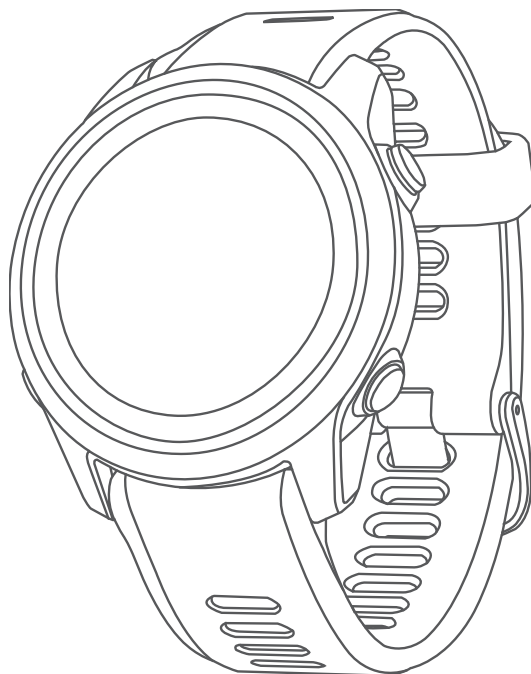


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Manual del usuario

© 2022 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+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB®, y Virtual Partner® 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 Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, 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®, iTunes® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. iOS® es una marca registrada de Cisco Systems, Inc. utilizada bajo licencia por Apple Inc. Shimano® es una marca registrada de Shimano, Inc. El software Spotify® está sujeto a las licencias de terceros que se indican aquí: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ es una marca comercial de Strava Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, y Normalized Power™ son marcas comerciales de Peaksware, LLC. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de 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: A03989

Contenido

Introducción..... 1

- Descripción general del dispositivo..... 2
- Estado del GPS e iconos de estado..... 3
- Configurar el reloj..... 3

Actividades y aplicaciones..... 4

- Salir a correr..... 5
- Iniciar una actividad..... 6
 - Consejos para registrar las actividades..... 6
- Detener una actividad..... 6
- Evaluar una actividad..... 7
- Añadir una actividad..... 7
- Crear una actividad personalizada..... 7
- Actividades en interiores..... 7
 - Iniciar una actividad de carrera virtual..... 8
 - Calibrar la distancia de la cinta..... 8
 - Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza..... 9
 - Registrar una actividad de escalada en interiores..... 10
 - Usar un rodillo ANT+®..... 10
- Actividades al aire libre..... 11
 - Multideporte..... 11
 - Iniciar un entrenamiento en pista..... 12
 - Registrar una actividad de ultramaratón..... 12
 - Natación..... 12
 - Esquí y deportes de invierno..... 15
 - Registrar una actividad de escalada en bloque..... 16
- Reproducir indicaciones de audio durante la actividad..... 16

Entrenamiento..... 17

- Sesiones de entrenamiento..... 17
 - Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect..... 17
 - Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect... 17
 - Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo..... 17

- Iniciar una sesión de entrenamiento..... 18
- Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada..... 18
- Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina..... 18
- Acerca del calendario de entrenamiento..... 19
- Sesiones de entrenamiento por intervalos..... 19
- Usar Virtual Partner®..... 21
- Configurar un objetivo de entrenamiento..... 21
 - Cancelar un objetivo de entrenamiento..... 21
- Competir en una actividad anterior..... 22
- Entrenamiento PacePro..... 22
 - Crear un plan de PacePro en tu reloj..... 22
 - Iniciar un plan de PacePro..... 23
 - Detener un plan de PacePro..... 23
- Récords personales..... 23
 - Visualizar tus récords personales... 24
 - Restablecer un récord personal..... 24
 - Eliminar un récord personal..... 24
 - Eliminar todos los récords personales..... 24
- Segmentos..... 24
 - Segmentos de Strava™..... 24
 - Recorrer un segmento..... 25
 - Visualizar los detalles del segmento..... 25
- Usar el metrónomo..... 25
- Modo de pantalla ampliada..... 25
- Configurar el perfil del usuario..... 26
 - Objetivos de entrenamiento..... 26
 - Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca..... 26
 - Configurar las zonas de potencia.... 28
- Pausar tu estado de entreno..... 28
 - Reanudar el estado de entreno en pausa..... 29

Monitor de actividad..... 29

- Objetivo automático..... 29
- Usar la alerta de inactividad..... 29
 - Activar la alerta de inactividad..... 30

Monitor del sueño.....	30
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	30
Usar el modo no molestar.....	30
Minutos de intensidad.....	30
Obtener minutos de intensidad.....	30
Eventos de Garmin Move IQ™.....	31
Configurar el monitor de actividad.....	31
Desactivar el monitor de actividad...	31
Seguimiento de hidratación.....	31
Utilizar el widget de seguimiento de hidratación.....	31
Seguimiento del ciclo menstrual.....	32

Funciones de frecuencia cardiaca...32

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	33
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca.....	33
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	33
Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin®.....	33
Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad.....	34
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	34
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	34
Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación.....	35
Accesorio HRM-Pro.....	35
Colocar el monitor de frecuencia cardiaca.....	36
Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas.....	36
Ritmo y distancia de carrera de HRM- Pro.....	37
Acceder a los datos almacenados de la frecuencia cardiaca.....	37
Natación en piscina.....	37
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca.....	38
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	38

Accesorio HRM-Swim.....	38
Ajuste del monitor de frecuencia cardiaca.....	38
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca.....	39
Sugerencias de uso del accesorio HRM-Swim.....	39
Dinámica de carrera.....	40
Entrenar con dinámica de carrera....	40
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	42
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	44
Medidas de rendimiento.....	44
Desactivar las notificaciones de rendimiento.....	44
Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	45
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	45
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	45
Consultar tu edad según tu forma física.....	47
Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	47
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	48
Acerca de Training Effect.....	48
Condición de rendimiento.....	49
Umbral de lactato.....	49
Estimar tu FTP.....	50
Estado de entrenamiento.....	51
Niveles de estado de entrenamiento.....	52
Consejos para obtener tu estado de entrenamiento.....	53
Carga de entrenamiento.....	53
Tiempo de recuperación.....	54
Pulsioxímetro.....	55
Obtener lecturas de pulsioximetría..	56
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño.....	56
Activar el modo aclimatación todo el día.....	56
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	56

Visualizar tu variabilidad de la frecuencia cardiaca y tu puntuación de estrés.....	57
Body Battery	57
Visualizar el widget Body Battery.....	58
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	58
Usar el widget de nivel de estrés.....	59

Funciones inteligentes.....59

Vincular un smartphone con el dispositivo.....	59
Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect.....	59
Activar notificaciones Bluetooth.....	60
Funciones de conectividad Bluetooth.....	61
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	62
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	62
Localizar un dispositivo móvil perdido.....	62
Widgets.....	63
Visualizar widgets.....	64
Personalizar el widget Mi día.....	64
Consultar el menú de controles.....	65
Personalizar el menú de controles...	65
Abrir los controles de música.....	65
Funciones de Connect IQ.....	66
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	66
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	66
Conectarse a una red Wi-Fi.....	66

Funciones de seguimiento y seguridad..... 67

Añadir contactos de emergencia.....	67
Solicitar asistencia.....	67
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	68
Iniciar una sesión de GroupTrack.....	68
Consejos para las sesiones de GroupTrack.....	68

Música..... 68

Establecer la conexión con un proveedor externo.....	69
Spotify®.....	69

Descargar contenido de audio de Spotify.....	69
Descargar contenido de audio personal.....	69
Reproducir música.....	70
Controles de reproducción de música.....	70
Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado.....	71
Cambiar el modo audio.....	71
Conectar auriculares Bluetooth.....	71

Garmin Pay.....71

Configurar el monedero Garmin Pay...	71
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	71
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay...	72
Pagar una compra con el reloj.....	72
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	73

Historial..... 73

Usar el historial.....	73
Historial de Multisport.....	73
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca.....	74
Visualizar los datos totales.....	74
Usar el cuentakilómetros.....	74
Borrar el historial.....	74
Garmin Connect.....	74
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	75
Gestión de datos.....	75
Borrar archivos.....	76

Navegación..... 76

Trayectos.....	76
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	76
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	76
Guardar la ubicación.....	77
Editar las ubicaciones guardadas....	77
Borrar todas las ubicaciones guardadas.....	78
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	78

Navegar hacia el punto de inicio de la última actividad guardada.....	78
Navegar hacia una ubicación guardada.....	79
Mapa.....	79
Visualizar el mapa.....	79
Exploración y aplicación del zoom en el mapa.....	79
Configurar el mapa.....	79
Altímetro y barómetro.....	80
Configuración de navegación.....	80
Personalizar los elementos del mapa.....	80
Establecer un indicador de rumbo... ..	80
Configurar alertas de navegación... ..	80

Sensores inalámbricos..... 80

Vincular los sensores inalámbricos.....	81
Podómetro.....	81
Usar un podómetro durante una carrera.....	81
Calibración del podómetro.....	81
Configurar la velocidad y la distancia del podómetro.....	82
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	82
Entrenamiento con medidores de potencia.....	83
Usar sistemas de cambio electrónico.....	83
Conocer la situación alrededor.....	83
Uso de los controles de la cámara	
Varia.....	83
tempe.....	83

Personalización del dispositivo..... 84

Personalizar la lista de actividades.....	84
Personalizar el bucle de widgets.....	84
Configurar actividades y aplicaciones.....	85
Personalizar las pantallas de datos.....	86
Añadir un mapa a una actividad.....	86
Alertas.....	87
Auto Lap.....	88
Activar Auto Pause.....	89
Activar Auto Climb.....	89
Activar la autoevaluación.....	90

Velocidad y distancia en 3D.....	90
Usar el cambio de pantalla automático.....	90
Cambiar la configuración del GPS... ..	90
Configurar el modo ahorro de energía.....	91
Borrar una actividad o aplicación.....	91
Configurar GroupTrack.....	91
Configuración de la pantalla para el reloj.....	91
Personalizar la pantalla del reloj.....	92
Configuración de los sensores.....	92
Configurar el altímetro.....	92
Configurar el barómetro.....	93
Configurar el sistema.....	93
Configurar la hora.....	94
Cambiar la configuración de la retroiluminación.....	94
Personalizar los botones de acceso rápido.....	94
Cambiar las unidades de medida.....	94
Relojes.....	95
Configurar la alarma.....	95
Borrar una alarma.....	95
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	95
Usar el cronómetro.....	96
Sincronizar la hora con el GPS.....	96
Configurar la hora manualmente.....	96
mando a distancia para VIRB.....	96
Controlar una cámara de acción VIRB.....	97
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	97

Información del dispositivo..... 98

Visualizar la información del dispositivo.....	98
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	98
Cargar el dispositivo.....	98
Consejos para cargar el dispositivo.....	99
Colocar el reloj.....	99
Realizar el cuidado del dispositivo....	100
Limpiar el reloj.....	100
Cambiar las correas.....	101

Especificaciones de Forerunner.....	104	Clasificación de FTP	117
Solución de problemas.....	104	Tamaño y circunferencia de la rueda	118
Actualizaciones del producto.....	104	Definiciones de símbolos.....	120
Configurar Garmin Express.....	104		
Más información.....	105		
Monitor de actividad.....	105		
No aparece mi recuento de pasos diario.....	105		
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	105		
El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide.....	105		
El número de pisos subidos no parece preciso.....	105		
Mis minutos de intensidad parpadean.....	106		
Adquirir señales de satélite.....	106		
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	106		
Reiniciar el dispositivo.....	106		
Restablecer la configuración predeterminada.....	106		
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	107		
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	107		
Mi dispositivo está en otro idioma....	107		
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?.....	107		
No puedo conectar el teléfono al dispositivo.....	107		
Optimizar la autonomía de la batería	108		
La lectura de la temperatura no es precisa.....	108		
¿Cómo puedo vincular sensores ANT+ manualmente?.....	108		
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	109		
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	109		
Apéndice.....	110		
Campos de datos.....	110		
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	117		

Introducción

ADVERTENCIA

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

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

Descripción general del dispositivo



①  LIGHT	Púlsalo para encender el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.
② START STOP	Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③ BACK 	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad.
④ DOWN 	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para abrir los controles de música (Música, página 68).
⑤ UP 	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para ver el menú. Mantenlo pulsado para cambiar de deporte manualmente durante una actividad.

Estado del GPS e iconos de estado

Los iconos y el anillo de estado del GPS se superponen temporalmente en las pantallas de datos. Para actividades en exteriores, el anillo de estado se ilumina en verde cuando el GPS esté listo. 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.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del smartphone
	Wi-Fi® Estado de la tecnología
	Estado de la frecuencia cardíaca
	Estado del podómetro
	Estado de Running Dynamics Pod
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del modo de pantalla ampliado
	Estado del medidor de potencia
	tempe™ Estado del sensor
	VIRB® Estado de la cámara

Configurar el reloj

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

- Vincula el dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Connect™ ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 59](#)).
- Configura funciones de seguridad ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 67](#)).
- Configura música ([Música, página 68](#)).
- Configura redes Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 66](#)).
- Configura tu monedero Garmin Pay™ ([Configurar el monedero Garmin Pay, página 71](#)).

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas ([Crear una actividad personalizada, página 7](#)). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 66](#)).

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

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo antes de iniciar la actividad ([Cargar el dispositivo, página 98](#)).

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

- 1 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona **START**.
- 4 Sal a correr.



NOTA: en tu Forerunner 745, mantén pulsado DOWN mientras realizas una actividad para abrir los controles de música.

- 5 Cuando acabes la carrera, pulsa **STOP**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el tiempo de actividad.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el tiempo de actividad. Puedes seleccionar la carrera para ver un resumen.



NOTA: para obtener más opciones de carrera, consulta [Detener una actividad, página 6](#).

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Si tienes un sensor inalámbrico opcional, puedes vincularlo con el dispositivo Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 81).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

NOTA: las actividades establecidas como favoritas aparecen al principio de la lista ([Personalizar la lista de actividades](#), página 84).

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.

5 Espera hasta que aparezca **GPS** .

El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).

6 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

NOTA: puedes mantener pulsado **DOWN** mientras realizas una actividad para abrir los controles de música.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad ([Cargar el dispositivo](#), página 98).
- Pulsa  para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

Detener una actividad

1 Pulsa **STOP**.

2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar** >  > **Hecho**.

NOTA: si la autoevaluación está activada, puedes introducir el nivel de esfuerzo percibido después de la actividad ([Activar la autoevaluación](#), página 90).

- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar después**.
- Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.
- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio** > **TracBack**.

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

- Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio** > **Línea recta**.

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

- Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardíaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
- Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Descartar** > **Sí**.

NOTA: tras detener la actividad, el dispositivo la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Evaluar una actividad

Para poder evaluar una actividad, debes activar la opción de autoevaluación en tu dispositivo Forerunner ([Activar la autoevaluación, página 90](#)).

Puedes registrar cómo te has sentido durante una actividad de carrera, bicicleta o natación.

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad, página 6](#)).

2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

NOTA: puedes seleccionar **»** para omitir la autoevaluación.

3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Añadir una actividad

El dispositivo incluye una serie de actividades en interiores y exteriores preinstaladas. Puedes añadir estas actividades a tu lista de actividades.

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona **Añadir**.

3 Selecciona una actividad de la lista.

4 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

5 Selecciona una ubicación en la lista de actividades.

6 Pulsa **START**.

Crear una actividad personalizada

1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Añadir**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
- Selecciona **Otros** para crear una nueva actividad personalizada.

3 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.

4 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.

Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).

5 Selecciona una opción:

- Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
- Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.

6 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Actividades en interiores

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

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

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

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

Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu dispositivo Forerunner con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardíaca o cadencia.

- 1 Selecciona **START > Carrera virt..**
- 2 En tu tablet, portátil o smartphone, abra la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 4 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Una vez completada la carrera, selecciona **STOP** para detener el tiempo de actividad.

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 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas varias cintas de correr, puedes actualizar manualmente la calibración cada vez que cambies de cinta.

- 1 Inicia una actividad de cinta ([Iniciar una actividad, página 6](#)) y corre una distancia de, como mínimo, 1,5 km (1 mi).
- 2 Cuando acabes la carrera, pulsa **STOP**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**.
El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
 - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar > Sí**.
- 4 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el dispositivo.

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. Puedes crear y buscar sesiones de entrenamiento de fuerza mediante Garmin Connect y transferirlas al reloj.

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona **Fuerza**.

La primera vez que registres una actividad de entrenamiento de fuerza, deberás seleccionar en qué muñeca llevas el reloj.

3 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: si no tienes ninguna sesión de entrenamiento de fuerza descargada en tu reloj, puedes seleccionar **Libre > START** y vete al paso 6.

4 Pulsa **DOWN** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).

SUGERENCIA: mientras echas un vistazo a los pasos de la sesión de entrenamiento, puedes presionar **START** para ver una animación del ejercicio seleccionado (si está disponible).

5 Pulsa **START > Realizar sesión de entrenamiento > START** para iniciar el temporizador de series.

6 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.

7 Selecciona  para terminar 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.

8 Si es necesario, edita el número de repeticiones.

SUGERENCIA: también puedes añadir el peso utilizado durante la serie.

9 Cuando hayas terminado de descansar, selecciona  para empezar la siguiente serie.

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

11 Después de la última serie, pulsa **STOP** para detener el temporizador de series.

12 Selecciona **Detener sesión > Guardar**.

Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

- No mires el dispositivo mientras realizas repeticiones.
Debes interactuar con el dispositivo al iniciar y finalizar cada serie y durante los descansos.
- Céntrate en tu técnica mientras realizas repeticiones.
- Realiza ejercicios con peso corporal o peso libre.
- Lleva a cabo las repeticiones con movimientos amplios y constantes.
Se cuenta una repetición cuando el brazo que lleva el dispositivo vuelve a su posición original.
NOTA: es posible que los ejercicios de piernas no se contabilicen.
- Activa la detección automática de series para iniciar y detener tus series.
- Guarda tu actividad de entrenamiento de fuerza y envíala a tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes utilizar las herramientas de tu cuenta de Garmin Connect para ver y editar los detalles de la actividad.

Registrar una actividad de escalada en interiores

Puedes registrar las rutas durante una actividad de escalada en interiores. Una ruta es una escalada por una pared de roca interior.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Escalada int.**.
- 3 Selecciona **Sí** para grabar las estadísticas de la ruta.
- 4 Selecciona un sistema de graduación.

NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado  seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sist. clasif. dificultad para cambiar de sistema.

- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa **START**.
- 7 Comienza la primera ruta.

NOTA: cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.

- 8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.

El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.

NOTA: si fuera necesario, puedes pulsar  para finalizar la ruta.

- 9 Selecciona una opción:
 - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
 - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
 - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.

- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.

- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  y comienza la siguiente ruta.

- 12 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.

- 13 Pulsa **STOP**.

- 14 Selecciona **Guardar**.

Usar un rodillo ANT+*

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes montar la bicicleta en el rodillo y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

Puedes utilizar tu dispositivo con un rodillo para simular resistencia mientras sigues un trayecto, montas o realizas una sesión de entrenamiento. Al utilizar el rodillo, el GPS se apaga automáticamente.

- 1 Selecciona **START > Bici indoor**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
 - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 76](#)).
 - Selecciona **Seguir sesión entren.** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 17](#)).
 - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
 - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
 - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Actividades al aire libre

El dispositivo Forerunner incluye actividades al aire libre preinstaladas, como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir nuevas actividades a partir de actividades predeterminadas, como caminata o remo. También puedes añadir actividades personalizadas al dispositivo ([Crear una actividad personalizada, página 7](#)).

Multideporte

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

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

Entrenamiento de triatlón

Si participas en un triatlón, puedes utilizar la actividad de triatlón para realizar una transición rápida en cada disciplina, para cronometrar cada una de ellas y para poder guardar la actividad.

- 1 Selecciona **START** > **Triatlón**.
- 2 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 3 Pulsa  al principio y al final de cada transición.
La función de transiciones puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón.
- 4 Cuando acabes la actividad, selecciona **STOP** > **Guardar**.

Crear una actividad multideporte

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

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

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

Iniciar un entrenamiento en pista

Antes de iniciar un entrenamiento en pista, asegúrate de que lo vas a hacer en una pista estándar, de 400 m. Puedes utilizar la actividad de entrenamiento en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los intervalos de vueltas.

- 1 Conquista la pista exterior.
- 2 Selecciona **START > Entreno pista**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 10.
- 5 Mantén pulsado .
- 6 Selecciona la configuración de la actividad.
- 7 Selecciona **Número de carril**.
- 8 Selecciona un número de calle.
- 9 Selecciona **BACK** dos veces para volver al tiempo de actividad.
- 10 Selecciona **START**.
- 11 Corre por la pista.

Tras dar 3 vueltas, el dispositivo registra las dimensiones de la pista y calibra la distancia.

- 12 Cuando acabes de correr, selecciona **STOP > Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera hasta que el indicador de estado del GPS se ponga verde antes de iniciar una carrera en pista.
- Durante la primera carrera en una pista desconocida, corre un mínimo de 3 vueltas para calibrar la distancia de la pista.

Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.

- Corre todas las vueltas en el mismo carril.

NOTA: la distancia predeterminada de Auto Lap® es de 1600 m o 4 vueltas alrededor de la pista.

- Si estás corriendo en un carril que no es el 1, establece el número de carril en la configuración de la actividad.

Registrar una actividad de ultramaratón

Antes de registrar una actividad de ultramaratón, puedes desactivar el registro de VO2 máximo si no deseas que este tipo de carrera afecte a tu estimación de VO2 máximo ([Desactivar el registro de VO2 máximo, página 47](#)).

- 1 Selecciona **START > Ultramaratón**.
- 2 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 3 Empieza a correr.
- 4 Pulsa  para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.

NOTA: puedes configurar el comportamiento del Botón Lap para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso, solo para iniciar el tiempo de descanso o solo para registrar una vuelta ([Configurar actividades y aplicaciones, página 85](#)).

- 5 Cuando hayas terminado de descansar, selecciona  para empezar a correr de nuevo.
- 6 Cuando acabes de correr, selecciona **STOP > Guardar**.

Natación

AVISO

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

Nadar en aguas abiertas

Puedes registrar los datos de natación, incluidos la distancia, el ritmo y la velocidad de brazada. Puedes añadir pantallas de datos a la actividad predeterminada de natación en aguas abiertas ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).

- 1 Pulsa **START** > **Ag. abiertas**.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Comienza a nadar.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 6 Cuando acabes la actividad, selecciona **STOP** > **Guardar**.

Nadar en piscina

- 1 Selecciona **START** > **Nat. piscina**.
- 2 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 3 Selecciona **START**.
El dispositivo registra los datos de natación mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 4 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 6 Al realizar un descanso, selecciona  para poner en pausa el tiempo de actividad.
- 7 Selecciona  para volver a iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando acabes la actividad, selecciona **STOP** > **Guardar**.

Frecuencia cardíaca durante la natación

AVISO

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

El dispositivo tiene activado el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca durante las actividades de natación. El dispositivo también es compatible con los accesorios HRM-Pro™, HRM-Swim™ y HRM-Tri™. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

Registrar la distancia

El dispositivo Forerunner mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa ([Configurar el tamaño de piscina, página 13](#)).

SUGERENCIA: para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el temporizador cuando te detengas para descansar.

SUGERENCIA: para ayudar al dispositivo a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.

SUGERENCIA: cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el temporizador o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 15](#)).

Configurar el tamaño de piscina

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START** > **Nat. piscina**.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Configuración de natación en piscina** > **Tamaño de piscina**.
- 4 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. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Velocidad crítica de nado (CSS): la CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 15)

Consejos para las actividades de natación

- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.
La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el dispositivo utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado  seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Tamaño de piscina para cambiar el tamaño.
- Pulsa  para registrar un descanso durante la natación en piscina.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Pulsa  para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.

Descanso durante la natación en piscina

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

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

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

Descanso automático

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El dispositivo detecta automáticamente cuando estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el dispositivo crea automáticamente un intervalo de reposo. Al reanudar la actividad de natación, el dispositivo inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación. Puedes activar la función de descanso automático en las opciones de la actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 85](#)).

SUGERENCIA: para obtener los mejores resultados con la función de descanso automático, limita al máximo los movimientos de los brazos mientras descansas.

Si no deseas utilizar la función de descanso automático, puedes seleccionar  para marcar manualmente el inicio y el final de cada intervalo de reposo.

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

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

Esquí y deportes de invierno

Es posible añadir actividades de esquí y snowboard a tu lista de actividades ([Personalizar la lista de actividades, página 84](#)). Y puedes personalizar las pantallas de datos para cada actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).

Visualizar las actividades de esquí

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

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsada .
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver los detalles de la última actividad, la actividad actual y las actividades totales.

Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

Registrar una actividad de escalada en bloque

Puedes registrar las rutas durante una actividad de escalada en bloque. Una ruta es una escalada por una pared de rocas o una pequeña formación rocosa.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Escalada bloq.**.
- 3 Selecciona un sistema de graduación.
NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en bloque, el reloj utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado  seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sist. clasif. dificultad para cambiar de sistema.
- 4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de la ruta.
- 6 Comienza la primera ruta.
- 7 Pulsa  para terminar la ruta.
- 8 Selecciona una opción:
 - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
 - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
 - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  para empezar la siguiente ruta.
- 10 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 11 Después de la última ruta, pulsa **STOP** para detener el temporizador de la ruta.
- 12 Selecciona **Guardar**.

Reproducir indicaciones de audio durante la actividad

Puedes configurar el reloj para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en los auriculares conectados mediante la tecnología Bluetooth® (si está disponible). De lo contrario, las indicaciones de audio se reproducirán en el smartphone vinculado a través de la aplicación Garmin Connect. Durante la indicación de audio, el reloj o el smartphone silencia el audio principal para reproducir el mensaje.

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el .
- 2 Selecciona **Indicaciones de audio**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
NOTA: la indicación de audio **Alerta de vuelta** está activada de forma predeterminada.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de ritmo y velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de frecuencia cardíaca, selecciona **Alerta frecuencia cardíaca**.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
 - Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el temporizador, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos de temporizador**.
 - Para escuchar las indicaciones en cada paso de la sesión de entrenamiento, selecciona **Alertas ses entreno**.
 - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas de actividad**.
 - Si deseas oír un sonido justo antes de que suene una alerta o un aviso de audio, selecciona **Tonos de audio**.
 - Para cambiar el idioma o el dialecto de las indicaciones de voz, selecciona **Dialecto**.

Entrenamiento

Sesiones de entrenamiento

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

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

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 74).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect

Para poder crear una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 74).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > Crear una sesión de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Crea tu sesión de entrenamiento personalizada.
- 5 Selecciona **Guardar**.
- 6 Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona **Guardar**.

La nueva sesión aparecerá en tu lista de sesiones de entrenamiento.

NOTA: puedes enviar esta sesión de entrenamiento al dispositivo ([Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo](#), página 17).

Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo

Puedes enviar sesiones de entrenamiento personalizadas que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo ([Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect](#), página 17).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento de la lista.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- NOTA:** solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.
- 6 Selecciona **Ver** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 7 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 8 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

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

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el dispositivo pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entreno y una estimación de VO2 máximo ([Estado de entrenamiento, página 51](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa el **START**.
- 2 Selecciona **Carrera o Bicicleta**.
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa el **START** y selecciona una opción:
 - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
 - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ignorar**.
 - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
 - Para actualizar el ajuste de objetivo de entrenamiento, selecciona **Tipo de objetivo**.
 - Para desactivar las notificaciones de sesiones de entrenamiento futuras, selecciona **Desact. notific..**

La sesión de entrenamiento sugerida se actualiza automáticamente para los cambios en los hábitos de entrenamiento, el tiempo de recuperación y el VO2 máximo.

Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada

Las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas se recomiendan en función de las actividades anteriores guardadas en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa el **START**.
- 2 Selecciona **Carrera o Bicicleta**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > Recom. diaria**.
- 5 Pulsa el **START** para desactivar o activar los avisos.

Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina

El dispositivo puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento de natación. Crear y enviar una sesión de entrenamiento de natación en piscina es similar a [Sesiones de entrenamiento, página 17](#) y [Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 17](#).

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opcion. > Entreno**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para llevar a cabo sesiones descargadas de Garmin Connect.
 - Selecciona **Calendario de entreno** para realizar o visualizar tus sesiones de entrenamiento programadas.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Registrar una prueba de velocidad crítica de nado

El valor de Velocidad crítica de nado (CSS) es el resultado de una prueba a contrarreloj. La CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

- 1 En la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opcion. > Vel. crítica de nado > Realizar prueba veloc. crítica nado**.
- 2 Selecciona **DOWN** para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **Aceptar > START**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Editar el resultado de la velocidad crítica de nado

Puedes editar manualmente el valor de velocidad crítica de nado o introducir un nuevo tiempo.

- 1 En la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opcion. > Vel. crítica de nado > Vel. crítica de nado**.
- 2 Introduce los minutos.
- 3 Introduce los segundos.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que se envían al dispositivo aparecen en el widget del calendario. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 74](#)) y vincular el dispositivo Forerunner con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > 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.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

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

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

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

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detener una sesión de entrenamiento por intervalos

- Pulsa  en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso.
- Una vez completados todos los intervalos y periodos de descanso, pulsa  para finalizar el entrenamiento por intervalos y acceder a un temporizador que podrás utilizar para el enfriamiento.
- Pulsa **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador. Puedes reanudar el temporizador o finalizar el entrenamiento por intervalos.

Usar Virtual Partner

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

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

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



Configurar un objetivo de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
 - 2 Selecciona una actividad.
 - 3 Mantén pulsado .
 - 4 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.
 - 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
 - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
 - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.
- Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.
- 6 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.

Cancelar un objetivo de entrenamiento

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

Competir en una actividad anterior

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Competir contra**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
 - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.
La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa **START > Guardar**.

Entrenamiento PacePro

A muchos corredores les gusta llevar una pulsera de ritmo durante una carrera para ayudarles a alcanzar sus objetivos de carrera. La función PacePro te permite crear una pulsera de ritmo personalizada en función de la distancia y el ritmo o la distancia y el tiempo. También puedes crear una pulsera de ritmo para un trayecto conocido para optimizar tu esfuerzo en función de los cambios de altitud.

Puedes crear un plan PacePro mediante la aplicación Garmin Connect. Puedes acceder a una vista previa de las vueltas y a una gráfica de altura antes de correr el trayecto.

Crear un plan de PacePro en tu reloj

Para crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto ([Seguir un trayecto en tu dispositivo, página 76](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Selecciona un campo.
- 6 Selecciona **PacePro > Crear nuevo**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Ritmo objetivo** e introduce tu ritmo objetivo.
 - Selecciona **Tiempo meta** e introduce tu tiempo objetivo.

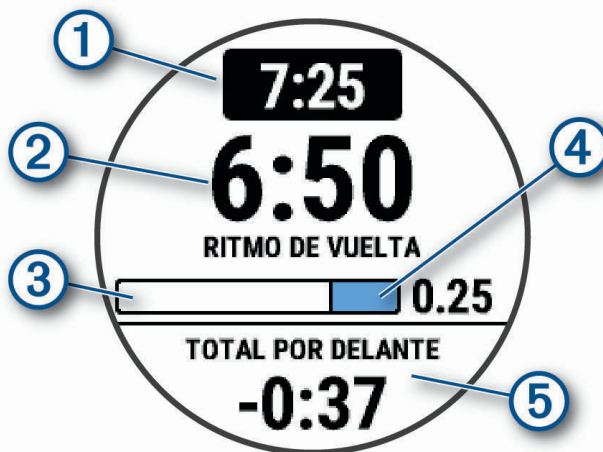
El dispositivo muestra tu banda de ritmo personalizada.

SUGERENCIA: pulsa **DOWN** y selecciona **Ver intervalos** para obtener una vista previa de las vueltas.

- 8 Selecciona **START** para iniciar el plan.
- 9 Si es necesario, selecciona **Sí** para activar la navegación del trayecto.
- 10 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Iniciar un plan de PacePro

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
SUGERENCIA: puedes seleccionar **DOWN > Ver intervalos** para obtener una vista previa de las vueltas.
- 6 Selecciona **START** para iniciar el plan.
- 7 Si es necesario, selecciona **Sí** para activar la navegación del trayecto.
- 8 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.



①	Ritmo de vuelta objetivo
②	Ritmo de vuelta actual
③	Progreso de finalización de la vuelta
④	Distancia restante en la vuelta
⑤	Tiempo recorrido o por recorrer total de tu tiempo objetivo

Detener un plan de PacePro

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Detener PacePro > Sí**.
El dispositivo detiene el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado.

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

Visualizar tus récords personales

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

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

Eliminar un récord personal

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

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

Eliminar todos los récords personales

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

Solo se eliminan los récords de dicho deporte.

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

Segmentos

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

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

Segmentos de Strava™

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

Para registrarte y ser miembro de Strava, ve al menú de segmentos en tu cuenta de Garmin Connect. Para obtener más información, visita www.strava.com.

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

Recorrer un segmento

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

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

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.

Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.

- 4 Empieza a recorrer el segmento.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Visualizar los detalles del segmento

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

Usar el metrónomo

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Metrónomo > Estado > Activado**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pulsaciones/minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
 - Selecciona **Frecuencia de alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.
 - Selecciona **Sonidos** para personalizar el tono y la vibración del metrónomo.
- 7 Si es necesario, selecciona **Vista previa** para escuchar la función del metrónomo antes de correr.
- 8 Sal a correr ([Salir a correr, página 5](#)).

El metrónomo se inicia automáticamente.
- 9 Durante la carrera, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla del metrónomo.
- 10 En caso necesario, mantén pulsado  para cambiar la configuración del metrónomo.

Modo de pantalla ampliada

Puedes utilizar el modo de pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu dispositivo Forerunner en un dispositivo Edge® compatible durante un recorrido o triatlón. Consulta el manual del usuario de Edge para obtener más información.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al género, la fecha de nacimiento, la estatura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardíaca, la zona de potencia y la velocidad crítica de nado (CSS). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén .
- 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 28](#)) 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.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca 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 cardíaca 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. Puedes establecer zonas de frecuencia cardiaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec. cardiaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección aut. para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 45](#)).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato ([Umbral de lactato, página 49](#)). Puedes utilizar la función Detección aut. para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 45](#)).
- 5 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
 - Selecciona **% de ULFC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

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

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa ([Configurar el perfil del usuario, página 26](#)).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Cálculo de las zonas de frecuencia 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

Configurar las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Zonas de potencia > Según**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.
- 4 Selecciona **FTP** e introduce tu valor de FTP.
- 5 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 6 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Pausar tu estado de entreno

Si te lesionas o enfermas, puedes pausar tu estado de entreno. Puedes continuar registrando las actividades físicas, pero tu estado de entreno, el foco de la carga de entreno, la información de recuperación y las recomendaciones de sesiones de entrenamiento se desactivan temporalmente.

Selecciona una opción:

- En el widget de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Opcion. > Pausar estado de entreno**.
- En la configuración del Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno >  > Pausar estado de entreno**.

SUGERENCIA: debes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

Reanudar el estado de entreno en pausa

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 45](#)).

Selecciona una opción:

- En el widget de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Opcion.** > **Reanudar estado de entreno.**
- En la configuración del Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Estado de entreno** > **> Reanudar estado de entreno.**

SUGERENCIA: debes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

Monitor de actividad

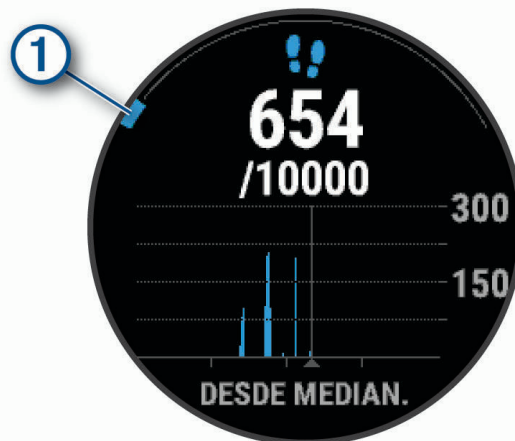
La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las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

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

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



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

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 93](#)).

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

Activar la alerta de inactividad

- 1 Mantén 
- 2 Selecciona **Monitor de actividad** > **Alerta de inactividad** > **Activado**.

Monitor del sueño

El dispositivo 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 30](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 62](#)).

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

Puedes ver la información de las horas sueño de la noche anterior en el dispositivo Forerunner ([Widgets, página 63](#)).

Usar el modo no molestar

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

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción Durante el sueño en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales ([Configurar el sistema, página 93](#)).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 65](#)).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **No molestar**.

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). 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 de la Forerunner 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.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Eventos de Garmin Move IQ™

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

Configurar el monitor de actividad

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

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 93](#)).

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 pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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

Modo seguimiento de pulsioximetría: configura el dispositivo para grabar las lecturas de pulsioximetría mientras no realizas deporte durante el día o de manera constante mientras duermes.

Desactivar el monitor de actividad

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

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

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 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de hidratación.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona  por cada ración de líquido que consumas.
 - Selecciona un recipiente para incrementar la ingesta de líquido al volumen del recipiente.

SUGERENCIA: puedes personalizar la configuración de hidratación, como las unidades de medida y el objetivo diario, en tu cuenta de Garmin Connect.

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. 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.

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo Forerunner incluye un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho. Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en el widget de frecuencia cardiaca. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

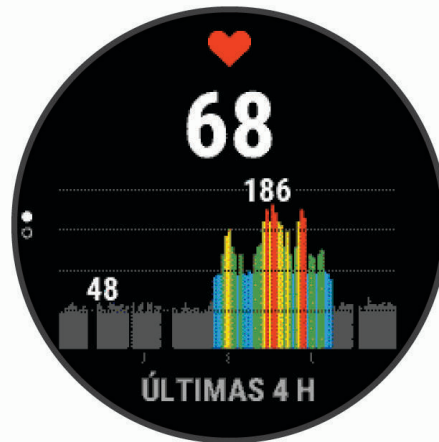
Hay diferentes funciones de frecuencia cardiaca disponibles en el bucle de widgets predeterminado.

	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). El widget también muestra un gráfico de tu frecuencia cardíaca en las últimas cuatro horas, que destaca tus frecuencias cardíacas máxima y mínima.
	El nivel de estrés actual. El dispositivo mide la variabilidad de la frecuencia cardiaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.
	Tu nivel de energía de Body Battery™ actual. El dispositivo calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.
	La saturación de oxígeno en sangre actual. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. NOTA: el pulsioxímetro está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de frecuencia cardiaca.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 84).
- 2 Pulsa **START** para ver tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.



- 3 Pulsa **DOWN** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin®

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca de tu dispositivo Forerunner y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados.

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

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca > Emitir frecuencia card..**
- 3 Pulsa **START**.
El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece ♥.
- 4 Vincula tu dispositivo Forerunner con tu dispositivo Garmin ANT+ compatible.
NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
SUGERENCIA: para dejar de transmitir los datos de frecuencia cardiaca, pulsa STOP en la pantalla de transmisión de frecuencia cardiaca.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad

Puedes configurar el dispositivo Forerunner para que transmita tus datos de frecuencia cardiaca automáticamente al iniciar una actividad. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge mientras pedaleas o una cámara de acción VIRB durante una actividad.

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

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca > Transm. en act.**
- 3 Inicia una actividad ([Iniciar una actividad, página 6](#)).

El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca en segundo plano.

NOTA: no se indica que el dispositivo esté transmitiendo datos de frecuencia cardiaca durante la actividad.

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

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

SUGERENCIA: para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca, detén la actividad ([Detener una actividad, página 6](#)).

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.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca > Alerta de frecuencia cardiaca anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta alta o Alerta baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

Cuando tu frecuencia cardiaca supere el umbral superior o inferior especificado, aparecerá un mensaje y el dispositivo vibrará.

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

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

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el pulsioxímetro en la muñeca. Puedes realizar una lectura manual en el widget de pulsioximetría.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca > Estado > No**.

Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación

Los accesorios de frecuencia cardiaca HRM-Pro, HRM-Swim y HRM-Tri registran y almacenan los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Para ver los datos de frecuencia cardiaca, puedes añadir campos de datos de frecuencia cardiaca ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).

NOTA: los datos de la frecuencia cardiaca no se pueden ver en dispositivos Forerunner compatibles si el monitor de frecuencia cardiaca está bajo el agua.

Debes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Forerunner vinculado para poder consultar después los datos de frecuencia cardiaca almacenados. Durante los intervalos de descanso fuera del agua, el accesorio de frecuencia cardiaca envía los datos de frecuencia cardiaca al dispositivo Forerunner. El dispositivo Forerunner descarga automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al guardar la actividad de natación cronometrada. El accesorio de frecuencia cardiaca debe estar fuera del agua, activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se descargan los datos. Los datos de frecuencia cardiaca se pueden revisar en el historial del dispositivo y en la cuenta de Garmin Connect.

Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

Accesorio HRM-Pro

El dispositivo puede registrar la frecuencia cardiaca mientras nadas ([Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación, página 35](#)).

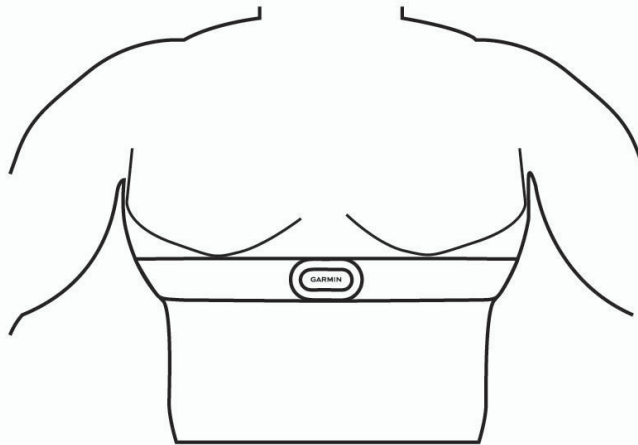
Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad. Si es necesario, puedes adquirir un extensor de correa en buy.garmin.com.

- 1 Humedece los electrodos ① de la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



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



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

- 3 Colócate el monitor de frecuencia cardiaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.
NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

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

Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Forerunner vinculado compatible y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de frecuencia cardiaca, incluso si te apartas del dispositivo. Por ejemplo, puedes registrar los datos de frecuencia cardiaca durante actividades deportivas o deportes en equipo en los que no se puedan llevar relojes.

Tu monitor de frecuencia cardiaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados a tu dispositivo Forerunner al guardar la actividad. Tu monitor de frecuencia cardiaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se transfieren los datos.

Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro

El accesorio de la serie HRM-Pro calcula tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Forerunner compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de la serie HRM-Pro se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Forerunner compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón (*Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera, página 37*).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con el accesorio de la serie HRM-Pro conectado (*Calibrar la distancia de la cinta, página 8*).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Forerunner (*Actualizaciones del producto, página 104*).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y el accesorio de la serie HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro ANT+, establece su estado en **No** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual (*Calibrar la distancia de la cinta, página 8*).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente (*Calibrar la distancia de la cinta, página 8*).

Acceder a los datos almacenados de la frecuencia cardiaca

Si guardas una actividad cronometrada antes de cargar los datos almacenados de la frecuencia cardiaca, puedes descargar los datos desde el accesorio HRM-Pro.

NOTA: tu accesorio HRM-Pro almacena hasta 18 horas del historial de actividades. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardiaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 En tu dispositivo Garmin, selecciona el menú Historial.
- 3 Selecciona la actividad cronometrada que guardaste mientras llevabas el monitor de frecuencia cardiaca.
- 4 Selecciona **Descargar FC**.

Natación en piscina

AVISO

Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de exponerlo al cloro o a otros productos químicos de piscina. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.

El accesorio HRM-Pro está diseñado principalmente para la natación en aguas abiertas, pero también se puede utilizar ocasionalmente para natación en piscina. El monitor de frecuencia cardiaca se debe llevar debajo del traje de natación o de la camiseta de triatlón durante la natación en piscina. De lo contrario, se podría desplazar hacia abajo por el pecho cuando te impulses en la pared de la piscina.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede dañar permanentemente el monitor de frecuencia cardiaca y reducir su capacidad para ofrecer datos precisos.

El uso de demasiado detergente al lavar el monitor de frecuencia cardiaca puede dañar este último.

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos o tras una sesión de natación en piscina. Utiliza agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F) y poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- Aclara con cuidado la correa después de lavar a mano el monitor de frecuencia cardiaca para eliminar los residuos de detergente que pueden causar irritación cutánea.
- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo ([Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca, página 38](#)).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.
Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.
Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Accesorio HRM-Swim

El dispositivo puede registrar la frecuencia cardiaca mientras nadas ([Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación, página 35](#)).

Ajuste del monitor de frecuencia cardiaca

Antes de tu primer baño, dedica tiempo a ajustar el monitor de frecuencia cardiaca. Debe estar lo bastante apretado como para que no se mueva cuando te impulsas en la pared de la piscina.

- Selecciona un extensor de correa y fíjalo al extremo elástico del monitor de frecuencia cardiaca.
El monitor de frecuencia cardiaca se suministra con tres extensores de correa para ajustarlo a diferentes tamaños de pecho.
SUGERENCIA: el extensor de correa de tamaño medio funciona para la mayoría de tamaños de camiseta (desde la M hasta la XL).
- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca hacia atrás para ajustar fácilmente el deslizante del extensor de correa.
- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca hacia delante para ajustar fácilmente el deslizante del monitor de frecuencia cardiaca.

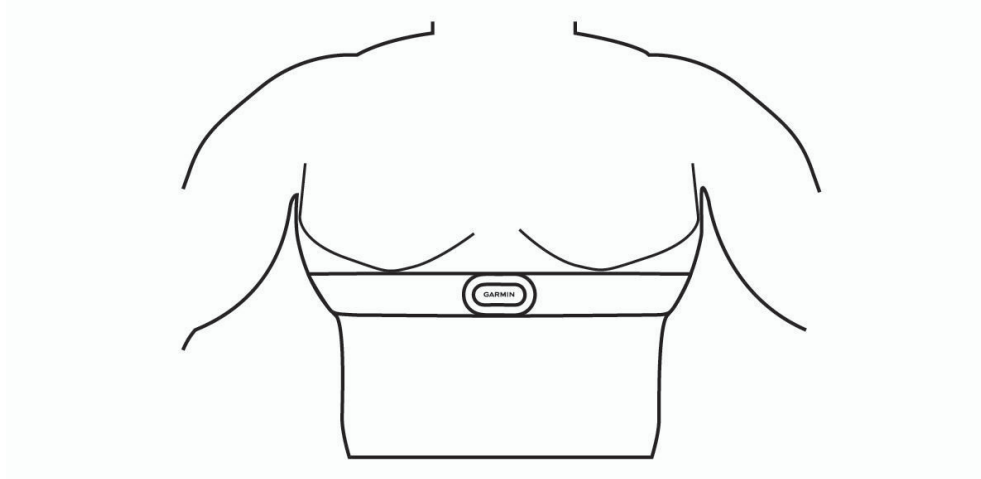
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón.

- 1 Selecciona un extensor de correa para conseguir la mejor sujeción.
- 2 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo de Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.
El sistema de enganche ① y cierre ② debe quedar en el lado derecho.



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



NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

- 4 Aprieta el monitor de frecuencia cardiaca hasta que esté ajustado alrededor del pecho, pero sin que te limite.
Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo, guardando y enviando datos.

Sugerencias de uso del accesorio HRM-Swim.

- Ajusta la firmeza del monitor de frecuencia cardiaca y del extensor de la correa si el monitor de frecuencia cardiaca se te desplaza hacia abajo por el pecho cuando te impulsas en la pared de la piscina.
- Levántate entre intervalos para que el monitor de frecuencia cardiaca quede fuera del agua para ver tus datos de frecuencia cardiaca.

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Forerunner compatible vinculado con el accesorio HRM-Pro u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera.

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

Cadencia: la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

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

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

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

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

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

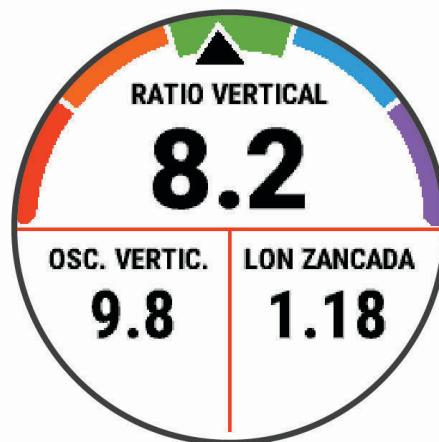
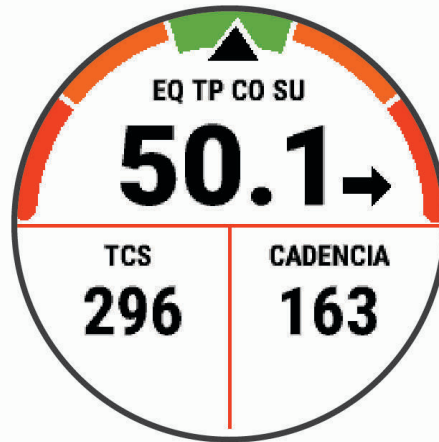
Relación vertical: La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio HRM-Pro, HRM-Run™ o HRM-Tri, o Running Dynamics Pod, y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

- 1 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una actividad de carrera.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Sal a correr.

- 4 Desplázate hasta las pantallas de la dinámica de carrera para ver tus métricas.



- 5 Si es necesario, mantén pulsado **UP** para editar cómo se muestran los datos de la dinámica de carrera.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

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

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

Visita www.garmin.com/performance-data/running/ para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

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

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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

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

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

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

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

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

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

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

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

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como HRM-Pro.
Los accesorios con dinámica de carrera tienen el símbolo  situado en la parte delantera del módulo.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu dispositivo Forerunner siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando el accesorio HRM-Pro, vincúlalo con el dispositivo Forerunner mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

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

Medidas de rendimiento

Las medidas de rendimiento son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardíaca y un medidor de potencia.

Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita www.garmin.com/performance-data/running/.

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

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.

Tiempos de carrera estimados: el dispositivo utiliza la estimación de consumo máximo de oxígeno y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual.

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

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

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

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

Desactivar las notificaciones de rendimiento

Algunas notificaciones de rendimiento aparecen tras completar tu actividad. Algunas notificaciones de rendimiento se muestran durante una actividad o cuando se obtiene una nueva medida de rendimiento, como una nueva estimación del VO2 máximo. Puedes desactivar la función de condición de rendimiento para reducir el número de notificaciones recibidas.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Métricas fisiológicas** > **Condición de rendimiento**.

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detección aut. está activada de forma predeterminada. El dispositivo puede detectar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima y el umbral de lactato durante una actividad. Al vincularlo con un medidor de potencia compatible, el dispositivo es capaz de detectar automáticamente tu umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Métricas fisiológicas** > **Detección aut.**.
- 3 Selecciona una opción.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu dispositivo Forerunner a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu dispositivo refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un dispositivo Edge, y ver los detalles de tu actividad y la carga de entrenamiento general en tu dispositivo Forerunner.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Métricas fisiológicas** > **TrueUp**.

Al sincronizar el dispositivo con tu smartphone, las actividades y medidas de rendimiento recientes del resto de tus dispositivos Garmin aparecerán en el Forerunner.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

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

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo, incluida la edad según tu forma física. Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo y distinta edad. A medida que haces ejercicio, la edad según tu forma física puede disminuir a lo largo del tiempo ([Consultar tu edad según tu forma física, página 47](#)).



 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Deficiente

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 117) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 81).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 26) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca*, página 27). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (*Desactivar el registro de VO2 máximo*, página 47).

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.
SUGERENCIA: puedes seleccionar START para ver información adicional.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. El medidor de potencia debe vincularse con el dispositivo Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 26](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 27](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

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

SUGERENCIA: puedes seleccionar **START** para ver información adicional.

Desactivar el registro de VO2 máximo

Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que estos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 45](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona **Trail running** o **Ultramaratón**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Registrar VO2 máximo > No**.

Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo género. El dispositivo utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Garmin Index™, el dispositivo utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 26](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Estadísticas de forma física > Edad según la forma física**.

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO2 máximo al exponerte a dichas altitudes. El dispositivo Forerunner proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO2 máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget de estado de entrenamiento.

NOTA: la función de aclimatación al calor solo está disponible para las actividades con GPS y requiere los datos del tiempo de un smartphone conectado.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 26](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 27](#)).

El dispositivo utiliza la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 45](#)) y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de carrera objetivo. El dispositivo analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

SUGERENCIA: si dispones de más de un dispositivo Garmin, puedes activar la función Physio TrueUp™, que permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 45](#)).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.

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

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

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

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno ([Foco de carga de entrenamiento, página 53](#)). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

Puedes añadir los valores Training Effect aeróbico y Training Effect anaeróbico como campos de datos en una de las pantallas de entrenamiento para poder controlar tus valores durante la actividad.

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics. Para obtener más información, visita www.firstbeat.com.

Condición de rendimiento

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

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

NOTA: para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardíaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 45](#)).

Visualizar la condición de rendimiento

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

- 1 Añade **Condición rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Umbral de lactato

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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardíaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 27](#)).

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
Se requiere un GPS para realizar la prueba.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Prueba guiada de umbral de lactato**.
- 5 Inicia el temporizador y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
Después de empezar la carrera, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de frecuencia cardiaca actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, detén el temporizador y guarda la actividad.
Si esta es tu primera estimación del umbral de lactato, el dispositivo te pedirá que actualices tus zonas de frecuencia cardiaca en función de tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato. En cada estimación del umbral de lactato que se realice, el dispositivo te pedirá que aceptes o rechaces la estimación.

Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 47](#)).

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu FTP. El dispositivo detectará automáticamente tu FTP durante los recorridos a intensidad alta y constante con sensores de frecuencia cardiaca y potencia.

- 1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.
Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y una posición en el indicador de color.

 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 117](#)).

NOTA: cuando una notificación de rendimiento te avisa de un nuevo FTP, puedes seleccionar Aceptar para guardarlo o Rechazar para mantener tu FTP actual.

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 47](#)).

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

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

Estado de entrenamiento

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entrenamiento. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardiaca y un potenciómetro.

Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita www.garmin.com/performance-data/running/.



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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. El dispositivo muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud.

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

Foco de la carga de entrenamiento: el dispositivo analiza y distribuye tu carga de entrenamiento en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entrenamiento incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entrenamiento. El dispositivo muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas.

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

Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

La función de estado de entrenamiento depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluidas al menos dos mediciones de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza tras realizar carreras o recorridos en exteriores con un medidor de potencia, y en los que tu frecuencia cardiaca ha llegado al menos al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos. Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Desactivar el registro de VO2 máximo, página 47](#)).

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

- Al menos dos veces por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.

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

- Registra todas tus actividades deportivas en el dispositivo o activa la función Physio TrueUp para que este conozca tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 45](#)).

Carga de entrenamiento

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

Foco de carga de entrenamiento

Para maximizar el rendimiento y las mejoras físicas, el entrenamiento debe distribuirse en tres categorías: aeróbico de baja intensidad, aeróbico de alta intensidad y anaeróbico. La función de foco de carga de entrenamiento te muestra qué parte de tu entrenamiento se incluye en cada categoría, además de proporcionarte tus objetivos de entrenamiento. La función de foco de la carga de entrenamiento requiere al menos 7 días de entrenamiento para determinar si tu carga es baja, óptima o alta. Tras 4 semanas de historial de entrenamiento, tu estimación de carga de entrenamiento contará con información más detallada sobre el objetivo para ayudarte a equilibrar tus actividades de entrenamiento.

Por debajo de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad. Prueba a aumentar la duración o la frecuencia de tus sesiones de entrenamiento.

Carga aeróbica de intensidad baja: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad baja para disponer de tiempo de recuperación tras las actividades de intensidad más alta y equilibrarlas.

Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO2 máximo a lo largo del tiempo.

Carga anaeróbica: insuficiente: prueba a añadir algunas actividades anaeróbicas más intensas para mejorar tu velocidad y tu capacidad anaeróbica a lo largo del tiempo.

Equilibrada: tu carga de entrenamiento está equilibrada y proporciona beneficios generales en tu condición física mientras sigues entrenando.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad baja: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad baja. Esto te proporciona una base sólida y te prepara para la incorporación de entrenamientos más intensos.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad alta: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad alta. Estas actividades te ayudan a mejorar el umbral de lactato, el valor de VO2 máximo y la resistencia.

Objetivo de carga anaeróbica: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades intensas. Esto deriva en mejoras físicas rápidas, pero debe equilibrarse con actividades aeróbicas de intensidad baja.

Por encima de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por encima del nivel óptimo, y deberías plantearte reducir la duración y la frecuencia de tus entrenamientos.

Tiempo de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para que muestre cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

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

El tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento. El dispositivo actualiza el tiempo de recuperación a lo largo del día en función de los cambios en el sueño, el estrés, la relajación y la actividad física.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 26](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 27](#)).

1 Sal a correr.

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

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

NOTA: desde la pantalla del reloj, puedes seleccionar UP o DOWN para ver el widget de estado de entrenamiento, y seleccionar START para desplazarte por las métricas y ver tu tiempo de recuperación.

Frecuencia cardíaca de recuperación

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

SUGERENCIA: para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación.

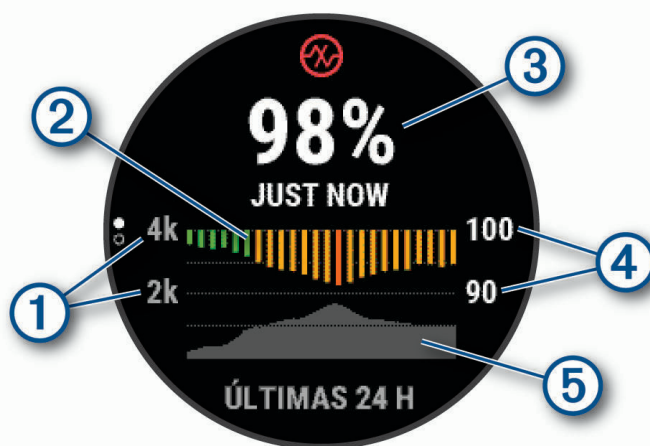
Pulsioxímetro

El dispositivo Forerunner 745 cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y expediciones.

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría, página 56*). También puedes activar las lecturas durante todo el día (*Activar el modo aclimatación todo el día, página 56*). Si permaneces quieto, el dispositivo analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el dispositivo, la lectura del pulsioxímetro aparece como un porcentaje de saturación de oxígeno y un color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| 1 | La escala de altitud. |
| 2 | Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas. |
| 3 | La lectura de saturación de oxígeno más reciente. |
| 4 | Escala del porcentaje de saturación de oxígeno. |
| 5 | Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas. |

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro. El widget muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

NOTA: la primera vez que abras el widget del pulsioxímetro, el dispositivo debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa el **START** para ver los detalles del widget e iniciar una lectura de pulsioximetría.
- 3 Permanece quieto durante 30 segundos.

NOTA: si el nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj realice una lectura de pulsioximetría, aparecerá un mensaje en lugar de un porcentaje. Tras varios minutos de inactividad, podrás volver a probar. Para obtener los mejores resultados, mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.

- 4 Pulsa **DOWN** para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría durante los últimos siete días.

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Puedes configurar el dispositivo para que mida tu nivel de saturación de oxígeno en sangre de manera continua mientras duermes.

NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.

- 1 Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opcion.** > **Modo seguimiento de pulsioximetría** > **Durante el sueño.**

Activar el modo aclimatación todo el día

- 1 Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opcion.** > **Modo seguimiento de pulsioximetría** > **Todo el día.**

Cuando estés parado, el dispositivo analizará automáticamente la saturación de oxígeno de todo el día.

NOTA: el uso del modo aclimatación todo el día reduce la autonomía de la pila/batería.

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

Visualizar tu variabilidad de la frecuencia cardiaca y tu puntuación de estrés

Para poder realizar la prueba de estrés según la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), debes colocarte un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 81).

La puntuación de estrés según la VFC es el resultado de una prueba de 3 minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo Forerunner analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés general afectan a tu rendimiento. El rango de la puntuación de estrés es de 1 a 100, en la que 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu puntuación de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para un entrenamiento duro o para hacer yoga.

SUGERENCIA: Garmin recomienda realizar la medición de tu puntuación de estrés antes de hacer ejercicio, aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día. Puedes ver resultados anteriores en tu cuenta de Garmin Connect.

1 Selecciona **START > DOWN > Estrés VFC > START**.

2 Sigue las instrucciones en pantalla.

Body Battery

El dispositivo 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 0 a 100, donde el intervalo de 0 a 25 indica reservas de energía bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía medias, de 51 a 75, las reservas de energía son altas y de 76 a 100 son muy altas.

Puedes sincronizar el dispositivo 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 58).

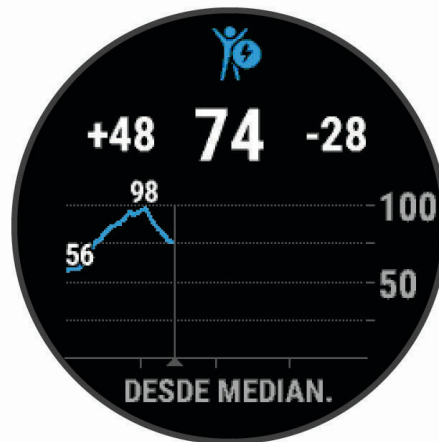
Visualizar el widget Body Battery

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 Pulsa **UP** o **DOWN** 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 84).

- 2 Pulsa **START** para ver un gráfico de tu indicador de energía Body Battery desde medianoche.



- 3 Pulsa **DOWN** para ver un gráfico combinado de tus niveles de Body Battery y estrés.

Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras naranjas 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.



Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo 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.

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 durante las últimas horas. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte ([Personalizar el bucle de widgets, página 84](#)).

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget de nivel de estrés.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **DOWN** para ver información adicional.
SUGERENCIA: 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.
 - Selecciona **START > DOWN** para iniciar una actividad de relajación.

Funciones inteligentes

Vincular un smartphone con el dispositivo

Para usar las funciones de conectividad del dispositivo Forerunner, debes vincularlo directamente a través de 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 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- 3 Pulsa **LIGHT** para encender el dispositivo.
La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.
SUGERENCIA: mantén **UP** y selecciona **Teléfono > Vincular teléfono** para acceder de forma manual al modo vinculación.
- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, 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.

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo**.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Forerunner con un dispositivo móvil compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 59](#)).

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Durante actividad**.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona una preferencia de sonido.
- 6 Selecciona **No durante activid..**
- 7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 8 Selecciona una preferencia de sonido.
- 9 Selecciona **Privacidad**.
- 10 Selecciona una preferencia de privacidad.
- 11 Selecciona **Tiempo de espera**.
- 12 Selecciona el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla.
- 13 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Selecciona **DOWN** para ver más opciones.
- 5 Selecciona **BACK** para volver a la pantalla anterior.

Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

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

Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad

Para poder configurar las indicaciones de audio, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect vinculada a tu dispositivo Forerunner.

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect para que reproduzca mensajes de estado motivadores en tu smartphone durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, el ritmo, la velocidad y la frecuencia cardiaca. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: si tienes un Forerunner 745, puedes activar las indicaciones de audio en el dispositivo a través de tus auriculares conectados sin necesidad de utilizar un smartphone conectado ([Reproducir indicaciones de audio durante la actividad, página 16](#)).

NOTA: la indicación de audio Alerta de vuelta está activada de forma predeterminada.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o **•••**.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecciona tu dispositivo.
- 4 Selecciona **Opciones de actividad > Indicaciones de audio**.

Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

Puede desactivar la conexión del smartphone Bluetooth desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 65](#)).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona el estado de  para desactivar la conexión del smartphone Bluetooth en tu dispositivo Forerunner.
Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología Bluetooth del dispositivo móvil.

Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

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

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

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

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Forerunner te permite utilizar varias funciones de conectividad Bluetooth en tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect.

Carga de actividades: envía automáticamente tu actividad a la aplicación Garmin Connect en cuanto terminas de registrar la actividad.

Indicaciones de audio: permite que la aplicación Garmin Connect reproduzca mensajes de estado en relación con los intervalos u otros datos en tu smartphone durante una carrera u otra actividad.

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

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

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

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

GroupTrack: te permite unirse a un grupo con LiveTrack para que otras personas puedan ver tu posición directamente en la pantalla y en tiempo real.

Controles de música: te permite controlar el reproductor de música en tu smartphone.

Descargas de PacePro: te permite crear y descargar estrategias de PacePro en la aplicación Garmin Connect y enviarlas de forma inalámbrica a tu dispositivo.

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

Las funciones de seguimiento y seguridad: te permite enviar mensajes y alertas a los tuyos, además de solicitar asistencia a los contactos de emergencia que hayas configurado en la aplicación Garmin Connect. Para obtener más información, consulta ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 67](#)).

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en la aplicación Garmin Connect.

Actualizaciones de software: te permite actualizar el software del dispositivo.

Actualizaciones meteorológicas: envía a tu dispositivo notificaciones e información sobre las condiciones meteorológicas en tiempo real.

Descargas de trayectos y de sesiones de entrenamiento: te permite buscar sesiones de entrenamiento y trayectos en la aplicación Garmin Connect y enviarlos de forma inalámbrica a tu dispositivo.

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 65).

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

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo](#), página 59).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente](#), página 62).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Localizar un dispositivo móvil perdido

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 65).

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

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

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

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 84](#)).

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

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.

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

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

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

Controles de inReach®: te permite enviar mensajes en tu dispositivo inReach vinculado.

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

Último deporte: muestra un breve resumen del último deporte registrado.

Última carrera: muestra un breve resumen de la última carrera registrada.

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

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

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 pisos subidos, 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.

Rendimiento: muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas.

Pulsioxímetro: permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.

Controles de cámara RCT: permite capturar una foto, grabar un clip de vídeo y personalizar la configuración manualmente ([Uso de los controles de la cámara Varia, página 83](#)).

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.

Suspensión: muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.

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.

Amanecer y anochecer: muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.

Estado de entrenamiento: muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física.

Controles de VIRB: proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB vinculado con tu dispositivo Forerunner.

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

Visualizar widgets

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

- En la pantalla del reloj, selecciona **UP** o **DOWN**.

El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets y muestra los datos de resumen de cada widget. El widget de rendimiento requiere la realización de varias actividades con frecuencia cardíaca y carreras en exteriores utilizando el GPS.

- Selecciona **START** para ver los detalles del widget.

SUGERENCIA: puedes pulsar **DOWN** para ver más pantallas de un widget.

Visualizar el widget del tiempo

La función del tiempo requiere que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del tiempo.
- 2 Selecciona **START** para ver los detalles del tiempo.
- 3 Selecciona **UP** o **DOWN** para ver los datos de las tendencias meteorológicas, por hora y por día.

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.

Personalizar el widget Mi día

Puedes personalizar la lista de métricas que aparecen en el widget Mi día.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget **Mi día**.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Opciones de Mi día**.
- 4 Selecciona las teclas de activación y desactivación para mostrar u ocultar cada una de las métricas.

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo. También puedes abrir el monedero Garmin Pay.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 65](#)).

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



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

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles ([Consultar el menú de controles, página 65](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado
- 2 Selecciona **Controles**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
 - Selecciona **Borrar** para quitar el acceso directo del menú de controles.
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

Abrir los controles de música

Los controles de música requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para usar los controles de música.

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 Connect IQ desde tu ordenador

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita apps.garmin.com y regístrate.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Funciones de conectividad Wi-Fi

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 vincular el dispositivo a la aplicación Garmin Connect en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador para poder conectarte a una red Wi-Fi.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Wi-Fi > Mis redes > Añadir red**.
El dispositivo muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.
- 3 Selecciona una red.
- 4 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

El dispositivo se conecta a la red y esta se añade a la lista de redes guardadas. El dispositivo vuelve a conectarse a esta red automáticamente cuando se encuentre dentro del rango.

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 Forerunner 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 Forerunner 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.

Live Event Sharing: te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

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

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la 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.

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 67](#)). 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 **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Activar y desactivar la detección de incidencias

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Seguridad > Detecc. incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para actividades de caminata, carrera o ciclismo al aire libre.

Cuando el dispositivo Forerunner con GPS detecta un incidente, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto o correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 30 segundos. Puedes pulsar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Iniciar una sesión de GroupTrack

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

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

- 1 Sal al exterior y enciende el dispositivo Forerunner.
- 2 Vincula tu smartphone con el dispositivo Forerunner ([Vincular un smartphone con el dispositivo](#), página 59).
- 3 En el dispositivo Forerunner, mantén pulsado  y selecciona **Seguridad > GroupTrack > Ver en mapa** para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
- 4 En la aplicación Garmin Connect, desde el menú de configuración, selecciona **Seguridad y seguimiento > LiveTrack >  > Configuración > GroupTrack**.
- 5 Selecciona **Todas las conexiones**.
- 6 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
- 7 En el dispositivo Forerunner, inicia una actividad.
- 8 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

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

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- Vincula tu dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos se vinculan a sus smartphones y se inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos ([Añadir un mapa a una actividad](#), página 86).

Música

Puedes descargar contenido de audio en el dispositivo para poder escucharlo cuando el smartphone no esté cerca. Las aplicaciones Garmin Connect y Garmin Express te permiten descargar contenido de audio de un proveedor externo o de tu ordenador.

Puedes utilizar los controles de música para controlar la reproducción de música en tu smartphone o reproducir contenido almacenado en el dispositivo. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu dispositivo, debes conectar los auriculares por medio de la tecnología 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, debes establecer la conexión entre el proveedor y el dispositivo.

El dispositivo ya tiene instaladas algunas opciones de proveedores de música externos. Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ.

1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.

2 Selecciona **IQ**.

NOTA: si deseas configurar otro proveedor, mantén pulsado  y selecciona **Proveedores de música > Añad. proveed.**

3 Selecciona el nombre de un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Spotify

Spotify es un servicio de música digital que proporciona acceso a millones de canciones.

SUGERENCIA: la integración de Spotify requiere que la aplicación Spotify esté instalada en el teléfono móvil. Se requiere un dispositivo móvil digital compatible y una suscripción premium, cuando esté disponible. Visita www.garmin.com/.

Este producto incorpora software de Spotify que está sujeto a licencias de terceros disponibles en el siguiente enlace: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Pon banda sonora a todas tus rutas con Spotify. Escucha tus canciones o artistas favoritos, o deja que Spotify te sorprenda.

Descargar contenido de audio de Spotify

Para poder descargar contenido de audio de Spotify, debes conectarte a una red Wi-Fi (*Conectarse a una red Wi-Fi*, página 66).

1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.

2 Mantén pulsado .

3 Selecciona **Proveedores de música > Spotify**.

4 Selecciona **Añadir música y podcasts**.

5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el dispositivo.

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 restante es insuficiente.

Las listas de reproducción y otros elementos seleccionados se descargarán en el dispositivo.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu dispositivo, 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 dispositivo Forerunner 745 desde el ordenador. Para obtener más información, visita www.garmin.com/musicfiles.

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB incluido.

2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu dispositivo 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.

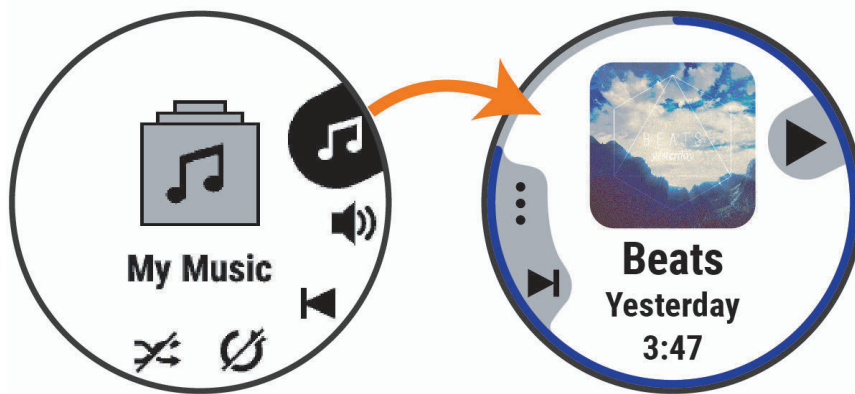
4 Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.

5 Si es necesario, en la lista Forerunner 745, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Conecta los auriculares mediante la tecnología Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth](#), página 71).
- 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 69).
 - Para controlar la reproducción de música de tu smartphone, selecciona **Teléf. control**.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción para descargar.
- 5 Selecciona  para abrir los controles de reproducción de música.

Controles de reproducción de música



	Selecciónalo para gestionar contenido de determinados proveedores externos.
	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. Mantenlo 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. Mantenlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado

- 1 En el smartphone, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 En el dispositivo Forerunner 745, mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 3 Selecciona **Proveedores de música > Teléf. control**.

Cambiar el modo audio

Puedes cambiar el modo de reproducción de música de estéreo a mono.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar la música cargada en tu dispositivo Forerunner 745, debes conectar los auriculares mediante la tecnología Bluetooth.

- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) de tu dispositivo.
- 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.

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.

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 dispositivo Forerunner, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

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 **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Monedero**.
- 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, selecciona **DOWN** 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.

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 dispositivo Forerunner, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

1 En la página del dispositivo Forerunner de 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 dispositivo Forerunner, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, los promedios de ritmo o velocidad, las vueltas y el sensor opcional.

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

Usar el historial

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

El dispositivo cuenta con un widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad ([Widgets](#), [página 63](#)).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Historial > Actividades**.

3 Selecciona una actividad.

4 Pulsa **START**.

5 Selecciona una opción:

- Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas estad.**.
- Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** ([Acerca de Training Effect](#), [página 48](#)).
- Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Frec. cardíaca** ([Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca](#), [página 74](#)).
- Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
- Para seleccionar una actividad de esquí o snowboard y ver información adicional sobre cada una, selecciona **Pistas**.
- Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
- Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
- Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
- Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

Historial de Multisport

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

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Frec. cardiaca**.

Visualizar los datos totales

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial > Totales**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Usar el cuentakilómetros

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial > Totales > Cuentakilómetros**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial > Opcion..**
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
 - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

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

Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfono o visitar connect.garmin.com.

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

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad, e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer objetivos de ejercicio y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

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

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

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

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu dispositivo 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 dispositivo. También puedes añadir música al dispositivo ([Descargar contenido de audio personal, página 69](#)). También puedes instalar actualizaciones de software del dispositivo y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

- 1 Conecta el dispositivo 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.

Gestión de datos

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

Borrar archivos

AVISO

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

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

NOTA: los sistemas operativos Mac ofrecen compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP. Debes abrir la unidad Garmin en un sistema operativo Windows. Debes utilizar la aplicación Garmin Express para borrar archivos de música del dispositivo.

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del dispositivo para ver tu ruta en un mapa, guardar ubicaciones y volver al punto de inicio.

Trayectos

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto.

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Selecciona un campo.
- 6 Selecciona **Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 7 Selecciona **START** para comenzar la navegación.

Crear un trayecto en Garmin Connect

Para poder crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 74](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Trayectos > Crear trayecto**.
- 3 Selecciona un tipo de trayecto.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Selecciona **Hecho**.

NOTA: puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo, página 77](#)).

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 76](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Trayectos**.
- 3 Selecciona un campo.
- 4 Selecciona  > **Enviar a dispositivo**.
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Visualizar los detalles del trayecto

Puedes ver los detalles del campo antes de iniciarlo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Pulsa **START** para seleccionar un trayecto.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
 - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro**.
 - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
 - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar trayecto en sentido inverso**.
 - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
 - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.
 - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Guardar la ubicación

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

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

NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 65](#)).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Editar las ubicaciones guardadas

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Ubic. guardadas**.
- 5 Selecciona una ubicación guardada.
- 6 Selecciona una opción para editar la ubicación.

Borrar todas las ubicaciones guardadas

Puedes borrar todas las ubicaciones guardadas a la vez.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

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

3 Mantén pulsado .

4 Selecciona **Navegación > Ubic. guardadas > Borrar todo**.

Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

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

1 Durante una actividad, pulsa **STOP**.

2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:

- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
- Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.



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

Navegar hacia el punto de inicio de la última actividad guardada

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

1 Selecciona **START**.

2 Mantén pulsado .

3 Selecciona **Navegación > Actividades**.

4 Selecciona tu última actividad guardada.

5 Selecciona **Volver al inicio**.

6 Selecciona una opción:

- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
- Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.

7 Selecciona **DOWN** para ver la brújula (opcional).

La flecha señala hacia el punto de inicio.

Navegar hacia una ubicación guardada

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

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

3 Mantén pulsado .

4 Selecciona **Navegación > Ubic. guardadas**.

5 Selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.

6 Avanza.

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.

7 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Mapa

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

- Navegación por el mapa ([Exploración y aplicación del zoom en el mapa, página 79](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 79](#))

Visualizar el mapa

1 Inicia una actividad al aire libre.

2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla de mapa.

3 Mantén pulsado .

4 Selecciona **Explorar/Zoom**.

SUGERENCIA: puedes pulsar **START** para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o hacer zoom.

Exploración y aplicación del zoom en el mapa

1 Mientras navegas, selecciona **UP** o **DOWN** para visualizar el mapa.

2 Mantén .

3 Selecciona **Explorar/Zoom**.

4 Selecciona una opción:

- Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o aplicar el zoom, selecciona **START**.
- Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, selecciona **UP** y **DOWN**.
- Para salir, selecciona **BACK**.

Configurar el mapa

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

Mantén pulsado  y selecciona **Mapa**.

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

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

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

Altímetro y barómetro

El dispositivo dispone de un altímetro y un barómetro internos. El dispositivo recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente ([Configurar el altímetro, página 92](#)). Puedes seleccionar START en el widget del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.

Configuración de navegación

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

Personalizar los elementos del mapa

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

Establecer un indicador de rumbo

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

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

Configurar alertas de navegación

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Navegación > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
 - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo estimado en ruta final**.
 - Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desviado**.
 - Para activar las indicaciones de navegación giro a giro, selecciona **Indicaciones de giro**.
- 4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.
- 5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona .

Sensores inalámbricos

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos. 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 al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+ o Bluetooth, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo ([Colocación del monitor de frecuencia cardíaca, página 39](#), [Colocar el monitor de frecuencia cardíaca, página 36](#)).

El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.

- 2 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

- 3 Mantén .

- 4 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir nueva**.

- 5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Buscar todos los sensores**.
- Selecciona el tipo de sensor.

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

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.

Usar un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

Puedes correr en interiores con un podómetro para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia. También puedes correr en exteriores con un podómetro para registrar los datos de cadencia en función del ritmo y la distancia que mida el GPS.

- 1 Ajusta el podómetro siguiendo las instrucciones del accesorio.
- 2 Selecciona una actividad de carrera.
- 3 Sal a correr.

Calibración del podómetro

El podómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

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

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

En función de los datos registrados, los valores de calibración del podómetro cambiarán si es necesario. No debería ser necesario calibrar de nuevo el podómetro a menos que tu técnica de carrera cambie.

Calibración manual del podómetro

Para calibrar el dispositivo, debes vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

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

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

Configurar la velocidad y la distancia del podómetro

Para poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debes vincular el dispositivo con el sensor del podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

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

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

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 dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 118](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 6](#)).

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita buy.garmin.com para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Rally™ y Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades ([Configurar las zonas de potencia, página 28](#)).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica ([Establecer una alerta, página 88](#)).
- Personaliza los campos de datos de potencia ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).

Usar sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano® Di2™, debes vincularlos con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)). Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)). El dispositivo Forerunner muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Conocer la situación alrededor

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

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Forerunner antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia ([Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect, página 62](#)).

Uso de los controles de la cámara Varia

AVISO

Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de aplicación en las jurisdicciones cuando se disponga a utilizar este dispositivo.

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).

- 1 Añade el widget en un vistazo de la **Cámara RCT** al reloj ([Widgets, página 63](#)).
- 2 En el widget en un vistazo de la **Cámara RCT**, selecciona una opción:
 - Selecciona  para hacer una foto.
 - Selecciona  para guardar un clip.

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 (www.garmin.com/manuals/tempe).

Personalización del dispositivo

Personalizar la lista de actividades

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad para personalizar la configuración, establecer la actividad como favorita, cambiar el orden de presentación y más.
 - Selecciona **Añadir** para añadir más actividades o crear actividades personalizadas.

Personalizar el bucle de widgets

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Widgets**.
- 3 Selecciona un widget.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
 - Selecciona  para borrar el widget del bucle de widgets.
- 5 Selecciona **Añadir**.
- 6 Selecciona un widget.
El widget se añade al bucle de widgets.

Configurar actividades y aplicaciones

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

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, ajusta la configuración de la actividad.

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

Velocidad en 3D: calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra ([Velocidad y distancia en 3D, página 90](#)).

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

Añadir actividad: te permite personalizar una actividad multideporte.

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

Auto Climb: permite que el dispositivo detecte automáticamente cambios de altitud mediante el altímetro integrado ([Activar Auto Climb, página 89](#)).

Auto Lap: establece las opciones para la función Auto Lap ([Auto Lap, página 88](#)).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado ([Activar Auto Pause, página 89](#)).

Descanso automático: permite que el dispositivo detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso ([Descanso automático, página 15](#)).

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

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 90](#)).

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

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

ClimbPro: muestra las pantallas de planificación y control de ascensos durante la navegación.

Inicio de cuenta atrás: activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.

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 86](#)).

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 90](#)).

Sist. clasif. dificultad: establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en las actividades de escalada.

Número de carril: te permite seleccionar un número de calle para una carrera en pista.

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

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

Metronomo: reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante ([Usar el metronomo, página 25](#)).

Tamaño de piscina: permite establecer el largo de la piscina para la natación en piscina ([Configurar el tamaño de piscina, página 13](#)).

Media de potencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando.

Modo ahorro de energía: establece las opciones del modo ahorro de energía para la actividad ([Configurar el modo ahorro de energía, página 91](#)).

Registrar VO2 máximo: permite activar el registro de VO2 máximo para actividades de trail y ultramaratón ([Desactivar el registro de VO2 máximo, página 47](#)).

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

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

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

Estadísticas de la ruta: activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

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

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Activar la autoevaluación, página 90](#)).

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

Cambio aut. swimrun: permite cambiar automáticamente entre la parte de natación y la de carrera de una actividad multideporte de swimrun.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

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

Videos de entrenamiento: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay animaciones disponibles para las sesiones de entrenamiento descargadas de Garmin Connect.

Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
 - Selecciona **Campos de datos** para cambiar el tipo de datos que aparece en él.
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir una pantalla de datos al bucle.

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

Añadir un mapa a una actividad

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Mapa**.

Alertas

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

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	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.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 26 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 28 .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Encendido/apagado	Distancia	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

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 por distancia

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

1 Mantén pulsado .

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 Lap**.

6 Selecciona una opción:

- Selecciona **Auto Lap** para activar o desactivar Auto Lap.
- Selecciona **Distancia automática** para definir la distancia entre las vueltas.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 93](#)).

Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

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

1 Mantén pulsado .

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 Lap > Alerta de vuelta**.

6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

7 Selecciona **Vista previa** (opcional).

Activar Auto Pause

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

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

- 1 Mantén pulsado .
- 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:
 - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
 - Para pausar automáticamente el temporizador cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un nivel determinado, selecciona **Personalizado**.

Activar Auto Climb

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

- 1 Mantén pulsado .
- 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 Climb > Estado**.
- 6 Selecciona **Siempre** o **Si no se está naveg..**
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
 - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
 - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
 - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
 - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.

NOTA: la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

Activar la autoevaluación

Al guardar una actividad, puedes evaluar el nivel de esfuerzo percibido y cómo te has sentido durante la actividad (*Evaluar una actividad, página 7*). Puedes ver tu información de evaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

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 **Autoevaluación**.

6 Selecciona una opción:

- Para evaluar únicamente después de seguir una sesión de entrenamiento estructurada o por intervalos, selecciona **Solo para sesiones de entrenamiento**.
- Para evaluar después de todas las actividades, selecciona **Siempre**.

Velocidad y distancia en 3D

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

Usar el cambio de pantalla automático

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 .

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 GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

1 Mantén pulsado .

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 **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.
- Selecciona **UltraTrac** para registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia (*UltraTrac, página 91*).

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 91*).

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.

UltraTrac

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

Configurar el modo ahorro de energía

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

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

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

Borrar una actividad o aplicación

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para borrar una actividad de tu lista de favoritos, selecciona **Borrar de Favoritos**.
 - Para borrar la actividad de la lista de aplicaciones, selecciona **Borrar de la lista**.

Configurar GroupTrack

Mantén pulsado  y selecciona **Seguridad > GroupTrack**.

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

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

Configuración de la pantalla para el reloj

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

Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ (*Funciones de Connect IQ, página 66*) (*Funciones de Connect IQ, página 66*).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir nueva** para desplazarte por las pantallas de reloj previamente cargadas.
- 5 Selecciona **START > Aplicar** para activar una pantalla de reloj previamente cargada o una pantalla de reloj Connect IQ instalada.
- 6 Si estás utilizando una pantalla de reloj precargada, selecciona **START > Personalizar**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Marcar**.
 - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
 - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
 - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
 - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color primer plano**.
 - Para cambiar el color de fondo, selecciona **Color de fondo**.
 - Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.

Configuración de los sensores

Configurar el altímetro

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

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

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

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

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

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Altímetro**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática** y selecciona una opción.
 - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar > Sí**.
 - Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar > Usar GPS**.

Configurar el barómetro

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

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

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

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

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

Presión: establece cómo muestra el dispositivo los datos de presión.

Calibrar el barómetro

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el barómetro de forma manual si conoces la altura o la presión correctas al nivel del mar.

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Elige **Sí** para introducir la altura o presión actuales al nivel del mar.
 - Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

Configurar el sistema

Mantén pulsado  y selecciona **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 94](#)).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación ([Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 94](#)).

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

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

Teclas de acceso rápido: te permite asignar accesos directos a los botones del dispositivo ([Personalizar los botones de acceso rápido, página 94](#)).

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

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo ([Cambiar las unidades de medida, página 94](#)).

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

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

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador.

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario ([Restablecer la configuración predeterminada, página 106](#)).

Act. de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express. Utiliza la opción Actualización automática para permitir que el dispositivo descargue la actualización de software más reciente cuando haya una conexión Wi-Fi disponible.

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas vigentes.

Configurar la hora

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

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

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

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

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar.

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano ([Sincronizar la hora con el GPS, página 96](#)).

Cambiar la configuración de la retroiluminación

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Sistema > Retroiluminación**.

3 Selecciona **Durante actividad o No durante activid..**

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Teclas y alertas** para activar la retroiluminación al pulsar los botones y recibir alertas.
- Selecciona **Gesto** para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.
- Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la retroiluminación.

Personalizar los botones de acceso rápido

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Sistema > Teclas de acceso rápido**.

3 Selecciona el botón o la combinación de botones que desees personalizar.

4 Selecciona una función.

Cambiar las unidades de medida

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Sistema > Unidades**.

3 Selecciona un tipo de medida.

4 Selecciona una unidad de medida.

Relojes

Configurar la alarma

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Alarma** > **Añadir alarma**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora de la alarma.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 5 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- 6 Selecciona **Retroiluminación** > **Activado** para activar la retroiluminación con la alarma.
- 7 Selecciona **Etiqueta** y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

Borrar una alarma

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Alarma**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
NOTA: puede que tengas que añadir este elemento al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 65](#)).
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Selecciona  > **Guardar temporizador** para guardar el temporizador de cuenta atrás.
 - Selecciona  > **Reiniciar** > **Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo.
 - Selecciona  > **Sonidos** y selecciona el tipo de notificación.
- 5 Selecciona .

Usar el cronómetro

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Cronómetro**.
NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 65*).
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa  para volver a iniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **START** para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona .
- 7 Guarda el tiempo registrado como una actividad en tu historial (opcional).

Sincronizar la hora con el GPS

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Sistema > Hora > Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquirir señales de satélite, página 106*).

Configurar la hora manualmente

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Sistema > Hora > Ajustar hora > Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo.

Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).
El widget VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Forerunner.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
 - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona .

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 81](#)).
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado .
- 6 Selecciona **Mando a distancia para VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Modo grabación > Tempor. in./det..**
NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
 - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Modo grabación > Manual**.
 - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Forerunner.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

Información del dispositivo

Visualizar la información del dispositivo

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

- 1 Mantén pulsado .
- 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.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Sistema > Acerca de**.

Cargar el dispositivo

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 100](#)).

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



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el dispositivo.

Consejos para cargar el dispositivo

- 1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo, página 98*).
Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador. Una pila totalmente descargada tarda hasta dos horas en cargarse.
- 2 Desconecta el cargador del dispositivo cuando el nivel de carga de la pila llegue al 100 %.

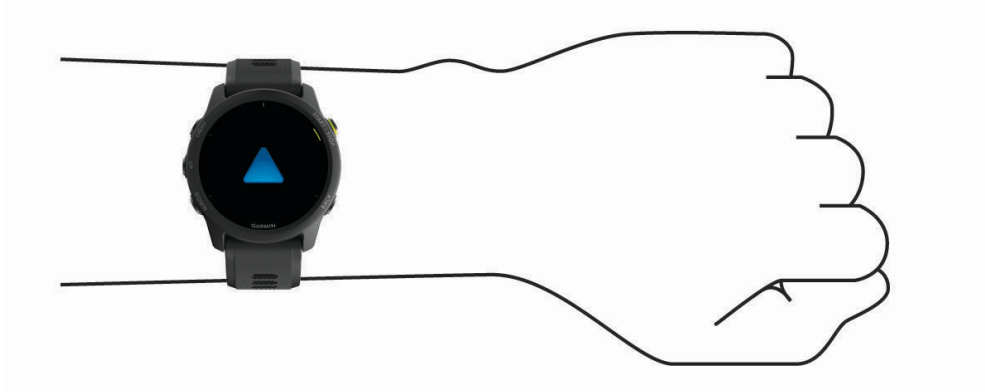
Colocar el reloj

⚠ 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 cardíaca 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 *Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca, página 33* para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 56* 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.

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 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.

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

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Cambiar las correas

Puedes cambiar las correas por nuevas correas Forerunner o correas QuickFit® 22 compatibles.

- 1 Utiliza la herramienta de aguja para presionar el perno del reloj.



- 2 Retira la correa del reloj.



3 Selecciona una opción:

- Para instalar correas Forerunner, alinea un lado de la nueva correa con los orificios del dispositivo, presiona el perno del reloj que queda expuesto y encaja la correa en su sitio.



NOTA: asegúrate de que la correa está fija. El perno debe quedar alineado con los orificios del dispositivo.

- Para instalar correas QuickFit 22, retira el perno de la correa Forerunner, vuelve a colocar el perno en el dispositivo y encaja la nueva correa en su sitio.



NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.

- 4 Repite los pasos para cambiar la otra correa.

Especificaciones de Forerunner

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería, modo reloj	Hasta 1 semanas con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la pila/batería, modo reloj con música	Hasta 11 horas con monitor de actividad, notificaciones de smartphone, sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Autonomía de la batería, modo de actividad	Hasta 16 horas en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la pila/batería, modo actividad con música	Hasta 6 h en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Autonomía de la pila/batería, modo UltraTrac, sin reproducción de música	Hasta 23 h Hasta 21 horas con frecuencia cardiaca a través de la muñeca
Almacenamiento multimedia	Hasta 500 canciones
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
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)
Frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a +18 dBm nominales 13,56 MHz a -37 dBm nominales

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

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

Configurar Garmin Express

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

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

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.

Monitor de actividad

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

No aparece mi recuento de pasos diario

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

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

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

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

- 1 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 75*).
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 62*).

- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

El número de pisos subidos no parece preciso

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

- Localiza los pequeños orificios del barómetro en la parte posterior del dispositivo, cerca de los contactos, y limpia la zona que rodea los contactos.

El rendimiento del barómetro puede verse afectado si los orificios del barómetro se obstruyen. Puedes aclarar el dispositivo con agua para limpiar la zona.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Mis minutos de intensidad parpadean

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

Adquirir señales de satélite

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

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
 - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect 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.

Reiniciar el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

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

- 1 Mantén pulsado  durante 15 segundos.

El dispositivo se apaga.

- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el dispositivo con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades. Si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el .

- 2 Selecciona **Sistema > Restablecer**.

- 3 Selecciona una opción:

- Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información de actividades y la música almacenada, selecciona **Restablecer conf. predet..**
- Para eliminar todas las actividades de tu historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
- Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
- Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información de actividades y la música almacenada, selecciona **Borrar datos y restablecer config..**

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 59](#)).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 62](#)).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Actualizar el software mediante Garmin Express

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

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.

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

- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

NOTA: si ya has configurado el dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puede descargar automáticamente en el mismo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 3 Selecciona el primer elemento de la lista.
- 4 Utiliza **UP** y **DOWN** para seleccionar el idioma.

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

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

Optimizar la autonomía de la batería

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

- Reduce la duración de la retroiluminación ([Cambiar la configuración de la retroiluminación](#), página 94).
- Reduce el brillo de la retroiluminación.
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión ([Funciones de conectividad Bluetooth](#), página 61).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar después** ([Detener una actividad](#), página 6).
- Desactivar el monitor de actividad ([Desactivar el monitor de actividad](#), página 31).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero ([Personalizar la pantalla del reloj](#), página 92).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo ([Gestionar las notificaciones](#), página 60).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados ([Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin®](#), página 33).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca](#), página 34).
NOTA: el control de la frecuencia cardíaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Desactiva el pulsioxímetro ([Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca](#), página 34).
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad ([UltraTrac](#), página 91).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** ([Configurar el sistema](#), página 93).

La lectura de la temperatura no es precisa

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

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

¿Cómo puedo vincular sensores ANT+ manualmente?

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

- 1 Aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 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 .
- 4 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todos los sensores**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Tras vincular el sensor con tu dispositivo, aparece un mensaje. Los datos del sensor se muestran en el bucle de páginas de datos o en un campo de datos personalizados.

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

El dispositivo es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu dispositivo Garmin, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todos los sensores**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 86](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un dispositivo Forerunner 745 conectado a auriculares mediante la tecnología Bluetooth, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el dispositivo 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.
- Te recomendamos que te pongas los auriculares con la antena en el mismo lado del cuerpo que el dispositivo Forerunner 745.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.

Apéndice

Campos de datos

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

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

% de FC máxima de intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

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

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

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

% FC reserva me int: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

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

% FCR última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.

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

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

% satur. oxígeno en músculo: porcentaje estimado de saturación del oxígeno en músculo durante la actividad actual.

Altitud: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

Altitud GPS: altitud de la ubicación actual mediante el GPS.

Altitud máxima: altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.

Altitud mínima: altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.

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

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

Ascenso de última vuelta: distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

Ascenso de vuelta: distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

Ascenso máximo: nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

Ascenso total: distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Batería de Di2: capacidad restante de la batería de un sensor Di2.

Batería de marchas: estado de la batería de un sensor de posición de marchas.

Brazadas: natación. El número total de paladas durante la actividad actual.

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

Brazadas en última vuelta: natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Brazadas en vuelta: natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia (vuelta): ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

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: 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.

Carga: la carga de entrenamiento de la actividad actual. La carga de entrenamiento es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.

Combinación de marchas: combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.

Condición rendimiento: la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.

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

Delantera: cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.

Descenso de última vuelta: distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.

Descenso de vuelta: distancia vertical de descenso de la vuelta actual.

Descenso máximo: nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

Descenso total: distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Desv. centro plat. (vuelta): el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la vuelta actual.

Desviación centro plat.: la plataforma de compensación de pedaleo. La plataforma de compensación de pedaleo es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.

Desviación media centro plat.: el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la actividad actual.

Desviado: distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Dis brazada en última vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Dist/palada últ vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

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

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia de vuelta: carrera. Distancia total de la vuelta actual.

Distancia de vuelta restante: carrera. Distancia restante de la vuelta actual.

Distancia hasta siguiente: distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

Distancia media por palada: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia náutica: distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Distancia por brazada de vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia por brazada de vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia por palada: deportes de remo. Distancia recorrida por palada.

Distancia restante: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia total estimada: distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia vertical a destino: distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Efectividad del par: el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.

Equilibrio: equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio de TCS: equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.

Equilibrio en 10 s: promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio en 3 s: promedio en movimiento de tres segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio medio: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.

Equilibrio tpo. cont. suelo vuelta: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

Equilibrio vuelta: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

Estrés: el nivel de estrés actual.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Factor de planeo: factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.

Factor de planeo a destino: factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Fase de potencia derecha: el ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.

Fase de potencia derecha de vuelta: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Fase de potencia izquierda: el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.

Fase de potencia máxima derecha: el ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase Potencia Máxima Izquierda: el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase pot máxima derecha vuelta: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Fase pot máxima izquierda vuelta: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

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

FC máxima de intervalo: frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

FC media de intervalo: frecuencia cardíaca media durante el intervalo de natación actual.

Fluidez del pedaleo: cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.

Frec. cardíaca: frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

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

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

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Grado del rodillo: La pendiente simulada (elevación sobre distancia) de la fuerza de resistencia aplicada por un rodillo ANT+.

Hemoglobina total: total estimado de concentración de hemoglobina en el músculo.

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

Ind. ascenso/descenso total: distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Ind. tiempo contacto suelo: indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.

Indicador de cadencia: carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.

Indicador de equilibrio de TCS: indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.

Indicador de FC: indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardíaca actual.

Indicador de PacePro: carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.

Indicador de potencia: indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.

Indicador de Training Effect: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

Indicador oscil. vertical: indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.

Indicador prop. vertical: indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

Intensity Factor: Intensity Factor™ durante la actividad actual.

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

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

Latitud/Longitud: latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.

LLEG: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Longitud de zancada: longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.

Longitud de zancada de vuelta: longitud media de zancada de la vuelta actual.

Longitud de zancada media: longitud media de zancada de la sesión actual.

Marchas: platos y piñones de un sensor de posición de marchas.

Máxima en 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Med fase pot izq vuelta: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

Media de ascenso: distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.

Media de brazadas/largo: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

Media de descenso: distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.

Media de velocidad general: velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.

Media de velocidad náutica: velocidad media en nudos durante la actividad actual.

Media equilibrio tp contacto suelo: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.

Media fase pot máxima derecha: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.

Media fase pot máxima izquierda: el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.

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

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

Normalized Power: Normalized Power™ durante la actividad actual.

Normalized Power de vuelta: promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.

Normalized Power últ. vuel: promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.

Oscilación vertical: tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.

Oscilación vertical de vuelta: oscilación vertical media durante la vuelta actual.

Oscilación vertical media: oscilación vertical media durante la actividad actual.

Paladas: deportes de remo. El número total de paladas durante la actividad actual.

Paladas en última vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Paladas en vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.

Pasos: el número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.

Pendiente: cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.

Pisos bajados: el número total de pisos bajados durante el día.

Pisos por minuto: el número de pisos subidos por minuto.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos durante el día.

Porcentaje de batería: porcentaje de batería restante.

Potencia: salida de potencia actual en vatios.

Potencia 3 s: promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.

Potencia del rodillo: potencia simulada de la fuerza de resistencia aplicada por un rodillo ANT+.

Potencia de última vuelta: salida de potencia media durante la última vuelta completa.

Potencia de vuelta: salida de potencia media durante la vuelta actual.

Potencia en 10 s: promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.

Potencia en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.

Potencia en rel. al peso: salida de potencia actual en vatios por kilogramo.

Potencia máxima: salida de potencia máxima durante la actividad actual.

Potencia máxima de vuelta: salida de potencia máxima durante la vuelta actual.

Potencia media: salida de potencia media durante la actividad actual.

Prom. fase potencia derecha: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.

Prom. fase potencia izq.: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.

Próximo ritmo de vuelta objetivo: carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.

Ratio vertical: la relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Ratio vertical de vuelta: la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.

Ratio vertical medio: la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.

Relación de marchas: número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.

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

Repetir en: el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).

Resistencia de rodillo: la fuerza de resistencia aplicada por un rodillo ANT+.

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: carrera. Ritmo de vuelta actual.

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

Ritmo de vuelta objetivo: carrera. Ritmo objetivo 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.

Rumbo al waypoint: dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Siguiente dist. vuelta: carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.

Siguiente waypoint: siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf de última vuelta: puntuación SWOLF de la última vuelta completada.

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

Swolf en vuelta: puntuación SWOLF de la vuelta actual.

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ([Terminología de natación, página 14](#)). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Temporizador de descanso: el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Tiempo: tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.

Tiempo contacto suelo: tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.

Tiempo contacto suelo vuelta: tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Tiempo de multideporte: tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.

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

Tiempo de pie: el tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.

Tiempo de pie en vuelta: el tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.

Tiempo detenido: tiempo total detenido durante la actividad actual.

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

Tiempo en movimiento: tiempo total en movimiento durante la actividad actual.

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

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo sentado: el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.

Tiempo sentado en vuelta: el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.

Tiempo transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

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

Tipo de brazada de intervalo: el tipo de palada actual para el intervalo.

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

Total por delante/por detrás: carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.

Tp med cont con suelo: tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.

TPO. RUTA: tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Trabajo: trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Training Effect aeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.

Training Effect anaeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.

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

Trasera: piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Trayecto: dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

Ubicación de destino: posición del destino final.

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

Vel brazada última vuelta: natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

Velocid. palada: deportes de remo. El número de paladas por minuto (bpm).

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

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

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

Velocidad de brazada: natación. El número de paladas por minuto (bpm).

Velocidad de brazada en vuelta: natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

Velocidad de palada en vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

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 palada: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

Velocidad náutica: velocidad actual en nudos.

Velocidad náutica máxima: velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.

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

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

Vel palada última vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

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

Zona de frec. 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).

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Clasificación de FTP

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

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

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El 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. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definiciones de símbolos

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

	Corriente alterna. El dispositivo admite corriente alterna.
	Corriente continua. El dispositivo solo admite corriente continua.
	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.

