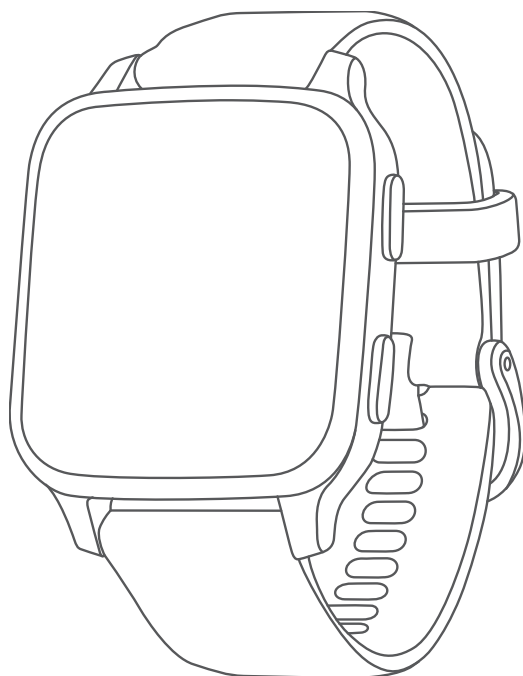


GARMIN®



VENU® SQ

Manual del usuario

© 2020 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 para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® y Venu® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf®, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™, y Varia™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple®, iPhone® y iTunes® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y 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. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. 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 cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

M/N: AA3958, A03958

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

Contenido

Introducción..... 1

Descripción general del dispositivo.....	1
Sugerencias sobre la pantalla táctil.....	2
Bloquear y desbloquear la pantalla táctil.....	2
Usar el menú de controles.....	2
Iconos.....	3
Configurar el reloj.....	3

Funciones inteligentes..... 4

Vincular el smartphone.....	4
Funciones de conectividad.....	4
Notificaciones del teléfono.....	4
Activar notificaciones Bluetooth....	5
Visualizar las notificaciones.....	5
Responder a un mensaje de texto.....	5
Recibir una llamada de teléfono....	6
Gestionar las notificaciones.....	6
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	6
Usar el modo no molestar.....	6
Encontrar el teléfono.....	6
Funciones de Connect IQ.....	7
Descargar funciones de Connect IQ.....	7
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	7
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	7
Conectarse a una red Wi-Fi.....	7

Música..... 8

Establecer la conexión con un proveedor externo.....	8
Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	8
Desconectarse de un proveedor externo.....	8
Descargar contenido de audio personal.....	9
Conectar auriculares Bluetooth.....	9
Reproducir música.....	9
Controles de reproducción de música.....	10

Garmin Pay..... 10

Configurar el monedero Garmin Pay...	10
Pagar una compra con el reloj.....	11
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	11
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay...	12
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	12

Funciones de seguimiento y seguridad..... 12

Añadir contactos de emergencia.....	13
Añadir contactos.....	13
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	13
Solicitar asistencia.....	13

Funciones de frecuencia cardiaca... 14

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	14
Colocar el reloj.....	14
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	14
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca.....	15
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	15
Transmitir frecuencia cardiaca.....	16
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	16
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	16
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	16
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	17
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	17
Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno.....	17
Pulsioxímetro.....	18
Obtener lecturas de pulsioximetría..	18
Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría.....	18
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	18

Monitor de actividad..... 19

Objetivo automático.....	19	Configurar el tamaño de piscina.....	30
Usar la alerta de inactividad.....	19	Terminología de natación.....	30
Monitor del sueño.....	19	Golf.....	30
Minutos de intensidad.....	20	Descargar campos de golf.....	30
Obtener minutos de intensidad.....	20	Jugar al golf.....	31
Garmin Move IQ™.....	20	Información sobre el hoyo.....	31
Configurar el monitor de actividad.....	20	Cambiar la ubicación del	
Desactivar el monitor de actividad...	20	banderín.....	32
Widgets.....	21	Visualizar de la dirección al	
Visualizar widgets.....	22	banderín.....	32
Personalizar el bucle de widgets.....	22	Visualizar las distancias de	
Acerca de Mi día.....	22	aproximación y del dogleg.....	32
Widget de estadísticas de salud.....	22	Ver obstáculos.....	33
Variabilidad de la frecuencia cardiaca y		Registrar la puntuación.....	33
nivel de estrés.....	23	Configurar el método de	
Usar el widget de nivel de estrés.....	23	puntuación.....	33
Body Battery.....	23	Realizar el seguimiento de	
Visualizar el widget Body Battery.....	24	estadísticas de golf.....	34
Sugerencias para unos datos de Body		Registrar estadísticas de golf.....	34
Battery más precisos.....	24	Visualizar el historial de golpes.....	34
Seguimiento del ciclo menstrual.....	24	Ver el resumen de tu recorrido.....	34
Registrar la información del ciclo		Finalizar un recorrido.....	35
menstrual.....	25	Aplicación Garmin Golf.....	35
Seguimiento del embarazo.....	25	Entrenamiento.....	35
Registrar información sobre el		Configurar el perfil del usuario.....	35
embarazo.....	25	Objetivos de entrenamiento.....	35
Seguimiento de hidratación.....	25	Configuración del género.....	35
Utilizar el widget de seguimiento de		Sesiones de entrenamiento.....	36
hidratación.....	26	Iniciar una sesión de	
Aplicaciones y actividades.....	26	entrenamiento.....	36
Iniciar una actividad.....	27	Usar los planes de entrenamiento de	
Consejos para registrar las		Garmin Connect.....	36
actividades.....	27	Planes de entrenamiento	
Detener una actividad.....	27	adaptables.....	36
Añadir una actividad personalizada....	27	Iniciar la sesión de entrenamiento	
Añadir o quitar una actividad		de hoy.....	36
favorita.....	28	Ver sesiones de entrenamiento	
Actividades en interiores.....	28	programadas.....	37
Registrar una actividad de		Récords personales.....	37
entrenamiento de fuerza.....	28	Visualizar tus récords personales....	37
Calibrar la distancia de la cinta.....	29	Restablecer un récord personal.....	37
Actividades al aire libre.....	29	Eliminar un récord personal.....	37
Salir a correr.....	29	Eliminar todos los récords	
Realizar un recorrido.....	29	personales.....	38
Nadar en piscina.....	30	Navegación.....	38
		Guardar la ubicación.....	38

Eliminar una ubicación.....	38	Borrar una alarma.....	50
Navegar hacia una ubicación guardada.....	38	Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	50
Navegar de vuelta al inicio.....	39	Usar el cronómetro.....	50
Detener la navegación.....	39	Personalizar la configuración de la pantalla.....	51
Brújula.....	39	Cambiar las unidades de medida.....	51
Calibrar la brújula manualmente.....	39	Configurar Garmin Connect.....	51
Historial.....	39	Sensores inalámbricos.....	51
Usar el historial.....	40	Vincular los sensores inalámbricos.....	52
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca.....	40	Podómetro.....	52
Garmin Connect.....	40	Calibración del podómetro.....	52
Usar la aplicación Garmin Connect..	41	Mejorar la calibración del podómetro.....	52
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	41	Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	53
Personalización del dispositivo.....	42	Calibración del sensor de velocidad.....	53
Cambiar la pantalla del reloj.....	42	Sensores de palo.....	53
Editar una pantalla de reloj.....	42	Conocer la situación alrededor.....	53
Crear una pantalla de reloj personalizada.....	42	tempe.....	53
Personalizar el menú de controles.....	43	Información del dispositivo.....	54
Configurar un acceso directo a un control.....	43	Cargar el reloj.....	54
Configurar actividades y aplicaciones.....	44	Actualizaciones del producto.....	54
Personalizar las pantallas de datos.....	45	Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	54
Alertas.....	45	Actualizar el software mediante Garmin Express.....	55
Establecer una alerta.....	46	Ver la información del reloj.....	55
Auto Lap.....	47	Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	55
Marcar vueltas mediante la función Auto Lap.....	47	Especificaciones.....	55
Usar Auto Pause®.....	47	Información sobre la autonomía de la batería.....	55
Usar el cambio de pantalla automático.....	47	Realizar el cuidado del dispositivo.....	56
Cambiar la configuración del GPS... ..	48	Limpiar el reloj.....	56
GPS y otros sistemas de satélite.....	48	Cambiar las correas.....	57
Configurar el teléfono y la tecnología Bluetooth.....	48	Solución de problemas.....	57
Configurar el sistema.....	49	¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?.....	57
Configuración de la hora.....	49	No puedo conectar el teléfono al dispositivo.....	57
Husos horarios.....	49	No puedo conectar los auriculares al reloj.....	58
Configurar la hora manualmente.....	49		
Configurar una alarma.....	50		

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados	58
Mi reloj está en otro idioma.....	58
Mi dispositivo no muestra la hora correcta.....	58
Optimizar la autonomía de la batería..	59
Reiniciar el reloj.....	59
Restablecer toda la configuración predeterminada.....	59
Buscar señales de satélite.....	59
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	60
Monitor de actividad.....	60
Mi recuento de pasos no parece preciso	60
Mejorar la precisión de los minutos de intensidad y las calorías.....	60
Más información.....	60

Apéndice..... 61

Campos de datos.....	61
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	63
Tamaño y circunferencia de la rueda..	63
Definiciones de símbolos.....	63

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



- Ⓐ **Botón de acción:** púlsalo para encender el dispositivo.
Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.
Mantenlo pulsado dos segundos para ver el menú de controles, incluida la alimentación del dispositivo.
Mantén pulsado hasta que sientas 3 vibraciones para iniciar la función de asistencia (*Funciones de seguimiento y seguridad, página 12*).
- Ⓑ **Botón (menú) Atrás:** púlsalo para volver a la pantalla anterior, excepto durante una actividad.
Durante una actividad, púlsalo para marcar una nueva vuelta, comenzar una nueva serie o postura o avanzar a la siguiente fase de una sesión de entrenamiento.
Mantenla pulsada para ver un menú de configuración del dispositivo y opciones para la pantalla actual.
- Ⓒ **Pantalla táctil:** desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los vistas, las funciones y los menús.
Tócala para realizar selecciones.
Tócala dos veces para activar el dispositivo.
Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver la pantalla del reloj y las vistas.
Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la derecha para ver la función de acceso directo.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las listas y los menús.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte rápidamente.
- Toca un elemento para seleccionarlo.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los widgets del dispositivo.
- Desde un widget, toca para ver pantallas de widgets adicionales si están disponibles.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la siguiente pantalla de datos.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver la pantalla del reloj y los widgets, y desliza el dedo hacia la izquierda para volver a los campos de datos de la actividad.
- Haz que cada selección de menú sea una acción claramente diferenciada.

Bloquear y desbloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla táctil para evitar toques involuntarios cuando no la estés utilizando.

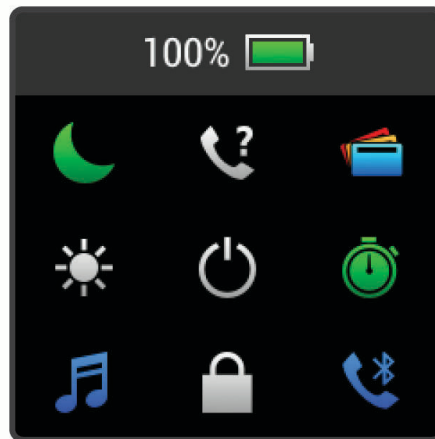
1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

La pantalla táctil se bloquea y deja de responder a las pulsaciones hasta que se vuelve a desbloquear.

3 Mantén pulsado cualquier botón para desbloquear la pantalla táctil.

Usar el menú de controles



El menú de controles contiene accesos directos personalizables, como bloquear la pantalla táctil o apagar el reloj.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar los accesos directos en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 43](#)).

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado  durante 2 segundos.

2 Selecciona una opción.

Iconos

Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado de conexión del smartphone
	Estado del monitor de frecuencia cardiaca
	Estado del podómetro
	Estado de LiveTrack
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta Varia™
	Estado del radar para bicicleta Varia
	tempe™ Estado del sensor
	Estado de la alarma de Venu Sq

Configurar el reloj

Haz lo siguiente si quieres aprovechar al máximo las funciones de tu Venu Sq.

- Vincula el dispositivo con tu smartphone con la aplicación Garmin Connect™ ([Vincular el smartphone](#), [página 4](#)).
- Configura redes Wi-Fi® ([Conectarse a una red Wi-Fi](#), [página 7](#)).
- Configura música ([Música](#), [página 8](#)).
- Configura tu monedero Garmin Pay™ ([Configurar el monedero Garmin Pay](#), [página 10](#)).
- Configura funciones de seguridad ([Funciones de seguimiento y seguridad](#), [página 12](#)).

Funciones inteligentes

Vincular el smartphone

Para configurar el dispositivo Venu Sq, debe estar vinculado directamente mediante la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- 2 Selecciona una opción para activar el modo de vinculación en el dispositivo:
 - Si es la primera vez que configuras el dispositivo, pulsa **A** para encenderlo.
 - Si previamente habías decidido omitir el proceso de vinculación o si el dispositivo estaba vinculado a otro smartphone, mantén pulsado **B** y selecciona **⚙️ > Teléfono > Vincular teléfono** para acceder al modo de vinculación de forma manual.
- 3 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, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú **☰** o **⋮**, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles para tu dispositivo Venu Sq cuando se conecta el dispositivo a un smartphone compatible con tecnología Bluetooth. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect en el smartphone conectado. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información. También hay algunas funciones disponibles cuando conectas tu dispositivo a una red inalámbrica.

Notificaciones del teléfono: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo Venu Sq.

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.

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.

Actualizar el software: te permite actualizar el software del dispositivo.

El tiempo: te permite ver las condiciones meteorológicas actuales y las previsiones del tiempo.

Sensores Bluetooth: te permite conectar sensores compatibles con Bluetooth, como un monitor de frecuencia cardíaca.

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

Buscar mi dispositivo: localiza un dispositivo Venu Sq perdido que se haya vinculado con tu smartphone y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un teléfono compatible que se encuentre dentro del alcance Bluetooth con el reloj. Cuando tu teléfono recibe mensajes, envía notificaciones a tu reloj.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj de la Venu Sq con un teléfono compatible ([Vincular el smartphone, página 4](#)).

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Teléfono** > **Notificaciones**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona **No durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
- 6 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 7 Selecciona **Tiempo de espera**.
- 8 Selecciona la duración del tiempo de espera.
- 9 Selecciona **Privacidad**.
- 10 Selecciona una preferencia de privacidad.

Visualizar las notificaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación.
- 3 Desplázate para leer toda la notificación.
- 4 Desliza el dedo hacia arriba para ver las opciones de notificaciones.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para realizar una acción con la notificación, selecciona una acción, como **Ignorar** o **Responder**.
Las acciones disponibles dependen del tipo de notificación y del sistema operativo del teléfono. Al ignorar una notificación en el teléfono o el dispositivo Venu Sq, dejará de aparecer en el widget.
 - Para volver a la lista de notificaciones, pulsa .

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para smartphones Android™.

Cuando el dispositivo Venu Sq recibe una notificación de mensaje de texto, puedes enviar una de las respuestas rápidas que hay disponibles en la lista de mensajes. Puedes personalizar estos mensajes en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: esta función utiliza el teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse las tarifas y los límites de datos para mensajes de texto habituales. Ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil para obtener más información.

- 1 Arrastra el dedo hacia arriba o abajo para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba para ver las opciones de notificaciones.
- 4 Selecciona **Responder**.
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.

El teléfono envía el mensaje seleccionado como un mensaje de texto.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj Venu Sq muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

- Para aceptar la llamada, selecciona

NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.

- Para rechazar la llamada, selecciona
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona y luego selecciona un mensaje de la lista.

NOTA: para responder con un mensaje de texto, debes estar conectado a un smartphone Android compatible mediante Bluetooth.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu teléfono compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Venu Sq.

Selecciona una opción:

- Si utilizas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el reloj.
- Si utilizas un teléfono Android, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración > Notificaciones**.

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

Puedes desactivar la conexión Bluetooth del teléfono desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 43](#)).

- 1 Mantén pulsado para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj Venu Sq.
Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las vibraciones y la visualización de alertas y notificaciones. Este modo desactiva la configuración de gestos ([Personalizar la configuración de la pantalla, página 51](#)). Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

- Para activar o desactivar manualmente el modo no molestar, mantén pulsado y selecciona .
- Para activar automáticamente el modo no molestar durante tus horas de sueño, ve a la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect y selecciona **Alertas > No molestar durante el sueño**.

Encontrar el teléfono

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona .

En la pantalla del Venu Sq se muestran barras de intensidad de señal y el smartphone reproduce una alerta audible. Las barras aumentarán a medida que te acerques a tu smartphone.

- 3 Para detener la búsqueda, pulsa .

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj, tanto de Garmin® como de otros proveedores, a través de la aplicación Connect IQ. Puedes personalizar el 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: 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 de dispositivo: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el dispositivo Venu Sq con tu smartphone ([Vincular el smartphone, página 4](#)).

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación 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 reloj al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita apps.garmin.com e inicia sesión.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Funciones de conectividad Wi-Fi

Wi-Fi solo está disponible en el dispositivo Venu Sq Music.

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

Contenido de audio: permite sincronizar contenido de audio de proveedores externos.

Actualizaciones de software: tu dispositivo descarga e instala automáticamente la actualización de software más reciente cuando hay una conexión Wi-Fi disponible.

Sesiones y planes de entrenamiento: puedes buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en el sitio de Garmin Connect. La próxima vez que el dispositivo disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán de forma inalámbrica a tu dispositivo.

Conectarse a una red Wi-Fi

Debes conectar el reloj a la aplicación Garmin Connect en tu teléfono o a la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador antes de poder conectarte a una red Wi-Fi ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 41](#)).

Para sincronizar tu reloj con un proveedor de música de terceros, debes conectarte a una red Wi-Fi. Conectar el reloj a una red Wi-Fi también ayuda a aumentar la velocidad de transferencia de archivos de mayor tamaño.

- 1 Sitúate dentro del alcance de una red Wi-Fi.
- 2 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 3 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu reloj.
- 4 Selecciona **General > Wi-Fi > Añadir una red**.
- 5 Selecciona una red Wi-Fi disponible e introduce los datos de inicio de sesión.

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj Venu Sq Music.

- Música de proveedores externos
- Contenido de audio personal
- Música almacenada en el teléfono

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj Venu Sq Music desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu teléfono. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu reloj, puedes conectar los auriculares Bluetooth.

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj compatible, debes establecer la conexión con el proveedor mediante la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para conectarte a un proveedor instalado, selecciona un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Para conectarte a un nuevo proveedor, selecciona **Obtener aplicaciones de música**, localiza un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 7](#)).

- 1 Abre el widget de los controles de música.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Proveedores de música**.
- 4 Selecciona un proveedor conectado.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el dispositivo.
- 6 Si es necesario, selecciona  hasta que se te solicite realizar la sincronización con el servicio.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería es bajo.

Desconectarse de un proveedor externo

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu reloj.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona un proveedor externo instalado y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para desconectar el proveedor externo del reloj.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu reloj, debes instalar la aplicación Garmin Express en el ordenador (www.garmin.com/express).

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un reloj Venu Sq Music desde el ordenador. Para obtener más información, visita www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB incluido.
- 2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu reloj y, a continuación, selecciona **Música**.
SUGERENCIA: para equipos Windows®, puedes seleccionar  y acceder a la carpeta que contiene los archivos de audio. Para equipos Apple®, la aplicación Garmin Express utiliza tu biblioteca de iTunes®.
- 3 En la lista **Mi música** o **Biblioteca de iTunes**, selecciona una categoría de archivos de audio, como canciones o listas de reproducción.
- 4 Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Si es necesario, en la lista Venu Sq Music, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar la música cargada en tu reloj Venu Sq Music, debes conectar unos auriculares Bluetooth.

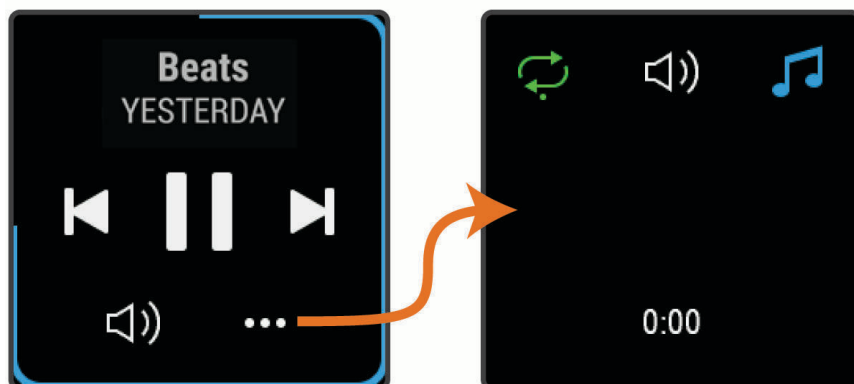
- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) del reloj.
- 2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona  > **Música** > **Auriculares** > **Añadir nueva**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Reproducir música

- 1 Abre los controles de música.
- 2 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth, página 9](#)).
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Proveedores de música** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** ([Descargar contenido de audio personal, página 9](#)).
 - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Teléfono**.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
- 5 Selecciona .

Controles de reproducción de música

NOTA: algunos controles de reproducción de música solo están disponibles en el dispositivo Venu Sq Music.



...	Selecciónalo para abrir los controles de reproducción de música.
	Selecciónalo para acceder a los archivos de audio y las listas de reproducción de la fuente seleccionada.
	Selecciónalo para ajustar el volumen.
	Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Manténlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Manténlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Garmin Pay

La función Garmin Pay te permite utilizar el reloj para pagar en ubicaciones autorizadas utilizando una tarjeta de crédito o de débito de una entidad financiera admitida.

Configurar el monedero Garmin Pay

Puedes agregar una o más tarjetas de débito o crédito admitidas a tu monedero Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para buscar entidades financieras admitidas.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o .
- 2 Selecciona **Garmin Pay** > **Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con el reloj

Para poder utilizar el reloj para pagar compras, debes configurar al menos una tarjeta de pago.

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

NOTA: si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.



- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector. El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.
- 6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

SUGERENCIA: tras introducir el código de acceso correctamente, puedes realizar pagos sin código de acceso durante 24 horas siempre que sigas llevando puesto el reloj. Si te quitas el reloj de la muñeca o desactivas el monitor de frecuencia cardíaca, deberás introducir de nuevo el código de acceso para poder realizar un pago.

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

Puedes añadir hasta diez tarjetas de débito o crédito a tu monedero de Garmin Pay.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Garmin Pay** >  > **Añadir tarjeta**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

NOTA: en algunos países, es posible que las entidades financieras admitidas limiten las funciones de Garmin Pay.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Garmin Pay**.
- 3 Elige una tarjeta.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
Para poder realizar compras con el reloj Venu Sq, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Venu Sq, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

- 1 En la página del dispositivo Venu Sq en la aplicación Garmin Connect, selecciona **Garmin Pay > Cambiar código de acceso**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Venu Sq, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Venu Sq deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita www.garmin.com/safety.

Asistencia: te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Detección de incidencias: si el reloj Venu Sq detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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 las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para las funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento** > **Funciones de seguridad** > **Contactos de emergencia** > **Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de emergencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de emergencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de emergencia.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos a la aplicación Garmin Connect. Puedes utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack.

Tres de estos contactos pueden utilizarse como contactos de emergencia.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Contacto**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el reloj Venu Sq ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 41](#)).

Activar y desactivar la detección de incidencias

NOTA: el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 13](#)). Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona  > **Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Venu Sq detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu reloj y en el smartphone vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Solicitar asistencia

NOTA: el teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 13](#)). Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.

Aparece la pantalla de cuenta atrás.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo Venu Sq incluye un monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en el widget de frecuencia cardiaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el dispositivo utilizará los datos de frecuencia cardiaca en el pecho.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 14](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 18](#) para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita www.garmin.com/fitandcare.

Consejos 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 reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj 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.

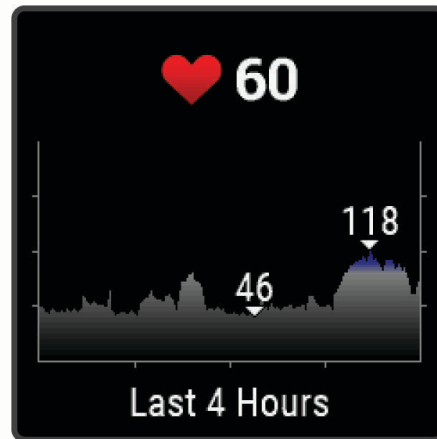
NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de la misma. La gráfica muestra tu frecuencia cardiaca reciente, la frecuencia cardiaca máxima y mínima, y barras de color que indican el tiempo pasado en cada zona de frecuencia cardiaca ([Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca, página 16](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget de frecuencia cardiaca.



- 2 Toca la pantalla táctil para ver tus valores de frecuencia cardiaca media en reposo (FCR) durante los últimos 7 días.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto, según lo haya establecido el usuario, tras un periodo de inactividad. Esta función no te informa de ninguna posible afección cardíaca y no está diseñada para tratar ni diagnosticar ninguna enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardiaca.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona **⚙ > Frecuencia cardiaca a través de la muñeca > Alertas de frecuencia cardiaca anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
- 4 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.
- 5 Selecciona el control para activar la alerta.

Cuando se supera el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje y el reloj vibra.

Transmitir frecuencia cardiaca

Puedes transmitir los datos de tu frecuencia cardiaca desde el reloj Venu Sq y visualizarlos en dispositivos vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

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

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Frecuencia cardiaca a través de la muñeca**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Transmisión durante act.** para transmitir la frecuencia cardiaca durante las actividades cronometradas (*Iniciar una actividad*, página 27).
 - Selecciona **Transmitir** para comenzar a transmitir los datos de frecuencia cardiaca en el momento.
- 4 Vincula tu reloj Venu Sq con tu dispositivo compatible.

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro Frecuencia cardiaca a través de la muñeca es Automático. El reloj utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho al reloj. Los datos de frecuencia cardiaca para el pecho solo están disponibles durante una actividad.

NOTA: cuando se desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también desactiva funciones como la estimación del VO2 máximo, el seguimiento del sueño, los minutos de intensidad, la función de estrés durante todo el día y el pulsioxímetro en la muñeca.

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también se desactiva la función de detección en la muñeca para los pagos con Garmin Pay, y deberás introducir un código de acceso para poder realizar cada pago (*Garmin Pay*, página 10).

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Frecuencia cardiaca a través de la muñeca** > **Estado** > **No**.

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 reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. El reloj cuenta con diferentes zonas de frecuencia cardiaca para carrera y para ciclismo. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Perfil del usuario** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Predeterminado** para ver los valores predeterminados (opcional).
Los valores predeterminados pueden aplicarse a carreras y ciclismo.
- 4 Selecciona **Carrera** o **Ciclismo**.
- 5 Selecciona **Preferencia** > **Definir valores personalizados**.
- 6 Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

Zona	% de la frecuencia cardíaca 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 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 de la potencia cardiovascular y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El reloj Venu Sq 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.

En el reloj, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número y una descripción. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice ([Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 63](#)) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno

El reloj requiere datos del sensor de frecuencia cardíaca y la realización de una actividad de caminata a paso ligero o carrera cronometrada en el exterior (de hasta 15 minutos) para mostrar la estimación de tu VO2 máximo.

1 Mantén .

2 Selecciona  > **Perfil del usuario > VO2 máximo.**

Si ya has registrado una actividad de caminata a paso ligero o carrera en el exterior, aparecerá la estimación de tu VO2 máximo. El reloj muestra la fecha en la que tu estimación de VO2 máximo se actualizó por última vez. El reloj actualiza la estimación de tu VO2 máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de carrera o caminata en el exterior con una duración de 15 minutos o más. Puedes iniciar manualmente una prueba de tu VO2 máximo para actualizar la estimación.

3 Para iniciar una prueba de VO2 máximo, toca la pantalla.

4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la estimación de tu VO2 máximo. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

Pulsioxímetro

El reloj Venu Sq cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el reloj emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el reloj, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría, página 18](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro. La precisión de la lectura de pulsioximetría puede variar en función de tu flujo sanguíneo, de cómo esté colocado el dispositivo en la muñeca o de si te mueves.

NOTA: puede que tengas que añadir el widget del pulsioxímetro al bucle de widgets.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el widget del pulsioxímetro.
- 2 Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- 3 Permanece quieto.

El dispositivo muestra tu saturación de oxígeno en forma de porcentaje y un gráfico con las lecturas de pulsioximetría y los valores de frecuencia cardiaca correspondientes a las últimas horas.

Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona  > **Frecuencia cardiaca a través de la muñeca** > **Pulsioximetría** > **Modo de seguimiento**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.
NOTA: el uso del modo seguimiento durante todo el día reduce la autonomía de la batería.
 - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.
NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO₂ anormalmente bajas durante los periodos de sueño.
 - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **No**.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

Si los datos del pulsioxímetro son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Permanece inmóvil mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Utiliza una correa de silicona o nailon.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, 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.

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Objetivo automático

El reloj crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el reloj muestra 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. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje y la barra roja aparece en el widget en un vistazo de pasos. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El reloj también vibra si la vibración está activada ([Configurar el sistema, página 49](#)).

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

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Usar el modo no molestar, página 6](#)).

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como 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 Venu Sq 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.

Garmin Move IQ™

Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias.

La función Move IQ inicia automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Configurar el monitor de actividad

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

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta inactiv.: muestra un mensaje en la pantalla de reloj digital. El dispositivo también vibra para avisarte.

Alertas de objetivo: permite activar y desactivar las alertas de objetivo, así como desactivarlas únicamente durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de minutos de intensidad semanales y el de hidratación.

Inicio automático de actividad: permite que el dispositivo cree y guarde automáticamente actividades cronometradas cuando la función Move IQ detecta que estás andando o corriendo. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo para la actividad de carrera y caminata.

Minutos de intensidad: permite establecer una zona de frecuencia cardíaca para los minutos de intensidad moderada y una zona de frecuencia cardíaca mayor para los minutos de alta intensidad. También tienes la opción de utilizar el algoritmo predeterminado.

Desactivar el monitor de actividad

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

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Monitor de actividad** > **Estado** > **No**.

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 ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 22).

Body Battery™: si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas.

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Entrenador Garmin: muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento de Entrenador Garmin en tu cuenta de Garmin Connect.

Golf: muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.

Estadísticas de forma física: muestra un resumen dinámico de tus actuales estadísticas de salud. Las medidas incluyen, entre otras, la frecuencia cardíaca, el nivel de Body Battery y de estrés.

Frecuencia cardíaca: muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.

Historial: muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.

Hidratación: te permite realizar un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario.

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.

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

Luces: proporciona controles de luces de la bicicleta cuando tienes una luz de Varia vinculada con tu dispositivo Venu Sq.

Seguimiento del ciclo menstrual: muestra tu ciclo actual. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

Controles de música: proporciona controles del reproductor de música para tu smartphone o la música del dispositivo.

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

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.

Pulsioxímetro: permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.

Respiración: la frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

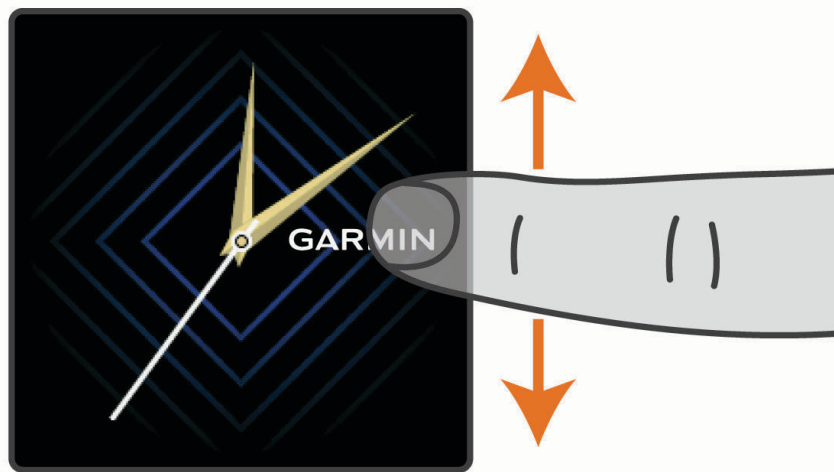
Pasos: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.

Estrés: muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

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

Visualizar widgets

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.



El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets.

- Toca la pantalla táctil para ver más pantallas de un widget.
- Mantén pulsado **B** para ver más opciones y funciones de un widget.

Personalizar el bucle de widgets

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona **⚙️ > Widgets**.
- 3 Selecciona un widget.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
 - Selecciona **Borrar de la lista** para borrar el widget del bucle de widgets.
- 5 Selecciona **Añadir más**.
- 6 Selecciona un widget.

El widget se añade al bucle de widgets.

Acerca de Mi día

El widget Mi día es una instantánea diaria de tu actividad. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen datos de actividades registradas, minutos de intensidad de la semana, pasos y calorías quemadas. Puedes tocar la pantalla táctil para seleccionar una opción y mejorar la precisión o ver más métricas.

Widget de estadísticas de salud

El widget Est. forma física te proporciona datos sobre tu salud de un vistazo. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen tu frecuencia cardíaca, nivel de estrés, nivel de Body Battery y frecuencia respiratoria. Puedes tocar la pantalla táctil para ver más métricas.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca mientras permaneces inactivo para determinar tu estrés general. El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y el estrés general repercuten en tu nivel de estrés. El rango de nivel de estrés va de 0 a 100. Un nivel de 0 a 25 se considera estado de reposo, de 26 a 50 representa un nivel de estrés bajo, de 51 a 75 equivale a un nivel de estrés medio y de 76 a 100 es un estado de estrés alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a identificar los momentos más estresantes del día. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de estrés durante todo el día, cambios a largo plazo y otros datos.

Usar el widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés desde medianoche. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el widget de nivel de estrés.

SUGERENCIA: si tu nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj determine tu nivel de estrés, aparecerá un mensaje en lugar del valor de nivel de estrés. Puedes comprobar tu nivel de estrés de nuevo tras varios minutos de inactividad.

- 2 Toca la pantalla táctil para ver un gráfico de tu nivel de estrés desde medianoche.

Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.

- 3 Para iniciar una actividad de respiración, desliza el dedo hacia arriba y selecciona .

Body Battery

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son altas.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 24](#)).

Visualizar el widget Body Battery

El widget Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel de Body Battery durante las últimas horas.

- 1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el widget Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 22).



- 2 Toca la pantalla táctil para ver un gráfico combinado de tus niveles de Body Battery y de estrés.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba para ver tus datos de Body Battery desde medianoche.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el reloj mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos, la libido, la actividad sexual, los días de ovulación y mucho más ([Registrar la información del ciclo menstrual](#), página 25). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

- Seguimiento y detalles del ciclo menstrual
- Síntomas físicos y emocionales
- Predicciones del periodo y la fertilidad
- Información sobre salud y nutrición

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar widgets.

Registrar la información del ciclo menstrual

Para registrar la información del ciclo menstrual desde el dispositivo Venu Sq, debes configurar el seguimiento del ciclo menstrual en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Desliza para ver el widget de seguimiento de la salud femenina.
- 2 Toca la pantalla táctil.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para registrar los síntomas físicos, como el acné, el dolor de espalda y la fatiga, selecciona **Síntomas físicos**.
 - Para registrar tu estado de ánimo, selecciona **Estado de ánimo**.
 - Para registrar la secreción, selecciona **Secreción**.
 - Para calificar tu libido de baja a alta, selecciona **Deseo sexual**.
 - Para registrar tu actividad sexual, selecciona **Actividad sexual**.
 - Para designar la fecha actual como un día de ovulación, selecciona **Día de ovulación**.

Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé ([Registrar información sobre el embarazo, página 25](#)). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

Registrar información sobre el embarazo

Para poder registrar la información, debes configurar el seguimiento del embarazo en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Desliza para ver el widget de seguimiento de la salud femenina.
- 2 Toca la pantalla táctil.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Síntomas** para registrar los síntomas físicos, el estado de ánimo y mucho más.
 - Selecciona **Glucosa en sangre** para registrar los niveles de glucosa antes y después de las comidas y antes de irse a dormir.
 - Selecciona **Movimiento** para usar un cronómetro o un temporizador y registrar los movimientos del bebé.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Seguimiento de hidratación

Puedes hacer un seguimiento de tu ingesta diaria de líquidos, activar objetivos y alertas e introducir el tamaño de los recipientes que utilizas con más frecuencia. Si activas los objetivos automáticos, tu objetivo aumentará los días que registres una actividad. Cuando haces ejercicio, necesitas más líquido para reemplazar el que se pierde en forma de sudor.

NOTA: puedes utilizar la aplicación Connect IQ para descargar el widget de seguimiento de hidratación.

Utilizar el widget de seguimiento de hidratación

El widget de seguimiento de hidratación muestra tu ingesta de líquido y tu objetivo diario de hidratación.

1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el widget de hidratación.



- 2 Selecciona **+** por cada ración de líquido que consumas (1 vaso, 8 oz o 250 ml).
- 3 Selecciona un recipiente para incrementar la ingesta de líquido al volumen del recipiente.
- 4 Mantén pulsado **B** para personalizar el widget.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para cambiar las unidades de medida, selecciona **Unidades**.
 - Para activar los objetivos diarios dinámicos, que aumentan después del registro de una actividad, selecciona **Objetivo automático**.
 - Para activar los recordatorios de hidratación, selecciona **Alertas**.
 - Para personalizar el tamaño de los recipientes, selecciona **Recipientes**, elige un recipiente y las unidades de medida e introduce el tamaño del recipiente.

Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

Aplicaciones: las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para tu reloj, como la navegación a ubicaciones guardadas.

Actividades: el reloj incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y en interiores. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, entrenamiento de fuerza, golf y muchas más. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la comunidad de Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Aplicaciones de Connect IQ: puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones de la aplicación Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 7](#)).

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).

- 1 Pulsa .
- 2 Si es la primera vez que inicias una actividad, selecciona la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona .
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo. El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad. El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad ([Cargar el reloj, página 54](#)).
- Pulsa  para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras páginas de datos.

Detener una actividad

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, selecciona .
 - Para descartar la actividad, selecciona .
 - Para reanudar la actividad, pulsa .

Añadir una actividad personalizada

Puedes crear una actividad personalizada y añadirla a la lista de actividades.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona  > **Añadir más**.
- 3 Selecciona un tipo de actividad para copiarlo.
- 4 Selecciona un nombre para la actividad.
- 5 Si fuera necesario, modifica la configuración de la aplicación de actividades ([Configurar actividades y aplicaciones, página 44](#)).
- 6 Cuando termines de hacer cambios, selecciona **Hecho**.

Añadir o quitar una actividad favorita

Al pulsar **(A)** en la pantalla del reloj, se muestra la lista de actividades favoritas, desde donde puedes acceder rápidamente a las actividades que más utilizas. La primera vez que se pulsa **(A)** para iniciar una actividad, el dispositivo te solicita que selecciones tus actividades favoritas. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

1 Mantén **(B)**.

2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.

Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista. El resto de actividades aparecen en la lista ampliada.

3 Selecciona una opción:

- Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona **Añadir favorito**.
- Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona **Borrar favorito**.

Actividades en interiores

El reloj Venu Sq se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática o un rodillo. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 44](#)).

Cuando corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. 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.

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 reloj (como un sensor de velocidad o cadencia).

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento.

1 Pulsa **(A)**.

2 Selecciona **Fuerza**.

3 Pulsa **(A)** para iniciar el tiempo de actividad.

4 Comienza tu primera serie.

El dispositivo cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro.

SUGERENCIA: el dispositivo solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.

5 Pulsa **(B)** para acabar la serie.

En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.

6 Si es necesario, selecciona , edita el número de repeticiones y añade el peso utilizado para el conjunto.

7 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **(B)** para empezar la siguiente serie.

8 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.

9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **(A)** y selecciona .

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 2,4 km (1,5 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta ([Iniciar una actividad, página 27](#)).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj Venu Sq registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la carrera, pulsa **A**.
- 4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para realizar la primera calibración, introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.
 - Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, desliza hacia arriba, selecciona **Calibrar y guardar** e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.

Actividades al aire libre

El reloj Venu Sq incluye aplicaciones para actividades al aire libre como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir aplicaciones utilizando actividades predeterminadas como cardio o remo.

Salir a correr

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para la carrera, debes vincular el sensor con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 52](#)).

- 1 Colócate los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- 2 Pulsa **A**.
- 3 Selecciona **Carrera**.
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 6 Pulsa **A** para iniciar el tiempo de actividad.

El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Pulsa **B** para registrar vueltas (opcional) ([Marcar vueltas mediante la función Auto Lap, página 47](#)).
- 9 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
- 10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **A** y selecciona **✓**.

Realizar un recorrido

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 52](#)).

- 1 Vincula los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca, de velocidad o de cadencia (opcional).
- 2 Pulsa **A**.
- 3 Selecciona **Bicicleta**.
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 6 Pulsa **A** para iniciar el tiempo de actividad.

El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **A** y selecciona **✓**.

Nadar en piscina

- 1 Pulsa **A**.
- 2 Selecciona **Nat. piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Pulsa **A** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Pulsa **B** en los descansos.
Aparece la pantalla de descanso.
- 7 Pulsa **B** para reiniciar el temporizador de intervalos.
- 8 Tras completar la actividad, pulsa **A** para detener el tiempo de actividad y mantén pulsado **A** de nuevo para guardar la actividad.

Configurar el tamaño de piscina

- 1 Pulsa **A**.
- 2 Selecciona **Nat. piscina**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Configuración > Tamaño de piscina**.
- 5 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

Terminología de natación

Longitud: 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 completa 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. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Golf

Descargar campos de golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Descargar campos de golf > **.
- 3 Selecciona un campo de golf.
- 4 Selecciona **Descargar**.

Cuando el campo se haya descargado, aparecerá en la lista de campos del reloj Venu Sq.

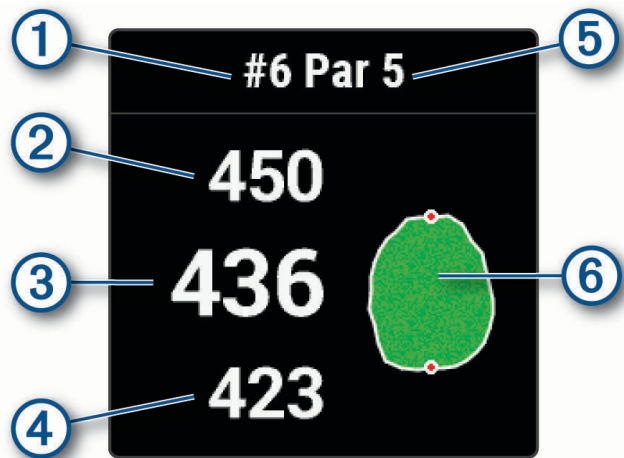
Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo a través de tu teléfono ([Descargar campos de golf, página 30](#)). Los campos descargados se actualizan automáticamente. Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el reloj, página 54](#)).

- 1 Pulsa **A**.
- 2 Selecciona **Golf**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 5 Selecciona **✓** para guardar la puntuación.
- 6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los hoyos.
El reloj realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.

Información sobre el hoyo

El reloj calcula la distancia a las zonas delantera y trasera del green, y a la ubicación del banderín seleccionada ([Cambiar la ubicación del banderín, página 32](#)).



1	Número del hoyo actual
2	Distancia hasta la zona trasera del green
3	Distancia a la ubicación del banderín seleccionada
4	Distancia hasta la zona delantera del green
5	Par del hoyo
6	Mapa del green

Cambiar la ubicación del banderín

Mientras juegas, puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

- 1 Selecciona el mapa.

Aparecerá una vista más grande del green.

- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las ubicaciones del banderín.

 indica la ubicación del banderín seleccionada.

- 3 Pulsa  para aceptar la ubicación del banderín.

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.

Visualizar de la dirección al banderín

La función PinPointer es una brújula que proporciona ayuda relativa a la dirección cuando no se puede ver el green. Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

NOTA: no utilices la función PinPointer cuando te encuentres en un bugui, ya que se generan interferencias que pueden afectar a la precisión de la brújula.

- 1 Pulsa .

- 2 Selecciona .

La flecha señala la ubicación del banderín.

Visualizar 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.

- 1 Pulsa .

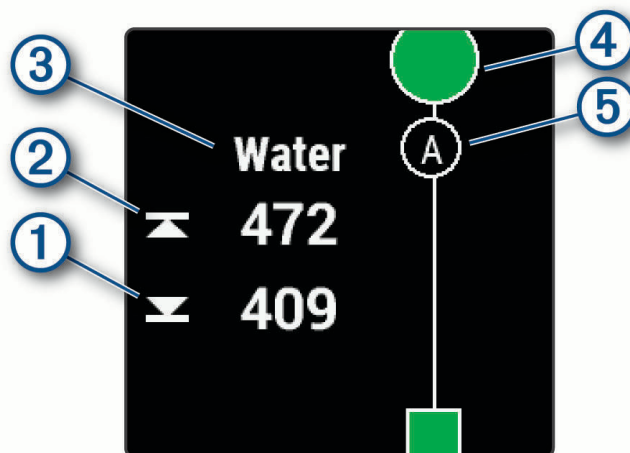
- 2 Selecciona .

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

Ver obstáculos

Puedes ver la distancia a los obstáculos a lo largo del fairway para los hoyos de par 4 y 5. Los obstáculos que afectan a la selección del golpe se muestran individualmente o en grupos para ayudarte a determinar la distancia de aproximación o rebasamiento.

1 En la pantalla de información del hoyo, pulsa **A** y selecciona **!**.



- Las distancias a la parte delantera **1** y la parte trasera **2** del obstáculo más cercano aparecen en la pantalla.
- El tipo de obstáculo **3** se indica en la parte superior de la pantalla.
- El green se representa mediante un semicírculo **4** en la parte superior de la pantalla. La línea que aparece debajo del green representa el centro del fairway.
- Los obstáculos **5** se indican mediante una letra que representa el orden de los obstáculos en el hoyo, y se muestran debajo del green en ubicaciones aproximadas en relación con el fairway.

2 Desplaza la pantalla para ver otros obstáculos para el hoyo actual.

Registrar la puntuación

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa **A**.
- 2 Selecciona **✎**.
- 3 Selecciona un hoyo.
- 4 Selecciona **—** o **+** para configurar la puntuación.
- 5 Selecciona **✓**.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **B**.
- 2 Selecciona **⚙** > **Actividades y aplicaciones** > **Golf**.
- 3 Selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Puntuación** > **Método de puntuación**.
- 5 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar el método de puntuación, página 33](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

La tarjeta de puntuación para un juego con puntuación Stableford muestra puntos en lugar de golpes.

Puntos	Golpes dados en relación con el par
0	2 o más sobre par
1	1 sobre par
2	Par
3	1 bajo par
4	2 bajo par
5	3 bajo par

Realizar el seguimiento de estadísticas de golf

Al activar el seguimiento de estadísticas en el reloj, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual ([Ver el resumen de tu recorrido, página 34](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf™.

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones** > **Golf**.
- 3 Selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Puntuación** > **Regis. estad.**.

Registrar estadísticas de golf

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Realizar el seguimiento de estadísticas de golf, página 34](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Establece el número de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona .
- 3 Establece el número de putts dados y selecciona .

NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.

- 4 Selecciona una opción:
 - Si la bola cae en el fairway, selecciona .
 - Si la bola no cae en el fairway, selecciona  o .
- 5 Selecciona .

Visualizar el historial de golpes

- 1 Después de jugar un hoyo, pulsa .
- 2 Selecciona  para ver la información de tu último golpe.
- 3 Desliza hacia arriba para ver la información de cada golpe de un hoyo.

Ver el resumen de tu recorrido

Durante un recorrido, puedes ver información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa **A**.
- 2 Selecciona **Fin**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
 - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar puntuación**.
 - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
 - Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar**.

Aplicación Garmin Golf

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Garmin compatible para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los golfistas pueden competir entre sí en diferentes campos con la aplicación Garmin Golf. Los más de 42 000 campos cuentan con clasificaciones en las que todos pueden participar. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu teléfono.

Entrenamiento

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, el año de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca y las zonas de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 16](#)). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona  > **Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 17](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca 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 cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Sesiones de entrenamiento

Tu reloj puede guiarte por las sesiones de entrenamiento de varios pasos que incluyen objetivos para cada paso de la sesión, como distancia, tiempo, repeticiones u otras métricas. Tu reloj incluye varias sesiones de entrenamiento preinstaladas para múltiples actividades, que incluyen fuerza, cardio, carrera y ciclismo. Puedes crear y buscar más sesiones de entrenamiento y planes de entrenamiento mediante Garmin Connect y transferirlos al reloj.

Puedes crear un plan de entrenamiento programado mediante el calendario de Garmin Connect y enviar las sesiones de entrenamiento programadas a tu reloj.

Iniciar una sesión de entrenamiento

El reloj puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

- 1 Pulsa **A**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Ses. entrenamiento**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.

- 6 Pulsa **A** para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 40](#)) y vincular el reloj Venu Sq con un teléfono compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Planes de entreno**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el widget Entrenador Garmin se añadirá al bucle de widgets del dispositivo Venu Sq.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Tras enviar un plan de entrenamiento a al dispositivo, el widget Entrenador Garmin aparecerá en el bucle de widgets.

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget Entrenador Garmin.
Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el dispositivo muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **Ver** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento y desliza el dedo hacia la derecha cuando hayas terminado de ver los pasos (opcional).
- 4 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver sesiones de entrenamiento programadas

Puedes ver las sesiones de entrenamiento programadas en tu calendario de entrenamiento e iniciar una sesión de entrenamiento.

- 1 Pulsa **(A)**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Calendario entreno**.
Las sesiones de entrenamiento programadas aparecen ordenadas por fecha.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para ver los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Ver**.
 - Para iniciar la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad, el mejor tiempo conseguido en varias carreras típicas y la carrera o el recorrido que hayas realizado.

Visualizar tus récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > ✓**.

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

Eliminar un récord personal

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 5 Selecciona **Suprimir registro > ✓**.

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

Eliminar todos los récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona **Suprimir todos los registros > ✓**.

Solo se eliminan los récords de dicho deporte.

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

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del reloj para guardar ubicaciones, navegar a ubicaciones y volver al punto de inicio.

Guardar la ubicación

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu reloj debe localizar los satélites.

Una ubicación es un punto que se registra y se almacena en el reloj. Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

- 1 Ve al lugar en el que deseas marcar una ubicación.
- 2 Pulsa **(A)**.
- 3 Selecciona **Navegar > Guardar ubicación**.

SUGERENCIA: para marcar una ubicación rápidamente, puedes seleccionar  en el menú de controles ([Usar el menú de controles, página 2](#)).

Una vez que el reloj ha adquirido las señales GPS, se muestra la información de ubicación.

- 4 Selecciona **✓**.
- 5 Selecciona un icono.

Eliminar una ubicación

- 1 Pulsa **(A)**.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación.
- 4 Selecciona **Borrar > ✓**.

Navegar hacia una ubicación guardada

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu reloj debe localizar los satélites.

- 1 Pulsa **(A)**.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.
- 4 Pulsa **(A)** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Avanza.

Aparece la brújula. La flecha de la brújula señala hacia la ubicación guardada.

SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta la parte superior de la pantalla hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Navegar de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad. En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona **Navegación > Volver al inicio**.
Aparece la brújula.
- 3 Avanza.

La brújula señala hacia el punto de inicio.

SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta el reloj hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Detener la navegación

- Para detener la navegación y continuar con la actividad, mantén pulsado **B** y selecciona **Detener navegación**.
- Para detener la navegación y guardar la actividad, pulsa **A** y selecciona **✓**.

Brújula

El reloj 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.

Calibrar la brújula 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 reloj 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 **B**.
- 2 Selecciona **⚙ > Sensores > Brújula > Iniciar la calibración**.
- 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.

Historial

Tu reloj almacena hasta 200 horas de datos de actividades. Puedes sincronizar tus datos para ver actividades ilimitadas, los datos del monitor de actividad y el control de frecuencia cardiaca en tu cuenta de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 41](#)) ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 41](#)).

Cuando la memoria del reloj se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Usar el historial

- 1 Mantén **(B)**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver una actividad de esa misma semana, selecciona **Esta semana**.
 - Para ver una actividad anterior, selecciona **Semanas anteriores**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona **^** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Selecciona **Vueltas** para ver información adicional sobre cada vuelta.
 - Selecciona **Series** para ver información adicional sobre cada serie de levantamiento de pesas.
 - Selecciona **Intervalos** para ver información adicional sobre cada intervalo de natación.
 - Selecciona **Tiempo en zonas** para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

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 **(B)**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver una actividad de esa misma semana, selecciona **Esta semana**.
 - Para ver una actividad anterior, selecciona **Semanas anteriores**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Tiempo en zonas**.

Garmin Connect

Tu cuenta de Garmin Connect te permite controlar tu rendimiento y ponerte en contacto con tus amigos. Te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Puedes registrar los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, partidos de golf y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita al vincular el reloj con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect. También puedes crear una cuenta cuando configures la aplicación Garmin Express (www.garmin.com/express).

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad cronometrada y la hayas guardado en tu reloj, 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 cardíaca, 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 personalizados.

NOTA: para ver datos, debes vincular un sensor inalámbrico opcional con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 52).



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 compartir enlaces a tus actividades.

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

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular el smartphone, página 4](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.
- 2 Sitúa el reloj a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

El reloj sincroniza automáticamente tus datos con la aplicación Garmin Connect y tu cuenta de Garmin Connect.

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes añadir música al reloj ([Descargar contenido de audio personal, página 9](#)). También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita www.garmin.com/express.
- 3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
- 4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Personalización del dispositivo

Cambiar la pantalla del reloj

Puedes elegir una de las pantallas de reloj que hay preinstaladas o utilizar una pantalla de reloj Connect IQ que hayas descargado a tu reloj (*Funciones de Connect IQ, página 7*). También puedes editar una pantalla de reloj existente (*Editar una pantalla de reloj, página 42*) o crear una nueva (*Crear una pantalla de reloj personalizada, página 42*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Editar una pantalla de reloj

Puedes personalizar el estilo y los campos de datos de la pantalla del reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Selecciona  para editar una pantalla del reloj.
- 5 Selecciona la opción que deseas editar.
- 6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones.
- 7 Pulsa **(A)** para seleccionar la opción.
- 8 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Crear una pantalla de reloj personalizada

Puedes crear una pantalla de reloj nueva seleccionando la disposición, los colores e información adicional.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **(B)**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **+**.
- 4 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones de fondo y toca la pantalla para seleccionar el fondo mostrado.
- 5 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las esferas analógicas y digitales, y toca la pantalla para seleccionar la esfera mostrada.
- 6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los colores de resaltado y toca la pantalla para seleccionar el color mostrado.
- 7 Selecciona de uno en uno los campos de datos que quieras personalizar y los datos que quieres que se muestren.
Un margen de color blanco indica los campos de datos que se pueden personalizar para esta esfera.
- 8 Desliza el dedo hacia la izquierda para personalizar los marcadores de tiempo.
- 9 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los marcadores de tiempo.
- 10 Pulsa **(A)**.

El dispositivo establece la nueva pantalla de reloj como la pantalla de reloj activa.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones en el menú de controles (*Usar el menú de controles, página 2*).

- 1 Mantén pulsado **A**.
Se muestra el menú de controles.
- 2 Mantén pulsado **B**.
El menú de controles cambia al modo de edición.
- 3 Selecciona el acceso directo que deseas personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles, selecciona la ubicación en la que quieres que aparezca, o arrastra el acceso directo a una nueva ubicación.
 - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona .
- 5 Si es necesario, selecciona **+** para añadir un acceso directo al menú de controles.
NOTA: esta opción solo está disponible tras borrar al menos un acceso directo del menú.

Configurar un acceso directo a un control

Puedes configurar un acceso directo a tu control favorito, como el monedero Garmin Pay o los controles de música.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la derecha.
- 2 Selecciona una opción:
 - Si es la primera vez que configuras un acceso directo, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Ajustes**.
 - Si ya habías configurado un acceso directo con anterioridad, mantén pulsado **B** y selecciona  **>** **Acceso directo**.
- 3 Selecciona un control para el acceso directo.

Al deslizar el dedo hacia la derecha desde la pantalla del reloj aparece el acceso directo al control.

Configurar actividades y aplicaciones

Esta configuración te permite personalizar cada una de las aplicaciones de actividades preinstaladas en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad y varían en función del modelo de reloj.

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

Alertas: establece las alertas de entrenamiento para la actividad ([Alertas, página 45](#)).

Auto Lap: establece las opciones para la función Auto Lap® ([Auto Lap, página 47](#)).

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 ([Usar Auto Pause®, página 47](#)).

Descanso auto: permite que el dispositivo detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso.

Desplazamiento autom.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha ([Usar el cambio de pantalla automático, página 47](#)).

Serie autom.: permite que el dispositivo inicie y detenga series de ejercicios automáticamente durante una actividad de entreno de fuerza.

Indicación de palo: muestra un aviso que te permite indicar el palo de golf que has utilizado tras cada golpe detectado.

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 45](#)).

Distancia del driver: establece la distancia media que recorre la bola de golf con tu drive.

Editar peso: te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.

GPS: establece el modo de la antena GPS ([Cambiar la configuración del GPS, página 48](#)).

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

Registrar actividad: activa la grabación de archivos FIT de actividad para actividades de golf. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para Garmin Connect.

Puntuación: activa o desactiva el registro automático de la puntuación cuando empiezas un recorrido de golf. La opción Preguntar siempre te avisa cuando comienzas un recorrido.

Método de puntuación: establece el método de puntuación para el juego por golpes o la modalidad de juego Stableford mientras juegas al golf.

Regis. estad.: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf.

Estado: activa o desactiva el registro automático de la puntuación cuando empiezas un recorrido de golf. La opción Preguntar siempre te avisa cuando comienzas un recorrido.

Modo de torneo: desactiva las funciones que no estén permitidas en torneos sancionados.

Alertas por vibr.: activa las alertas que te indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

Personalizar las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una o más opciones:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.

- Para ajustar el estilo y el número de campos de datos de cada pantalla de datos, selecciona **Disposición**.
- Para personalizar los campos de una pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Editar campos de datos**.
- Para mostrar u ocultar una pantalla de datos, selecciona la tecla de activación y desactivación junto a la pantalla.
- Para mostrar u ocultar la pantalla de indicadores de zonas de frecuencia cardíaca, selecciona **Indicador zona de FC**.

Alertas

Puedes crear alertas para cada actividad y alcanzar así determinados objetivos. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Algunas alertas requieren accesorios opcionales, como un monitor de frecuencia cardíaca o un sensor de cadencia. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

Alerta de seguridad: una alerta de evento te notifica una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para avisarte cuando quemes un número concreto de calorías.

Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el reloj está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj 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 reloj registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cada 30 minutos.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, 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.
Frecuencia cardiaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona.
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona  > **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 mediante la función Auto Lap

Puedes configurar el reloj para utilizar la función Auto Lap y marcar automáticamente una 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 **(B)**.
- 2 Selecciona  > **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 una opción:
 - Para activar o desactivar la función Auto Lap, selecciona la tecla de activación y desactivación.
 - Para ajustar la distancia entre las vueltas, selecciona **Auto Lap**.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El reloj también vibra si la vibración está activada ([Configurar el sistema, página 49](#)).

Usar Auto Pause

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el reloj no registra datos de actividad mientras el temporizador está detenido o en pausa.

- 1 Mantén **(B)**.
- 2 Selecciona  > **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:
NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.
 - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
 - Selecciona **Ritmo** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo baje de un valor especificado.
 - Selecciona **Velocidad** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

Usar el cambio de pantalla automático

Antes de activar la función de cambio de pantalla automático, debes haber activado la opción Siempre activada durante las actividades ([Personalizar la configuración de la pantalla, página 51](#)).

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 **(B)**.
- 2 Selecciona  > **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 autom.**.
- 6 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambiar la configuración del GPS

Para obtener más información sobre el GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **GPS**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **No** para desactivar el GPS durante la actividad.
 - Selecciona **Solo GPS** para activar el sistema de satélite GPS.
 - Selecciona **GPS + GLONASS** (sistema de satélites ruso) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
 - Selecciona **GPS + GALILEO** (sistema de satélites de la Unión Europea) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.

NOTA: el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS ([GPS y otros sistemas de satélite](#), página 48).

GPS y otros sistemas de satélite

El uso conjunto de la función GPS y otros sistemas de satélite ofrece un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permite adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. No obstante, la utilización de varios sistemas puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

El dispositivo puede utilizar los sistemas globales de navegación por satélite (GNSS).

GPS: una constelación de satélites construida por los Estados Unidos.

GLONASS: una constelación de satélites construida por Rusia.

GALILEO: una constelación de satélites creada por la Agencia Espacial Europea.

Configurar el teléfono y la tecnología Bluetooth

Mantén pulsado  y selecciona  > **Teléfono**.

Estado: muestra el estado actual de la conexión Bluetooth y te permite activar o desactivar la tecnología Bluetooth.

Notificaciones: el dispositivo activa y desactiva automáticamente las notificaciones inteligentes según tu selección ([Activar notificaciones Bluetooth](#), página 5).

Alertas conectadas: te avisa cuando el smartphone vinculado se conecta o se desconecta.

Vincular teléfono: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible equipado con la tecnología Bluetooth.

Sincronizar: permite transferir los datos entre tu dispositivo y la aplicación Garmin Connect.

Detener LiveTrack: permite detener una sesión de LiveTrack mientras otra está en curso.

Configurar el sistema

Mantén pulsado  y selecciona  > **Sistema**.

Bloqueo automático: bloquea automáticamente la pantalla táctil para evitar tocarla de forma accidental. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear la pantalla táctil.

Idioma: define el idioma de la interfaz del dispositivo.

Hora: establece el formato horario y la fuente para la hora local ([Configuración de la hora, página 49](#)).

Fecha: permite establecer manualmente la fecha y el formato de fecha.

Pantalla: establece el tiempo de espera y el brillo de la pantalla ([Personalizar la configuración de la pantalla, página 51](#)).

Physio TrueUp: permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos Garmin.

Vibración: activa o desactiva la vibración y establece la intensidad de la misma.

No molestar: activa o desactiva el modo No molestar.

Unidades: establece las unidades de medida que se utilizan al mostrar los datos ([Cambiar las unidades de medida, página 51](#)).

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 permite obtener grabaciones más detalladas de las actividades, pero puede hacer que la batería tenga que cargarse con más frecuencia.

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar el modo de transferencia de medios o el modo Garmin cuando se conecta al ordenador.

Restablecer: permite restablecer la configuración predeterminada o borrar los datos personales y restablecer la configuración ([Restablecer toda la configuración predeterminada, página 59](#)).

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

Actualización de software: te permite buscar actualizaciones de software.

Acerca de: muestra el ID de la unidad, la versión de software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

Configuración de la hora

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

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

Origen de la hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según el dispositivo móvil vinculado.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el reloj y adquiera satélites o se sincronice con tu teléfono, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Configurar la hora manualmente

Por defecto, la hora se configura automáticamente al vincular el dispositivo Venu Sq con un dispositivo móvil.

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Hora** > **Origen de la hora** > **Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Mantén **(B)**.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas > Añadir alarma**.
- 3 Selecciona **Tiempo** e introduce una hora.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.
- 5 Selecciona **Etiqueta** y, a continuación, selecciona una descripción para la alarma.

Borrar una alarma

- 1 Mantén **(B)**.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una alarma y, a continuación, selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Mantén **(B)**.
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizador**.
- 3 Introduce el tiempo y selecciona **✓**.
- 4 Pulsa **(A)**.

Usar el cronómetro

- 1 Mantén **(B)**.
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa **(A)** para iniciar el tiempo.
- 4 Pulsa **(B)** para reiniciar el temporizador de vueltas.
El tiempo total del cronómetro sigue contando.
- 5 Pulsa **(A)** para detener el tiempo.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para restablecer el temporizador, desliza el dedo hacia abajo.
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Guardar**.
 - Para revisar los temporizadores de vueltas, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Revisar vueltas**.
 - Para salir del cronómetro, desliza el dedo hacia arriba y pulsa **Hecho**.

Personalizar la configuración de la pantalla

- 1 Mantén pulsado **B**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Pantalla**.
- 3 Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la actividad** para ajustar la configuración de la pantalla que se activará durante una actividad.
 - Selecciona **No durante la actividad** para ajustar la configuración de la pantalla que se activará mientras no realizas ninguna actividad.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.
NOTA: puedes utilizar la opción **Siempre activado** para que se muestren los datos de la pantalla del reloj y solo se desactive el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla.
 - Selecciona **Gesto** para configurar la pantalla para que se active al girar la muñeca hacia ti para consultar el reloj. También se puede ajustar la sensibilidad de los gestos para que la pantalla se active con mayor o menor frecuencia.
NOTA: las opciones **Gesto** y **Siempre activado** están desactivadas durante el periodo de sueño y en el modo no molestar para evitar que la pantalla se encienda mientras se está durmiendo.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se muestran en el reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **B**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Configurar Garmin Connect

Puedes cambiar la configuración del reloj desde tu cuenta de Garmin Connect, ya sea mediante la aplicación Garmin Connect o el sitio web de Garmin Connect. Algunos ajustes solo están disponibles si utilizas tu cuenta de Garmin Connect y no se pueden cambiar en el reloj.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o , seguido de **Dispositivos Garmin** y, a continuación, selecciona tu reloj.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona tu reloj.

Después de personalizar la configuración, sincroniza los datos para aplicar los cambios en tu reloj ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 41](#), [Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 41](#)).

Sensores inalámbricos

El reloj puede utilizarse con sensores ANT+® inalámbricos. El reloj con funciones de música también se puede utilizar con sensores Bluetooth. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita buy.garmin.com.

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico ANT+ o Bluetooth a tu reloj Garmin, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

SUGERENCIA: algunos sensores ANT+ se vinculan automáticamente al reloj cuando se inicia una actividad con el sensor encendido y cerca del reloj.

- 1 Aléjate como mínimo 10 m (33 ft) de los demás sensores inalámbricos.
- 2 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo.
El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 3 Mantén pulsado **B**.
- 4 Selecciona  > **Sensores** > **Añadir nueva**.
- 5 Acerca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor, y espera mientras el reloj se vincula con el sensor.
Una vez que el reloj se ha conectado al sensor, aparece un icono en la parte superior de la pantalla.

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 cardíaca).

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.

Calibración del podómetro

Antes de calibrar el podómetro, debes vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 52](#)).

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 **B**.
- 2 Selecciona  > **Sensores** > **Podómetro** > **Calibrar**.
- 3 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.

Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 52](#)).

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.

Usar 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 reloj.

- Vincula el sensor con tu reloj (*Vincular los sensores inalámbricos, página 52*).
- Establece el tamaño de la rueda (*Calibración del sensor de velocidad, página 53*).
- Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido, página 29*).

Calibración del sensor de velocidad

Para poder calibrar el sensor de velocidad, primero debes vincular tu reloj con un sensor de velocidad compatible (*Vincular los sensores inalámbricos, página 52*).

La calibración manual es opcional y puede mejorar la precisión.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona  > **Sensores** > **Velocidad/Cadencia** > **Tamaño de la rueda**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para calcular automáticamente el tamaño de la rueda y calibrar el sensor de velocidad.
 - Selecciona **Manual** e introduce el tamaño de la rueda para calibrar manualmente el sensor de velocidad (*Tamaño y circunferencia de la rueda, página 63*).

Sensores de palo

Tu reloj Venu Sq Music es compatible con los sensores de palos de golf Approach® CT10. Puedes utilizar sensores de palos vinculados para realizar un seguimiento automático de tus tiros de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo. Consulta el manual del usuario para sus sensores de palos para obtener más información.

NOTA: visita garmin.com/ct10compatibility para obtener información sobre compatibilidad.

Conocer la situación alrededor

El reloj Venu Sq se puede usar con las luces inteligentes para bicicleta y el radar de visión trasera Varia para conocer mejor la situación alrededor. Consulta el manual del usuario del dispositivo Varia para obtener más información.

tempe

Tu dispositivo es compatible con el sensor de temperatura tempe. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular el sensor tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura. Consulta las instrucciones del sensor tempe para obtener más información (garmin.com/manuals/tempe).

Información del dispositivo

Cargar el reloj

⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-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 ([Realizar el cuidado del dispositivo, página 56](#)).

- 1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del reloj.



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

Actualizaciones del producto

El reloj comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles al conectarse mediante Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 49](#)). En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular el smartphone, página 4](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 41](#)).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu reloj. La actualización se llevará a cabo cuando no estés utilizando el reloj. Una vez finalizada la actualización, se reiniciará el reloj.

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 41](#)).

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu reloj.

- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el reloj del ordenador.

El reloj instalará la actualización.

Ver la información del reloj

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

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

- 2 Selecciona **Sistema > Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

Mantén pulsado **B** durante 10 segundos.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de polímero de litio integrada, recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 6 días en modo reloj inteligente
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica de Venu Sq	2,4 GHz a -0,82 dBm nominales
Frecuencia inalámbrica de Venu Sq Music	2,4 GHz a 9,98 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹

Información sobre la autonomía de la batería

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

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch con monitor de actividad y monitorización a través del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca las 24 horas	Hasta 6 días
Modo SmartWatch con reproducción de música en el dispositivo	Hasta 8 horas
Modo GPS	Hasta 14 horas
Modo GPS con reproducción de música en el dispositivo	Hasta 6 horas

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

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.

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

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

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.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

Cambiar las correas

El dispositivo es compatible con correas de 20 mm de ancho, estándar y de desmontaje rápido.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida 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 del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Solución de problemas

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Venu Sq es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

Si tu teléfono no se conecta al dispositivo, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu smartphone y el dispositivo.
- Activa la tecnología Bluetooth del smartphone.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
- Borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect y desactiva Bluetooth en tu smartphone para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo smartphone, elimina tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el que smartphone que ya no deseas utilizar.
- Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona  o  y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona  > **Teléfono > Vincular teléfono**.

No puedo conectar los auriculares al reloj

Si habías conectado antes los auriculares Bluetooth a tu teléfono, es posible que se conecten automáticamente al teléfono antes que al reloj. Puedes probar estos consejos.

- Desactiva la tecnología Bluetooth en el teléfono.
Para más información, consulta el manual del usuario del teléfono.
- Mantente a una distancia de 10 m (33 ft) del teléfono cuando conectes los auriculares al reloj.
- Vincula los auriculares al reloj ([Conectar auriculares Bluetooth, página 9](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj Venu Sq Music conectado a auriculares Bluetooth, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el reloj y la antena de los auriculares.

- Si la señal pasa a través de su cuerpo, es posible que la señal se pierda o los auriculares se desconecten.
- Si llevas el reloj Venu Sq Music en la muñeca izquierda, asegúrate de que la antena Bluetooth de los auriculares está en la oreja izquierda.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.
- Si utilizas correas de metal o cuero, puedes cambiarlas por correas de silicona para mejorar la intensidad de la señal.

Mi reloj está en otro idioma

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

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona .
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Desplázate hacia abajo hasta el segundo elemento de la lista y selecciónalo.
- 5 Selecciona el idioma.

Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la fecha y la hora cuando se sincroniza con tu smartphone o cuando el dispositivo adquiere señales de GPS. Debes sincronizar el dispositivo para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Mantén pulsada  y selecciona  > **Sistema** > **Hora**.
- 2 Comprueba que la opción **Automático** está activada.
- 3 Selecciona una opción:
 - Confirma que tu smartphone muestra la hora local correcta y sincroniza el dispositivo con el smartphone ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 41](#)).
 - Inicia una actividad al aire libre, dirígete a una zona exterior a cielo abierto y espera mientras el dispositivo adquiere las señales de satélite.

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

Optimizar la autonomía de la batería

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

- Reduce el tiempo de espera de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 51*).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 51*).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión (*Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono, página 6*).
- Desactivar el monitor de actividad (*Configurar el monitor de actividad, página 20*).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones, página 6*).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir frecuencia cardíaca, página 16*).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 16*).
- Desactiva las lecturas de pulsioximetría automáticas (*Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría, página 18*).

Reiniciar el reloj

Si el reloj deja de responder, puede que necesites reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el reloj, es posible que se borren tus datos o la configuración.

- 1 Mantén pulsado **A** durante 15 segundos.
El reloj se apagará.
- 2 Mantén pulsado **A** durante un segundo para encender el reloj.

Restablecer toda la configuración predeterminada

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica. Antes de restablecer el reloj, te recomendamos que lo sincronices con la aplicación Garmin Connect para subir los datos de tus actividades.

- 1 Mantén **B**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.
NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.
 - Para restablecer todos los ajustes del reloj a los valores predeterminados de fábrica, incluidos los datos del perfil de usuario, pero guardar el historial de actividades y las aplicaciones y los archivos descargados, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.

Buscar señales de satélite

Es posible que el reloj deba ubicarse a cielo abierto para adquirir las señales del satélite.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.
La parte delantera del reloj debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el reloj localiza satélites.
El proceso de detección de señales de satélites 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 a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.
 - Conecta tu dispositivo a tu cuenta Garmin Connect mediante red inalámbrica Wi-Fi.
- 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.

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

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

Mejorar la precisión de los minutos de intensidad y las calorías

Puedes mejorar la precisión de estas estimaciones caminando o corriendo al aire libre con GPS durante 15 minutos.

NOTA: después de calibrar el dispositivo por primera vez, ! dejará de aparecer en el widget Mi día.

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget **Mi día**.
- 2 Selecciona !.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy.

Esto no es un dispositivo médico. La función de pulsioxímetro no se encuentra disponible en todos los países.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

% de FC máxima de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima de la última vuelta completa.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

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

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

Amanecer: hora a la que amanece según la posición GPS.

Anochecer: hora a la que anochece según la posición GPS.

Brazadas de intervalo/largo: media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

Brazadas de último largo: número total de brazadas durante el último largo completado.

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un 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.

Cronómetro de serie: el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia/brazada de último intervalo: distancia media recorrida por palada durante el último intervalo completado.

Distancia/brazada en intervalo: distancia media recorrida por palada durante el intervalo actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia media/brazada: distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia por brazada: distancia recorrida por palada.

Distancia última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta finalizada.

Estrés: el nivel de estrés actual.

Frecuencia cardíaca: frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Frecuencia cardíaca de última vuelta: frecuencia cardíaca media durante la última vuelta finalizada.

Frecuencia cardíaca media: frecuencia cardíaca media durante la actividad actual.

Frecuencia cardíaca vuelta: frecuencia cardíaca media durante la vuelta actual.

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

Hora del día: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

Largos de intervalo: número de largos completados en el intervalo actual.

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.

Mínima de las últimas 24 horas: la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Paladas: número total de paladas durante la actividad actual.

Pasos: el número total de pasos durante la actividad actual.

Pasos de vuelta: el número total de pasos durante la vuelta actual.

Repeticiones: el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de última vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.

Ritmo de último largo: ritmo medio durante el último largo completado.

Ritmo de vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.

Ritmo en 500 m: ritmo actual de remo 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 remo en 500 metros para la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf en último intervalo: puntuación SWOLF media del último intervalo completado.

Swolf en último largo: puntuación SWOLF del último largo completado.

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 30](#)).

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. El dispositivo debe estar conectado a un sensor tempe para que aparezcan estos datos.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Tiempo de natación: tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

Tiempo de última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.

Tiempo de vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Tiempo en zonas: tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad 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 de brazada de intervalo: tipo de brazada actual para el intervalo.

Tipo de brazada de último intervalo: tipo de brazada utilizado durante el último intervalo completado.

Tipo de brazada de último largo: tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de brazada de intervalo: media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.

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

Velocidad de palada: número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de última vuelta: velocidad media durante la última vuelta finalizada.

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 brazada: media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

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

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO2 máximo 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.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Definiciones de símbolos

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



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.

