automática los datos del monitor de actividad con la aplicación Garmin Connect Mobile periódicamente. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

- 1 Coloca tu smartphone a menos de 3 m (10 ft) del dispositivo.
- 2 Mantén pulsada la corona durante 1 segundo.  
La línea de pasos está en movimiento mientras se sincronizan los datos.
- 3 Espera mientras se sincronizan tus datos.

- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect Mobile.

## Configuración en el ordenador

### Vincular tu ordenador

Puedes utilizar un USB ANT Stick™ opcional para vincular tu dispositivo con tu ordenador. Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin® para obtener información acerca de accesorios opcionales.

- 1 Visita [www.garminconnect.com/vivomove](http://www.garminconnect.com/vivomove) y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para descargar e instalar la aplicación Garmin Express™.
- 2 Conecta el USB ANT Stick inalámbrico en un puerto USB.
- 3 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del ordenador.
- 4 En el dispositivo vivomove, mantén pulsada la corona durante 3 segundos para entrar en modo vinculación.

La línea de pasos parpadea mientras el dispositivo está buscando tu ordenador.

- 5 Sigue las instrucciones de tu ordenador para añadir tu dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect y completar el proceso de configuración.

### Sincronizar los datos con un ordenador

Debes sincronizar tus datos regularmente para llevar un registro del progreso en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del ordenador.
- 2 Mantén pulsada la corona durante 1 segundo.

La línea de pasos está en movimiento mientras se sincronizan los datos.

- 3 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

## Historial

El dispositivo realiza un seguimiento de tus pasos diarios, estadísticas del sueño y actividades. Puedes enviar este historial a tu cuenta de Garmin Connect.

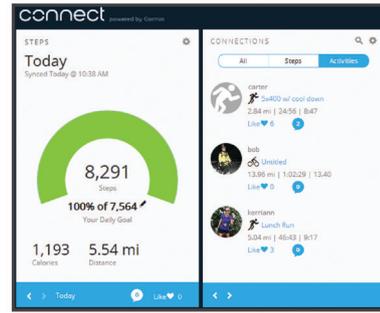
El dispositivo guarda los datos de hasta 3 semanas de actividad. Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para dejar espacio a los nuevos datos.

### 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, excursiones, etc. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analiza tus datos:** puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, las calorías quemadas y los informes personalizables.



**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.

### Visualizar las actividades en la cuenta de Garmin Connect

El dispositivo crea automáticamente actividades de carrera cuando se activa el ajuste Detección automática de actividades (*Configuración del dispositivo*, página 2). Puedes enviar las actividades a tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Corre, como mínimo, 15 minutos consecutivos.
- 2 Sincroniza el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 1, *Sincronizar los datos con un ordenador*, página 2).

## Personalización del dispositivo

### Garmin ConnectConfigurar

Puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

- En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu dispositivo.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Una vez que hayas personalizado los ajustes, sincroniza tus datos para aplicar los cambios a tu dispositivo (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 1, *Sincronizar los datos con un ordenador*, página 2).

### Configuración del dispositivo

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

**Detección automática de actividades:** permite que el dispositivo cree y guarde automáticamente una actividad cuando te mueves, como mínimo, 15 minutos consecutivos. Puedes sincronizar tu dispositivo para ver los detalles de actividad en tu cuenta de Garmin Connect.

**Sincronización automática:** te permite personalizar la frecuencia con la que el dispositivo sincroniza automáticamente los datos con tu cuenta de Garmin Connect.

### Configuración de usuario

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración de usuario**.

**Datos personales:** te permite introducir la información del perfil del usuario, incluido el género, la fecha de nacimiento, la altura, el peso y la clase de actividad. El dispositivo utiliza esta información para mejorar la precisión del monitor de actividad.

**Pasos diarios:** te permite introducir tu objetivo de pasos diario. Puedes utilizar la opción Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

**Longitud de paso personalizada:** permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de paso personalizada. Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, la aplicación Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

## Información del dispositivo

### Especificaciones

Tipo de pila/batería	CR2025 sustituible por el usuario
Autonomía de la pila/batería	Hasta 1 año.
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+® de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM <sup>1</sup>

**AVISO**

No tires de la corona mientras el dispositivo esté mojado. Usar la corona en un entorno húmedo puede dañar el dispositivo.

### Sustitución de la batería

Tu cuenta de Garmin Connect indica cuando el nivel de la batería de tu dispositivo es bajo. Garmin recomienda que la sustitución de la batería de tu dispositivo la realice un relojero profesional. El dispositivo utiliza una pila CR2025.

**NOTA:** las funciones del monitor de actividad consumen más batería que las agujas del reloj. El dispositivo puede seguir marcando la hora después de que las funciones del monitor de actividad dejen de funcionar.

### Cuidado del dispositivo

#### AVISO

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

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.

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.

No lo coloques en entornos con altas temperaturas, como secadoras de ropa.

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

### Limpieza del dispositivo

**1** Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

**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).

### Limpieza 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.

### Sustitución de las correas

El dispositivo es compatible con correas de 20 mm de ancho. Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales.

**1** Desliza el pasador de extracción rápida **1** del perno para extraer la correa.



**2** Inserta un lado del perno de la nueva correa en el dispositivo.

**3** Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del dispositivo.

**4** Repite los pasos 1-3 para sustituir la otra correa.

## Solución de problemas

### Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato.

Mantén pulsada la corona durante 15 segundos.

### 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.

### No puedo conectar el teléfono al dispositivo

- Activa la tecnología inalámbrica Bluetooth del smartphone.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect Mobile y accede al modo vinculación.
- En el dispositivo, mantén pulsada la corona durante 3 segundos para acceder al modo vinculación.

## Vincular varios dispositivos móviles u ordenadores con tu dispositivo

Puedes vincular tu dispositivo vivoactive con varios dispositivos móviles y varios ordenadores. Por ejemplo, puedes vincular tu dispositivo con un smartphone y una tableta, así como con el ordenador de casa y el ordenador del trabajo. Puedes repetir el proceso de vinculación para cada dispositivo móvil u ordenador (*Vinculación del smartphone*, página 1, *Vincular tu ordenador*, página 2).

## Actualización de software

Si hay una actualización de software disponible, el dispositivo la descargará automáticamente cuando lo sincronices con tu cuenta de Garmin Connect.

## Asistencia técnica y actualizaciones

Con Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) podrás acceder fácilmente a los siguientes servicios para los dispositivos Garmin.

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

# Apéndice

## Más información

- Visita [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visita [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- 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.

## Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias ("Garmin") conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el "Software") en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

# Índice

## A

accesorios 4  
actividades 2  
actualizaciones, software 4  
acuerdo de licencia del software 4  
almacenar datos 2  
aplicación, smartphone 1

## B

batería, sustituir 3

## C

configuración 2  
  dispositivo 2  
correos 3

## D

datos  
  almacenar 2  
  transferir 2

## E

especificaciones 3

## G

Garmin Connect 1, 2  
Garmin Express 2  
  actualizar software 4  
  registrar el dispositivo 4

## H

historial 1, 2  
  enviar al ordenador 2  
hora del día 1

## L

limpiar el dispositivo 3

## M

modo suspensión 1  
monitor de actividad 1

## O

objetivos 2  
ordenador 4

## P

pasos 2  
piezas de repuesto 3

## R

registrar el dispositivo 4  
registro del producto 4  
reinicio del dispositivo 3

## S

smartphone, vinculación de 1, 3, 4  
software, actualizar 4  
solución de problemas 3, 4

## U

USB ANT Stick 2

## V

vinculación de, smartphone 1, 3, 4

