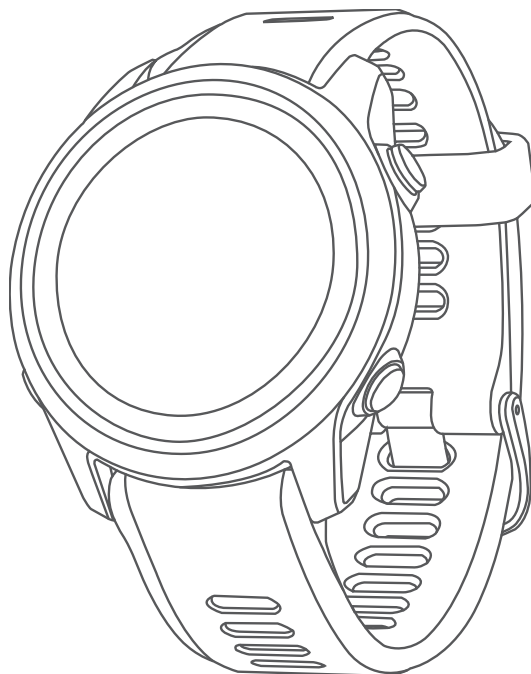


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Manual del usuario

© 2019 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® y Xero® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. 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. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc. Shimano® y Di2™ son marcas comerciales de Shimano, Inc. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ y Normalized Power™ son marcas comerciales de Peakware, 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: A03949

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

Contenido

Introducción..... 1

Descripción general del dispositivo.....	1
Estado del GPS e iconos de estado.....	2
Configurar el reloj.....	3

Actividades y aplicaciones..... 3

Salir a correr.....	4
Iniciar una actividad.....	5
Consejos para registrar las actividades.....	5
Detener una actividad.....	5
Evaluar una actividad.....	6
Crear una actividad personalizada.....	6
Health Snapshot™.....	6
Actividades en interiores.....	6
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	7
Calibrar la distancia de la cinta.....	7
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	8
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza.....	8
Registrar una actividad HIIT.....	9
Temporizadores HIIT.....	9
Uso de un rodillo ANT+.....	9
Registrar una actividad de escalada en interiores.....	10
Actividades al aire libre.....	10
Multideporte.....	10
Entrenamiento de triatlón.....	11
Crear una actividad multideporte.....	11
Consejos para el entrenamiento de triatlón o para el uso de las actividades multideporte.....	11
Iniciar un entrenamiento en pista.....	11
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	12
Registrar una actividad de ultramaratón.....	12
Natación.....	12
Nadar en aguas abiertas.....	12
Nadar en piscina.....	13

Frecuencia cardíaca durante la natación.....	13
Registrar la distancia.....	13
Terminología de natación.....	13
Tipos de brazada.....	14
Consejos para las actividades de natación.....	14
Descanso durante la natación en piscina.....	14
Descanso automático y descanso manual.....	15
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	15
El ciclocomputador Forerunner y tu eBike.....	15
Esquí y deportes de invierno.....	15
Visualizar las actividades de esquí.....	15
Datos de potencia de esquí de fondo.....	16
Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña.....	16
Registrar una actividad de escalada en bloque.....	16
Golf.....	17
Jugar al golf.....	17
Descargar campos de golf.....	17
Información sobre el hoyo.....	17
Menú de golf.....	18
Mover el banderín.....	18
Ver los golpes medidos.....	19
Medir manualmente los golpes.....	19
Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg.....	19
Sensores de palo.....	19
Registrar la puntuación.....	19
Actualizar una puntuación.....	20
Configurar el método de puntuación.....	20
Configurar el hándicap.....	20
Activar el registro de estadísticas.....	20
Usar el cuentakilómetros de golf.....	21
Visualizar la dirección al banderín...	21

Entrenamiento..... 21

Entrenar para una competición.....	21
------------------------------------	----

Calendario de carreras y carrera principal.....	22	Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	30
Estado de entreno unificado.....	22	Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	30
Configuraciones de salud y bienestar.....	23	Detener una sesión de entrenamiento por intervalos.....	30
Objetivo automático.....	23	Usar Virtual Partner®.....	31
Usar la alerta de inactividad.....	23	Configurar un objetivo de entrenamiento.....	31
Activar la alerta de inactividad....	24	Cancelar un objetivo de entrenamiento.....	31
Monitor del sueño.....	24	Competir en una actividad anterior.....	32
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	24	Entrenamiento PacePro.....	32
Personalizar el modo sueño.....	24	Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	32
Usar el modo no molestar.....	24	Crear un plan de PacePro en tu reloj.....	33
Minutos de intensidad.....	25	Iniciar un plan de PacePro.....	34
Obtener minutos de intensidad....	25	Detener un plan de PacePro.....	34
Move IQ.....	25	Guía de potencia.....	35
Sesiones de entrenamiento.....	25	Crear y usar una guía de potencia....	35
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	25	Segmentos.....	35
Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect...	26	Segmentos de Strava™.....	35
Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj.....	26	Recorrer un segmento.....	36
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	27	Visualizar los detalles del segmento.....	36
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	27	Usar el metrónomo.....	36
Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	28	Modo de pantalla ampliada.....	36
Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina.....	28	Configurar el perfil del usuario.....	37
Registrar una prueba de velocidad crítica de nado.....	28	Objetivos de entrenamiento.....	37
Editar el resultado de la velocidad crítica de nado.....	28	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	37
Acerca del calendario de entrenamiento.....	29	Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	38
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	29	Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	38
Planes de entrenamiento adaptables.....	29	Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	39
Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy.....	29	Configurar las zonas de potencia....	39
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	29	Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	39
		Funciones de frecuencia cardiaca... 40	
		Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	40
		Colocar el reloj.....	40

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	41	Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	52
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	41	Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	53
Visualizar el widget en un vistazo de frecuencia cardiaca.....	41	Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	53
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	42	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	54
Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad.....	42	Medidas de rendimiento.....	54
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	43	Desactivar las notificaciones de rendimiento.....	55
Fitness_Notes.....	43	Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	55
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	45	Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	55
Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación.....	45	Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	56
Accesorio HRM-Pro.....	45	Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo.....	56
Colocar el monitor de frecuencia cardiaca.....	46	Desactivar el registro de VO2 máximo.....	57
Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro.....	46	Consultar tu edad según tu forma física.....	57
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	47	Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	57
Potencia de carrera.....	47	Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	58
Configurar potencia en carrera.....	47	Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	58
Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas.....	47	Condición de rendimiento.....	59
Acceder a los datos almacenados de la frecuencia cardiaca.....	48	Visualizar la condición de rendimiento.....	59
Natación en piscina.....	48	Estimar tu FTP.....	60
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca.....	48	Realizar una prueba de la FTP.....	60
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	48	Umbral de lactato.....	61
Accesorio HRM-Swim.....	49	Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato...	61
Ajuste del monitor de frecuencia cardiaca.....	49	Ver tu resistencia en tiempo real.....	62
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca.....	49	Visualizar la curva de potencia.....	62
Sugerencias de uso del accesorio HRM-Swim.....	50	Estado de entreno.....	63
Almacenamiento de datos.....	50	Niveles de estado de entrenamiento.....	64
Accesorio HRM-Tri.....	50	Consejos para obtener tu estado de entreno.....	64
Dinámica de carrera.....	50	Carga aguda.....	65
Entrenar con dinámica de carrera....	51	Foco de carga de entrenamiento.....	65

Acerca de Training Effect	66
Predisposición para entrenar	67
Puntuación de resistencia	68
Puntuación de pendiente	68
Consultar el nivel de ciclismo	69
Tiempo de recuperación	69
Visualizar el tiempo de recuperación	69
Frecuencia cardiaca de recuperación	69
Pausar y reanudar el estado de entreno	70
Pulsioxímetro	70
Obtener lecturas de pulsioximetría ..	71
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño	71
Activar modo de todo el día	71
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro	72
Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés	72
Body Battery	72
Ver el widget en un vistazo de Body Battery	73
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos	73

Funciones inteligentes.....73

Vincular tu smartphone	73
Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect	73
Activar notificaciones Bluetooth	74
Visualizar las notificaciones	74
Gestionar las notificaciones	74
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono	74
Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono	74
Reproducir indicaciones de audio durante una actividad	75
Funciones de conectividad Bluetooth	75
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente	76
Localizar un dispositivo móvil perdido	76
Funciones de LTE conectado	76
Mini widgets	77

Visualizar los vistazos y los widgets	80
Consultar el menú de controles	80
Personalizar el menú de controles ..	81
Informe matutino	81
Personalizar el informe matutino	81
Ver el widget en un vistazo del tiempo	81
Actualizar las ubicaciones meteorológicas	81
Salud de la mujer	82
Seguimiento del ciclo menstrual ..	82
Seguimiento del embarazo	82
Abrir los controles de música	82
Funciones de Connect IQ	82
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	82
Funciones de conectividad Wi-Fi	83
Conectarse a una red Wi-Fi	83

Funciones de seguimiento y seguridad..... 83

Añadir contactos de emergencia	84
Solicitar asistencia	84
Añadir contactos	84
Activar y desactivar la detección de incidencias	85
Compartir evento en directo	85
Activar Compartir eventos en directo	85
Mensajería de espectadores	85
Bloquear mensajes de los espectadores	86
Iniciar una sesión de GroupTrack	86
Consejos para las sesiones de GroupTrack	86

Música..... 86

Descargar contenido de audio personal	87
Establecer la conexión con un proveedor externo	87
Descargar contenido de audio de proveedores externos	87
Desconectarse de un proveedor externo	87
Reproducir música	88

Controles de reproducción de música.....	88	Navegar a un destino.....	98
Controlar la reproducción de música en un teléfono conectado.....	89	Navegar hacia un punto de interés.....	98
Cambiar el modo audio.....	89	Puntos de interés.....	98
Conectar auriculares Bluetooth.....	89	Navegar con Sight 'N Go.....	99
Garmin Pay.....	89	Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	99
Configurar el monedero Garmin Pay...	89	Navegar hacia el punto de inicio de la última actividad guardada.....	99
Pagar una compra con el reloj.....	90	Detener la navegación.....	100
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	90	Mapa.....	100
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay...	91	Visualizar el mapa.....	100
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	91	Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa.....	100
Historial.....	91	Navegar con la función Around Me.....	101
Usar el historial.....	91	Exploración y aplicación del zoom en el mapa.....	101
Historial de Multisport.....	92	Configurar el mapa.....	101
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca.....	92	Altímetro y barómetro.....	102
Récords personales.....	92	Brújula.....	102
Visualizar tus récords personales....	92	Configuración de navegación.....	102
Restablecer un récord personal.....	92	Personalizar las pantallas de datos de navegación.....	102
Eliminar un récord personal.....	92	Establecer un indicador de rumbo..	102
Eliminar todos los récords personales.....	93	Configurar alertas de navegación..	102
Visualizar los datos totales.....	93	Sensores inalámbricos.....	103
Borrar el historial.....	93	Vincular los sensores inalámbricos...	105
Garmin Connect.....	94	Podómetro.....	105
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	94	Usar un podómetro durante una carrera.....	105
Gestión de datos.....	94	Calibración del podómetro.....	105
Borrar archivos.....	95	Mejorar la calibración del podómetro.....	106
Navegar.....	95	Calibración manual del podómetro	106
Trayectos.....	95	Configurar la velocidad y la distancia del podómetro.....	106
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	96	Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	106
Crear un trayecto de ida y vuelta.....	96	Entrenamiento con medidores de potencia.....	107
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	96	Usar sistemas de cambio electrónico.....	107
Enviar un trayecto al dispositivo...	97	Conocer la situación alrededor.....	107
Visualizar los detalles del trayecto..	97	Usar los controles de la cámara	107
Guardar la ubicación.....	97	Varia.....	107
Editar las ubicaciones guardadas....	97	tempe.....	107
Proyectar un waypoint.....	98	Mando a distancia de inReach.....	107

Usar el mando a distancia inReach.....	108
mando a distancia para VIRB.....	108
Controlar una cámara de acción VIRB.....	108
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	109

Personalización del dispositivo.... 109

Personalizar el bucle de widgets en un vistazo.....	109
Crear carpetas de widgets en un vistazo.....	110
Personalizar la lista de actividades...	110
Configurar actividades y aplicaciones.....	111
Personalizar las pantallas de datos.....	113
Añadir un mapa a una actividad.....	113
Alertas de actividad.....	114
Establecer una alerta.....	115
Configurar los mapas de actividades.....	115
Configurar rutas.....	115
Auto Lap.....	116
Marcar vueltas por distancia.....	116
Personalizar el mensaje de alerta de vuelta.....	116
Activar Auto Pause.....	116
Usar ClimbPro.....	117
Activar Auto Climb.....	117
Activar la autoevaluación.....	118
Velocidad y distancia en 3D.....	118
Usar el desplazamiento automático de la pantalla.....	118
Cambiar la configuración del satélite.....	119
UltraTrac.....	119
Configurar el modo ahorro de energía.....	119
Borrar una actividad o aplicación.....	119
Configurar GroupTrack.....	120
Configuración de la pantalla para el reloj.....	120
Personalizar la pantalla del reloj....	120
Configuración de los sensores.....	120
Configurar la brújula.....	120
Calibrar la brújula manualmente	121

Configuración de la referencia del norte.....	121
Configurar el altímetro.....	121
Calibrar el altímetro barométrico.....	121
Configurar el barómetro.....	122
Calibrar el barómetro.....	122
Configurar la ubicación del láser de Xero®.....	122
Configurar el administrador de energía.....	122
Personalizar la función de ahorro de energía.....	123
Configurar el sistema.....	123
Configurar la hora.....	124
Configurar alertas de tiempo.....	124
Cambiar la configuración de la pantalla.....	124
Personalizar los botones de acceso rápido.....	125
Cambiar las unidades de medida..	125
Relojes.....	125
Configurar una alarma.....	125
Editar una alarma.....	125
Usar el cronómetro.....	126
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	126
Eliminar un temporizador.....	127
Sincronizar la hora con el GPS.....	127
Configurar la hora manualmente...	127
Añadir husos horarios alternativos	127
Editar un huso horario alternativo.....	127

Información del dispositivo..... 128

Visualizar la información del dispositivo.....	128
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	128
Cargar el reloj.....	128
Consejos para cargar el reloj.....	128
Especificaciones.....	129
Especificaciones de Forerunner.....	129
Especificaciones de HRM-Pro.....	129
Especificaciones de HRM-Swim y de HRM-Tri.....	130
Realizar el cuidado del dispositivo....	130

Limpiar el reloj.....	130
Sustitución de la batería de HRM-Swim y de la batería de HRM-Tri....	131
Cambiar las correas.....	132

Solución de problemas..... 134

Actualizaciones del producto.....	134
Configurar Garmin Express.....	134
Más información.....	134
Consejos para usar las funciones de conectividad LTE.....	134
Monitor de actividad.....	134
No aparece mi recuento de pasos diario.....	134
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	135
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	135
El número de pisos subidos no parece preciso.....	135
Mis minutos de intensidad parpadean.....	135
Adquirir señales de satélite.....	135
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	136
Reiniciar el reloj.....	136
Restablecer la configuración predeterminada.....	136
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	136
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	137
Mi dispositivo está en otro idioma....	137
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	137
No puedo conectar el teléfono al reloj.....	137
Optimizar la autonomía de la batería	138
La lectura de la temperatura no es precisa.....	138
¿Cómo puedo vincular sensores manualmente?.....	138
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	139
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	139

Apéndice..... 139

Campos de datos.....	139
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	147
Clasificación de FTP.....	147
Clasificaciones de puntuación de resistencia.....	148
Tamaño y circunferencia de la rueda	148
Definiciones de símbolos.....	149

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



<p>①</p> <p></p> <p>LIGHT</p>	<p>Púlsalo para encender el dispositivo.</p> <p>Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.</p> <p>Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.</p>
<p>②</p> <p>START STOP</p>	<p>Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.</p> <p>Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.</p>
<p>③</p> <p>BACK</p> <p></p>	<p>Púlsalo para volver a la pantalla anterior.</p> <p>Púlsalo para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad.</p>
<p>④</p> <p>DOWN</p> <p></p>	<p>Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración.</p> <p>Mantenlo pulsado para abrir los controles de música (Música, página 86).</p>
<p>⑤</p> <p>UP</p> <p></p>	<p>Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración.</p> <p>Mantenlo pulsado para ver el menú.</p> <p>Mantenlo pulsado para cambiar de deporte manualmente durante una actividad.</p>

Estado del GPS e iconos de estado

En las actividades al aire libre, la barra de estado se ilumina en verde cuando el GPS está listo. Si el icono parpadea, significa que el reloj 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 teléfono
	Estado de la tecnología Wi-Fi®
	Estado de LiveTrack
	Estado de GroupTrack
	Estado del LTE
	Estado de la frecuencia cardiaca
	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 rodillo inteligente
	Estado del medidor de potencia
	Estado del sensor tempe™
	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 tu smartphone, página 73](#)).
- Configura el LTE Subscription para el dispositivo Forerunner ([Funciones de LTE conectado, página 76](#)).
- Configura funciones de seguridad ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 83](#)).
- Configura música ([Música, página 86](#)).
- Configura redes Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 83](#)).
- Configura tu monedero Garmin Pay™ ([Configurar el monedero Garmin Pay, página 89](#)).

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 6](#)). 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 82](#)).

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 reloj, página 128](#)).

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





- 5 Una vez completada la carrera, selecciona **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 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.





- Selecciona **Continuar después** para anular la carrera y continuar registrándola más tarde.
- Selecciona **Vuelta** para marcar una vuelta.
- Selecciona **Descartar** > **Sí** para borrar la carrera.

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 reloj Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).

- 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 110](#)).
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo. El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Si utilizas la tecnología LTE y no llevas el teléfono, sal al exterior y espera hasta que aparezca el  ([Consejos para usar las funciones de conectividad LTE, página 134](#)).
- 6 Pulsa **START** para iniciar el temporizador 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 reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj, página 128](#)).
- 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 pantallas de datos.
- Durante una actividad, mantén pulsado  y selecciona **Cambiar deporte** para cambiar a un tipo de actividad diferente.
Cuando la actividad incluye dos o más deportes, se registra como una actividad multideporte.

Detener una actividad

- 1 Pulsa **STOP**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
 - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa **START** y selecciona una opción.
NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación ([Evaluar una actividad, página 6](#)).
 - 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 > Ruta**.
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, selecciona **Descartar**.**NOTA:** tras detener la actividad, el reloj la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades ([Activar la autoevaluación, página 118](#)).

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad, página 5](#)).

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.

Crear una actividad personalizada

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona **Añadir**.

3 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.

4 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.

5 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.

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

6 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.

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

Health Snapshot™

La función Health Snapshot es una actividad del reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la actividad Health Snapshot a la lista de tus actividades favoritas ([Configurar actividades y aplicaciones, página 111](#)).

Actividades en interiores

El reloj 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 ([Configurar actividades y aplicaciones, página 111](#)).

Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

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

Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu reloj con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardiaca o cadencia.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera virt..**
- 3 En tu tablet, portátil o teléfono, abre la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta ([Iniciar una actividad, página 5](#)).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 4 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**.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.

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 > START > Iniciar ses entr** 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 reloj mientras realizas repeticiones.
Debes interactuar con el reloj 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 reloj 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 HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **HIIT**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT** ([Temporizadores HIIT, página 9](#)).
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 5 Pulsa **START** para empezar la primera ronda.
El dispositivo muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardíaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa  para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

Temporizadores HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

AMRAP: el temporizador AMRAP registra el mayor número posible de rondas durante un periodo de tiempo establecido.

EMOM: el temporizador EMOM registra un número establecido de movimientos por minuto en cada minuto.


Tabata: el temporizador Tabata alterna entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.

Personalizado: permite establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.

Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).


Puedes utilizar tu reloj 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 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Bici indoor**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Opciones rodillo de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
 - Selecciona **Seguir sesión entren.** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 25](#)).
 - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 95](#)).
 - 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.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

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 Sistema 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**.

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 6](#)).


Multideporte

Los triatletas, duatletas y todos aquellos que practican deportes multidisciplinarios 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 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Carrera pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 11.
- 6 Pulsa .
- 7 Selecciona la configuración de la actividad.
- 8 Selecciona **Número de carril**.
- 9 Selecciona un número de calle.
- 10 Pulsa **BACK** dos veces para volver al temporizador de actividad.
- 11 Pulsa **START**.
- 12 Corre por la pista.
Tras dar 3 vueltas, el reloj registra las dimensiones de la pista y calibra la distancia.
- 13 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **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 57](#)).

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 111](#)).

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.

NOTA: el reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación. El reloj también es compatible con los accesorios de la serie HRM-Pro™, HRM-Swim™ y HRM-Tri™ ([Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación, página 45](#)). Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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 de natación en aguas abiertas predeterminada ([Personalizar las pantallas de datos, página 113](#)).

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona **Ag. abiertas**.

3 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.

4 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.

5 Comienza a nadar.

6 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).

7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

Nadar en piscina

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Nat. piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Pulsa **START**.
El dispositivo registra los datos de natación mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 5 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 7 Al realizar un descanso, pulsa **STOP** para poner en pausa el tiempo de actividad.
- 8 Pulsa **START** para reiniciar el tiempo de actividad.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **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 reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca durante las actividades de natación. El reloj también es compatible con los accesorios de la serie 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 reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho ([Monitor para el pecho de frecuencia cardíaca durante la natación, página 45](#)).

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 ([Nadar en 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](#)).

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 reloj 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 113](#)).

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

- Pulsa  para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- 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.
El reloj 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. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj 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.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa  para registrar un descanso durante la natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual, página 15](#)).
El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 15](#)).

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 y descanso manual

NOTA: los datos de natación no se registran durante los descansos. Para ver otras pantallas de datos, puede pulsar UP o DOWN.




La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El reloj detecta automáticamente cuándo estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el reloj crea automáticamente un intervalo de descanso. Al reanudar la actividad de natación, el reloj 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 111](#)).

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

Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando .

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, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
- 2 Pulsa  para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
- 3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa .
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, pulsa .
 - Para iniciar un intervalo de natación, pulsa **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

El ciclocomputador Forerunner y tu eBike


Para poder utilizar una eBike compatible, como una eBike Shimano STEPS™, debes vincularlo con tu ciclocomputador Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).

Esquí y deportes de invierno

Es posible añadir actividades de esquí y snowboard a tu lista de actividades ([Personalizar la lista de actividades, página 110](#)). Y puedes personalizar las pantallas de datos para cada actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 113](#)).

Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj 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. Registra automáticamente las nuevas actividades de esquí cuando empiezas un descenso.

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

Datos de potencia de esquí de fondo


NOTA: el accesorio de la serie HRM-Pro debe estar vinculado con el reloj Forerunner mediante la tecnología ANT+. Si tu reloj Forerunner se suministró con el accesorio de la serie HRM-Pro, los dispositivos ya están vinculados.

Puedes utilizar un reloj Forerunner compatible que esté vinculado con el accesorio de la serie HRM-Pro para obtener información en tiempo real sobre tu rendimiento en esquí de fondo. Se mide en vatios. Entre los factores que afectan a la potencia, se incluyen la velocidad, los cambios de altura, el viento y el estado de la nieve. Puede utilizar la potencia para comprobar cómo esquías y mejorar tu técnica.

NOTA: los valores de potencia de esquí suelen ser inferiores a los de potencia de ciclismo. Esto es normal y se debe a que los humanos somos menos eficientes en el esquí que en el ciclismo. Es habitual que los valores de potencia de esquí sean entre un 30 y un 40 por ciento inferiores a los de potencia de ciclismo entrenando a la misma intensidad.

Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña




La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual ([Configurar actividades y aplicaciones, página 111](#)).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Esquí montaña** o **Snowboard de montaña**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona **Ascenso**.
 - Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.
- 4 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 5 Si es necesario, pulsa  para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

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 Sistema 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**.

Golf

Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo ([Cargar el reloj, página 128](#)).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Golf**.
El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.
- 3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.
- 4 Selecciona **✓** para guardar la puntuación.
- 5 Selecciona un tee de salida.
- 6 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
SUGERENCIA: pulsa **START** para abrir el menú de golf ([Menú de golf, página 18](#)).
- 7 Una vez que hayas completado la actividad, selecciona **START** > **Final. recorrido** > **Final. recorrido**.

Descargar campos de golf

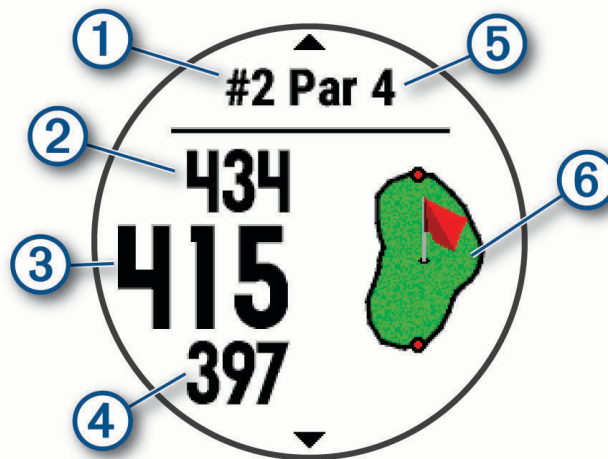
Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect.

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

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

Información sobre el hoyo

El reloj calcula la distancia a las zonas delantera y trasera del green, y a la ubicación del banderín seleccionada ([Mover el banderín, página 18](#)).



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

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar **START** para ver funciones adicionales del menú de golf.

Final. recorrido: finaliza el recorrido actual.

Pausar recorrido: pausa el recorrido actual. Puedes reanudar el recorrido en cualquier momento iniciando una actividad de Golf.

Mover bandera: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa (*Mover el banderín, página 18*).

Obstáculos: muestra los bunkers y los obstáculos de agua del hoyo actual.

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ (*Ver los golpes medidos, página 19*). También puedes registrar un golpe manualmente (*Medir manualmente los golpes, página 19*).

Aproximaciones: muestra las opciones de aproximación y distancia del hoyo actual (solo para los hoyos de par 4 y par 5).

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido (*Registrar la puntuación, página 19*).

Cuentakilómetros: muestra el tiempo registrado, la distancia y los pasos recorridos. El cuentakilómetros se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido. Puedes restablecer el cuentakilómetros durante un recorrido.

PinPointer: la función PinPointer es una brújula que apunta a la ubicación del banderín cuando no se puede ver el green. Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

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

Mover el banderín

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

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

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

Ver los golpes medidos

Para que el dispositivo pueda detectar y medir los golpes automáticamente, debes activar la puntuación.

Tu dispositivo incluye funciones automáticas de detección y registro de golpes. Cada vez que realizas un golpe en un fairway, el dispositivo registra la distancia del golpe para que puedas verla más tarde.

SUGERENCIA: la detección automática de golpes funciona mejor cuando llevas el dispositivo en la muñeca de la mano dominante y el contacto con la pelota es bueno. Los putts no se detectan.

- 1 Durante una partida de golf, selecciona **START > Medir disparo**.

Aparecerá la distancia de tu último golpe.

NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.

- 2 Selecciona **DOWN** para ver las distancias de golpes registradas con anterioridad.

Medir manualmente los golpes

Puedes añadir un golpe manualmente si el reloj no lo detecta. Deberás añadir el golpe desde la ubicación del golpe no registrado.

- 1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la bola.
- 2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Medir disparo**.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona **Añadir golpe > ✓**.
- 6 Si es necesario, introduce el palo que has utilizado para el golpe.
- 7 Camina o conduce hasta la bola.

La próxima vez que realices un golpe, el reloj registrará automáticamente la distancia del último. Si es necesario, puedes añadir otro golpe manualmente.

Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg

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

Selecciona **START > Aproximaciones**.

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

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

Sensores de palo

Tu reloj es compatible con los sensores de palos de golf Approach® CT10. Puedes utilizar sensores de palos vinculados para realizar un seguimiento automático de tus tiros de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo. Consulta el manual del usuario de los sensores de palos para obtener más información ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](https://www.garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

Registrar la puntuación


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

Actualizar una puntuación

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

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

- 1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado .
- 2 Selecciona la configuración de la actividad.
- 3 Selecciona **Método de puntuación**.
- 4 Selecciona un método de puntuación.


Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar el método de puntuación, página 20](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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


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

Configurar el hándicap

- 1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado .
- 2 Selecciona la configuración de la actividad.
- 3 Selecciona **Puntuación por handicap**.
- 4 Selecciona una opción de puntuación por hándicap:
 - Selecciona **Handicap local** para introducir el número de golpes que se sustraerán de tu puntuación total.
 - Selecciona **Índice/Pendiente** para introducir el índice de hándicap del jugador y la clasificación de la pendiente, con el fin de calcular tu hándicap de campo.
- 5 Establece tu hándicap.

Activar el registro de estadísticas

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

- 1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado .
- 2 Selecciona la configuración de la actividad.
- 3 Selecciona **Registro de estadísticas**.

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas ([Activar el registro de estadísticas, página 20](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa **START**.
- 3 Establece el número de putts dados y pulsa **START**.
NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
NOTA: si estás en un hoyo de par 3, la información del fairway no aparecerá.
 - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **En la calle**.
 - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **Perdida dcha.** o **Perdida izqda.**
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Usar el cuentakilómetros de golf

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

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Cuentakilómetros**.
- 3 Si es necesario, selecciona **Restablecer** para poner el cuentakilómetros a cero.

Visualizar la dirección al banderín

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

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

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón **START**.
- 2 Selecciona **PinPointer**.
La flecha señala la ubicación del banderín.

Entrenamiento

Entrenar para una competición

El reloj puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de carrera o ciclismo, si dispones de una estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)).

- 1 En el smartphone u ordenador, accede al calendario de Garmin Connect.
- 2 Selecciona el día del evento y añade la competición.
Puedes buscar un evento en tu zona o crear uno propio.
- 3 Añade información sobre la competición y el trayecto si está disponible.
- 4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 5 En el reloj, dirígete al widget en un vistazo del evento principal y verás una cuenta atrás para la competición principal.
- 6 En la pantalla del reloj, pulsa **START** y selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
NOTA: si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardíaca o una carrera con datos de frecuencia cardíaca y potencia, los entrenos diarios recomendados aparecerán en el reloj.

Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal ([Mini widgets, página 77](#)). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El reloj muestra una cuenta atrás para la competición, tu tiempo objetivo o la hora de finalización prevista (solo competiciones de correr) e información meteorológica.



NOTA: el historial de información meteorológica de la ubicación y la fecha está disponible de inmediato. Los datos del pronóstico local aparecen aproximadamente 14 días antes de la competición.

Si añades más de una competición, se te pedirá que selecciones una carrera principal.

En función de los datos de trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altura, el mapa del trayecto y añadir un plan PacePro™ ([Entrenamiento PacePro, página 32](#)).

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin® con tu cuenta de Garmin Connect, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En el menú de la aplicación Garmin Connect, selecciona Configuración.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el reloj que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Configuraciones de salud y bienestar

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Salud y bienestar**.

FC en la muñeca: permite configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 41](#)).

Modo seguimiento de pulsioximetría: te permite seleccionar un modo de pulsioximetría ([Activar modo de todo el día, página 71](#)).

Resumen diario: activa el resumen diario Body Battery™ que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery ([Body Battery, página 72](#)).

Alertas de estrés: te avisa cuando los periodos de estrés han agotado tu nivel de Body Battery.


Alertas de descanso: te notifica que has tenido un periodo de descanso y su impacto en tu nivel de Body Battery.

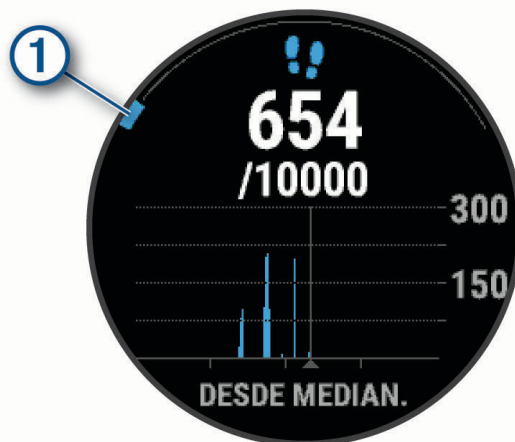
Alerta de inactividad: activa o desactiva la función Alerta de inactividad ([Usar la alerta de inactividad, página 23](#)).

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®. Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

Objetivo automático

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



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 123](#)).

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 pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Notificaciones y alertas** > **Alertas del sistema** > **Salud y bienestar** > **Alerta de inactividad** > **Activado**.

Monitor del sueño


El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj ([Personalizar el modo sueño, página 24](#)). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Usar el modo no molestar, página 24](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj 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 76](#)).
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 reloj Forerunner ([Mini widgets, página 77](#)).

Personalizar el modo sueño

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Sistema** > **Modo de suspensión**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
 - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
 - Selecciona **Retroiluminación** para configurar los ajustes de la pantalla.
 - Selecciona **Alarma de siesta** para configurar las alarmas de siesta para que se reproduzcan como tono, vibración o ambos.
 - Selecciona **No molestar** para activar o desactivar el modo No molestar.

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 Horas de sueño en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales ([Configurar el sistema, página 123](#)).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

- 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 reloj 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 reloj 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 reloj 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 reloj 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 reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Move IQ

Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

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. Durante la actividad, puedes ver las pantallas de datos específicos de la sesión de entrenamiento que contienen información sobre los pasos de la misma, como la distancia o el ritmo actual de los pasos.

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj ([Personalizar la lista de actividades](#), página 110).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.


En la aplicación: puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect](#), página 25).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

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 94).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **...**.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > 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 94](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Sesiones de entrenamiento > Crear una sesión de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Crea tu sesión de entrenamiento personalizada.

- 5 Selecciona **Nota de audio** para grabar una breve nota sobre tu sesión de entrenamiento o un paso de la sesión de entrenamiento (disponible para todas las sesiones de entrenamiento excepto para natación).

Las notas de audio se reproducen en los auriculares Bluetooth® conectados si están disponibles ([Conectar auriculares Bluetooth, página 89](#)).


- 6 Selecciona **Guardar**.
- 7 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 reloj ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 25](#)).

Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj

Puedes enviar sesiones de entrenamiento personalizadas que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al reloj ([Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect, página 26](#)).

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

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **≡** > **Entreno** > **Sesiones de entrenamiento**.
- 4 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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



- 5 Selecciona **DOWN** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
SUGERENCIA: puedes pulsar **START** para ver una animación del ejercicio seleccionado o escuchar notas de audio con unos auriculares Bluetooth (opcional).
- 6 Selecciona **START** > **Realizar sesión**.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos y de audio opcionales y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada


Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria de carrera o bicicleta, debes tener una estimación del VO2 máximo para esa actividad ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver la información de la sesión de entrenamiento, como los pasos y el beneficio estimado (opcional).
- 4 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión**.
 - Para omitir la sesión de entrenamiento, selecciona **Ignorar**.
 - Para ver sugerencias de entrenamiento para la próxima semana, selecciona **Más recomendaciones**.
 - Para ver la configuración de la sesión de entrenamiento, como **Tipo de objetivo**, selecciona **Configuración**.

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 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno** > **Sesiones de entrenamiento** > **Recomendaciones diarias** > **Configuración** > **Notificación de sesión de entrenamiento**.
- 5 Pulsa **START** para desactivar o activar los avisos.


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

El reloj 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 25](#) y [Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 25](#).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Nat. piscina**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para llevar a cabo sesiones descargadas de Garmin Connect.
 - Selecciona **Velocidad crítica de nado** para registrar una prueba de velocidad crítica de nado (CSS) o introduce un valor de CSS manualmente ([Registrar una prueba de velocidad crítica de nado, página 28](#)).
 - Selecciona **Calendario de entreno** para realizar o visualizar tus sesiones de entrenamiento programadas.
- 6 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 expresada según el ritmo por cada 100 metros. 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 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Nat. piscina**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno** > **Velocidad crítica de nado** > **Realizar prueba vel. crítica nado**.
- 5 Pulsa **DOWN** para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 6 Pulsa **START**.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad..
- 8 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** > **Opciones** > **Velocidad crítica de nado** > **Velocidad crítica de nado**.
- 2 Introduce los minutos.
- 3 Introduce los segundos.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu reloj es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en tu cuenta de 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 en un vistazo de 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 reloj 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 entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 94](#)) y debes vincular el reloj Forerunner con un smartphone compatible.

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

Planes de entrenamiento adaptables

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

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy


Después de enviar un plan de entrenamiento de Garmin Coach a tu reloj, aparecerá el widget en un vistazo Garmin Coach en tu bucle de widget en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo Garmin Coach.
Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el reloj muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 4 Pulsa **START** y selecciona **Realizar sesión**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.




Sesiones de entrenamiento por intervalos

Los entrenamientos por intervalos pueden ser abiertos o estructurados. Las repeticiones estructuradas se pueden basar en la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que creas otro.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos



- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Repeticiones estructuradas**.
Aparece una sesión de entrenamiento.
- 5 Pulsa **START** y selecciona **Editar sesión entr..**
- 6 Selecciona una o más opciones:
 - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
 - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Descanso**.
 - 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**.
- 7 Pulsa **BACK**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar tus intervalos y períodos de descanso manualmente pulsando el .
 - Selecciona **Repeticiones estructuradas > START > Realizar sesión** para utilizar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 7 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa  para empezar con el primer intervalo.
- 8 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 5*).
- 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 en una actividad**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
 - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.
La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa **START > Guardar**.


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.


Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 94).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **•••**.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Estrategias de ritmo de PacePro**.
- 3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear y guardar un plan de PacePro.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.


Crear un plan de PacePro en tu reloj

Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto y cargarlo al reloj ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 96](#)).


- 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 trayecto.
- 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.

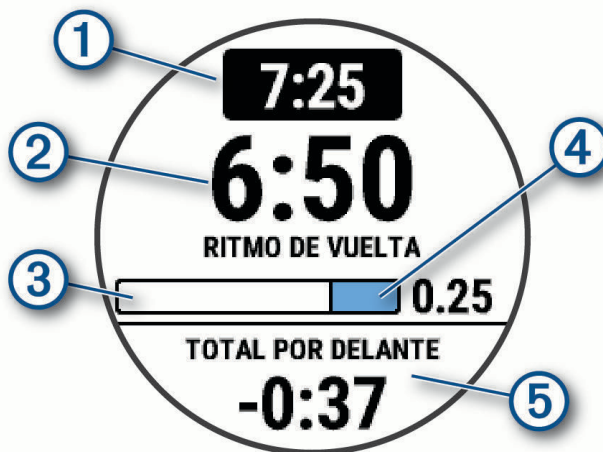
El dispositivo muestra tu banda de ritmo personalizada.

SUGERENCIA: puedes pulsar **DOWN** para obtener una vista previa de las vueltas.

- 8 Selecciona **START**.
- 9 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar plan > ** para activar la navegación del trayecto e iniciar el plan.
 - Selecciona **Mapa** para obtener una vista previa del trayecto.


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.

Guía de potencia

Puedes crear y utilizar una estrategia de potencia para planificar el esfuerzo en un trayecto. El dispositivo Forerunner utiliza tu FTP, los datos de altitud del trayecto y el tiempo estimado que tardarás en completarlo para crear una Guía de potencia personalizada.


Uno de los pasos más importantes a la hora de planificar una estrategia de Guía de potencia satisfactoria es elegir el nivel de esfuerzo. Si aumentas el nivel de esfuerzo del trayecto se incrementarán las recomendaciones de potencia, mientras que un nivel de esfuerzo menor las reducirá ([Crear y usar una guía de potencia, página 35](#)). El principal objetivo de una Guía de potencia es ayudarte a completar el trayecto con base en lo que se conoce de tu nivel, no hacerlo en un tiempo objetivo concreto. El nivel de esfuerzo se puede modificar durante el recorrido.

Las Guía de potencia se asocian siempre a un trayecto y no se pueden usar con los segmentos o las sesiones de entrenamiento. Puedes consultar y editar tu estrategia en la aplicación Garmin Connect y sincronizarla con dispositivos Garmin compatibles. Para poder usar esta función necesitas un potenciómetro vinculado con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).

Crear y usar una guía de potencia

Para poder crear una Guía de potencia, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)). También debes haber cargado un trayecto en el reloj ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 96](#)).

Asimismo, puedes crear una Guía de potencia en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de ciclismo al aire libre.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Guía de potencia > Crear nuevo**.
- 5 Selecciona un trayecto ([Trayectos, página 95](#)).
- 6 Selecciona una posición sobre la bicicleta.
- 7 Selecciona el peso del equipo.
- 8 Pulsa **START** y selecciona **Usar plan**.

SUGERENCIA: puedes acceder a una vista previa del mapa, el perfil de altura, el esfuerzo, la configuración y las vueltas. También puedes ajustar el esfuerzo, el terreno, la posición sobre la bicicleta y el peso del equipo antes de comenzar el recorrido.

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 Pulsa **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 Pulsa **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 por minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
- Selecciona **Frec. alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.
- Selecciona **Sonido y vibración** 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 4](#)).

El metrónomo se inicia automáticamente.

9 Durante la carrera, pulsa **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 Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Forerunner en un ciclocomputador 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 sexo, 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) ([Registrar una prueba de velocidad crítica de nado, página 28](#)). El reloj 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 39](#)) 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 **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 39](#)).
- 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 61](#)). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 39](#)).
- 5 Selecciona **FC 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 **% de frecuencia cardiaca 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 37](#)).
- 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

Las zonas de potencia utilizan valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, por lo que es posible que no coincidan con tus capacidades personales. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional) o TP (umbral de potencia), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca y zonas de potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** o **% DEL UMBRAL DE POTENCIA** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP** o **Umbral de potencia** e introduzca el valor.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 39](#)).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

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

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca y zonas de potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

Funciones de frecuencia cardiaca

El reloj 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 la sugerencia rápida 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 reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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



Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). Incluye un gráfico de tu frecuencia cardiaca en las últimas cuatro horas, que destaca tus frecuencias cardiacas máxima y mínima.



El nivel de estrés actual. El reloj 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 reloj 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 reloj.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

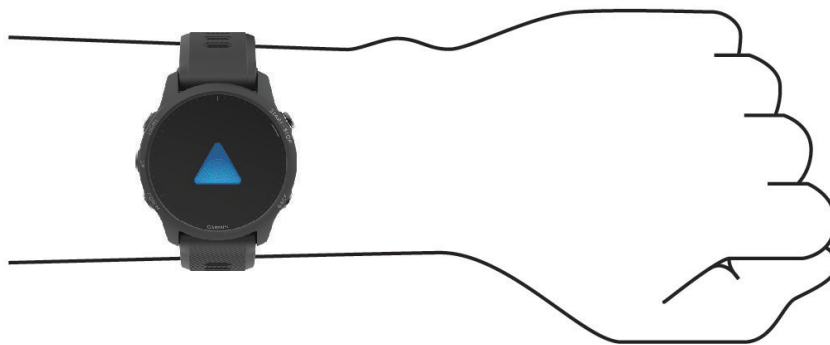
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

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

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



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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 41](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 72](#) 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.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado  y selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca**.

Estado: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca. El valor predeterminado es Automático, que utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca externo.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca.


Durante activ natac: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Alerta de frecuencia cardiaca anómala: permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 43](#)).

Emitir frecuencia cardiaca: te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad, página 42](#)).

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

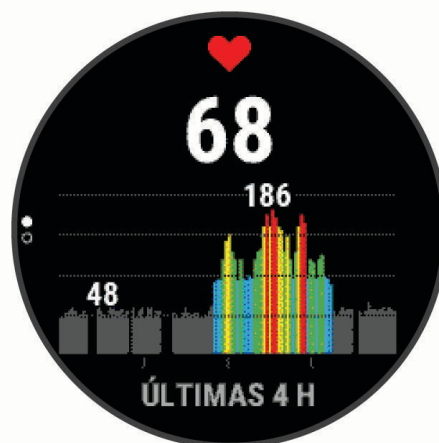
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
 - Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
 - Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
 - Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado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

Visualizar el widget en un vistazo de frecuencia cardiaca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de frecuencia cardiaca.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).

- 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.

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj y visualizarlos en dispositivos vinculados. La transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 111](#)). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un ciclocomputador Edge mientras pedaleas.

1 Selecciona una opción:

- Mantén pulsado  y selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
- Mantén pulsado **LIGHT** para abrir el menú de controles y selecciona .

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

2 Pulsa **START**.

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

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

4 Pulsa **STOP** para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad

Puedes configurar el reloj 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 ciclocomputador Edge mientras pedaleas.

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

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

3 Pulsa .

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Emitir frecuencia cardiaca**.

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

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

6 Inicia la actividad ([Iniciar una actividad, página 5](#)).

7 Vincula el reloj con tu dispositivo 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 5](#)).

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 notifica cuando tu frecuencia cardiaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardiaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o 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 la pantalla del reloj, mantén pulsado el .
- 2 Selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca > 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 reloj vibrará.

Fitness_Notes

⚠ ADVERTENCIA

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

No utilices ningún objeto puntiagudo para retirar las pilas.

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Visita www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATENCIÓN

La herramienta de aguja es puntiaguda. Utilízala con precaución.

⚠ 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 notifica cuando tu frecuencia cardiaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardiaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardiaca.

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera 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.

⚠ ATENCIÓN

Se trata de una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

Aclara con cuidado el dispositivo con agua limpia tras exponerlo a entornos de agua clorada o salada.

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.

Después de limpiarlo, seca siempre el dispositivo.

Después de limpiarlo o utilizarlo, seca siempre el dispositivo y guárdalo en un lugar fresco y seco.

Para sustituir la pila, lee con detenimiento las instrucciones del manual del usuario.

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

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

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

El dispositivo es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en el dispositivo. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar el dispositivo al aire antes de usarlo o de cargarlo.

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia*, página 84). 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. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

NOTA: el historial no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

NOTA: el historial de carreras no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

NOTA: el dispositivo no puede guardar datos de frecuencia cardíaca mientras nadas.

NOTA: con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

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

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.

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

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardíaca, puedes saltarte este paso.

NOTA: si no dispones de un sensor GSC™ 10, puedes saltarte este paso.

NOTA: este producto no transmite datos de frecuencia cardíaca mientras nadas.

NOTA: con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor de frecuencia cardíaca sea similar a la corporal.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

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

NOTA: si usas una báscula corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurarte de que se lean y se registren los parámetros corporales.

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

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

NOTA: el dispositivo no está diseñado para su uso en natación.

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

AVISO

El monitor de frecuencia cardíaca puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro del módulo que está en contacto con la piel. No apliques lubricantes ni gel antirrozaduras en los electrodos. No utilices geles ni lubricantes que contengan protector solar.

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro FC en la muñeca es Automático. El reloj utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca compatible con la tecnología ANT+ o Bluetooth al reloj.

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el pulsioxímetro en la muñeca.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el .
- 2 Selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca > Estado > Desactivado**.

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 113](#)).

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

Debes iniciar una actividad cronometrada en el reloj 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 reloj. El reloj 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 reloj (3 m) mientras se descargan los datos. Los datos de frecuencia cardiaca se pueden revisar en el historial del reloj 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 reloj 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 45](#)).

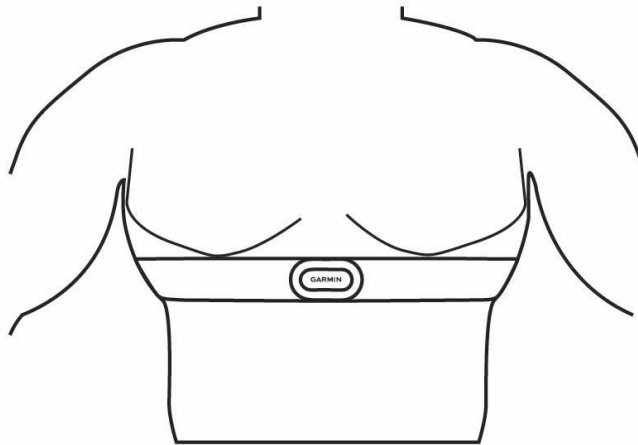
Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

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.

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 47*).

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 7*).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Forerunner ([Actualizaciones del producto, página 134](#)).
- 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 compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** 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 7](#)).
- 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 7](#)).

Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia cardíaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardíaca para indicar el nivel de esfuerzo, y tiene en cuenta las subidas, las bajadas y el viento (la medición del ritmo no lo hace). Para obtener más información, visita www.garmin.com/performance-data/running/.

La potencia de carrera se puede medir con un accesorio de dinámica de carrera compatible o con los sensores del reloj. Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entrenamiento ([Campos de datos, página 139](#)). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica ([Alertas de actividad, página 114](#)).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. 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. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar las zonas de potencia, página 39](#)).

Configurar potencia en carrera

Mantén pulsado , selecciona **Actividades y aplicaciones**, escoge una actividad de carrera y, a continuación, ajusta la configuración de la actividad.

Estado: activa o desactiva el registro de los datos de potencia en carrera de Garmin. Puedes utilizar esta opción si prefieres utilizar datos de potencia en carrera de terceros.

Fuente: permite seleccionar el dispositivo que se usará para registrar los datos de potencia en carrera. La opción Modo inteligente detecta y utiliza automáticamente el accesorio de dinámica de carrera, si está disponible. El reloj utiliza los datos de potencia en carrera de la muñeca cuando no hay ningún accesorio conectado.

Compensar viento: activa o desactiva el uso de los datos de viento al calcular la potencia en carrera. Los datos de viento son una combinación de los datos de velocidad, rumbo y barómetro del reloj y los datos de viento disponibles en el smartphone.

Almacenamiento de la frecuencia cardíaca para actividades cronometradas

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

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

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 impulsas 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 48).
- 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 cardíaca mientras nadas (*Monitor para el pecho de frecuencia cardíaca durante la natación, página 45*).

Ajuste del monitor de frecuencia cardíaca

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

- Selecciona un extensor de correa y fíjalo al extremo elástico del monitor de frecuencia cardíaca.

El monitor de frecuencia cardíaca 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 cardíaca hacia atrás para ajustar fácilmente el deslizante del extensor de correa.
- Coloca el monitor de frecuencia cardíaca hacia delante para ajustar fácilmente el deslizante del monitor de frecuencia cardíaca.

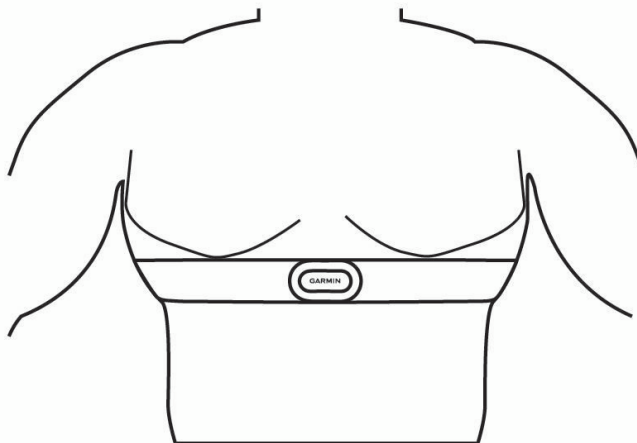
Colocación del monitor de frecuencia cardíaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardíaca 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 cardíaca 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 cardíaca 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 cardíaca hasta que esté ajustado alrededor del pecho, pero sin que te limite. Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, 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 desliza 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.

Almacenamiento de datos

El monitor de frecuencia cardiaca puede almacenar hasta 20 horas de datos en una sola actividad. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardiaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Forerunner vinculado y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de la 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. El monitor de frecuencia cardiaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al dispositivo Forerunner al guardar la actividad. El monitor de frecuencia cardiaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se cargan los datos.

Accesorio HRM-Tri

La sección HRM-Swim de este manual explica el almacenamiento de la frecuencia cardiaca mientras nadas (*Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación, página 45*).

Dinámica de carrera

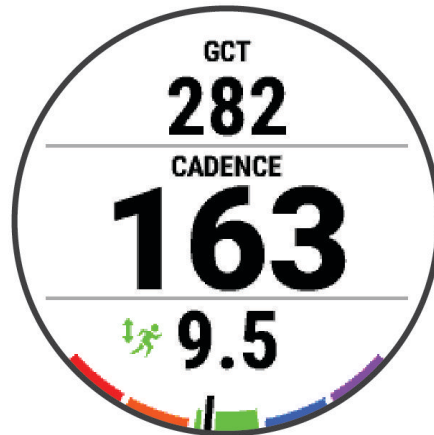
La dinámica de carrera es información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. El reloj Forerunner dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Para acceder a las seis métricas de técnica de carrera, debes vincular el reloj Forerunner con el accesorio de la serie HRM-Pro u otro accesorio de dinámica de carrera que mida el movimiento del torso. Para obtener más información, visita www.garmin.com/performance-data/running/.

Métrico	Tipo de sensor	Descripción
Cadencia	Reloj o accesorio compatible	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	Reloj o accesorio compatible	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	Reloj o accesorio compatible	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	Solo accesorio compatible	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	Reloj o accesorio compatible	La longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.
Relación vertical	Reloj o accesorio compatible	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

El reloj usa automáticamente la dinámica de carrera con sensor de muñeca a menos que vincules un accesorio de dinámica de carrera compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)). Puedes añadir una pantalla de dinámica de carrera a cualquier actividad de carrera ([Personalizar las pantallas de datos, página 113](#)).

- 1 Pulsa **START** y selecciona una actividad de carrera.
- 2 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 3 Sal a correr.
- 4 Desplázate a la pantalla de la dinámica de carrera para ver tus métricas.



RECUERDA: el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo solo está disponible si usas un accesorio de dinámica de carrera compatible.






- 5 Si es necesario, mantén pulsado  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 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 de la serie 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

En tema proporciona sugerencias para utilizar un accesorio de dinámica de carrera compatible. Si el accesorio no está conectado al reloj, el reloj cambia automáticamente a la dinámica de carrera con sensor de muñeca.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio de la serie 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 reloj siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando el accesorio de la serie HRM-Pro, vincúlalo con el reloj 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.

RECUERDA: el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo no se calcula con la dinámica de carrera con sensor de muñeca.

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 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 Analytics™ 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 reloj 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 (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55*).

Tiempos de carrera estimados: el reloj utiliza la estimación de VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual (*Visualizar los tiempos de carrera estimados, página 58*).

Estado de VFC: el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 58*).

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 (*Condición de rendimiento, página 59*).

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada (*Estimar tu FTP, página 60*).

Umbral de lactato: el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo (*Umbral de lactato, página 61*).

Resistencia: el reloj utiliza los datos de frecuencia cardiaca y la estimación de VO2 máximo para proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real. Se puede añadir como pantalla de datos para que puedas ver tu potencial y la stamina actual durante la actividad.

Curva de potencia (ciclismo): la curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses (*Visualizar la curva de potencia, página 62*).

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 **Sistema > Condición de rendimiento**.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

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

Sincroniza tu reloj Forerunner y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect ([Estado de entreno unificado, página 22](#)).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj 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 cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca 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 la cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más detalles sobre la estimación de tu VO2 máximo, como la clasificación en comparación con tu edad y sexo.



 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 147](#)) 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 reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)). Si tu reloj incluía un monitor de frecuencia cardíaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 37](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 38](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias 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 57](#)).

- 1 Comienza una actividad de carrera.
- 2 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 3 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo


Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj. Si tu reloj incluía un monitor de frecuencia cardíaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 37](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 38](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

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

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 55](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona **Trail running** o **Ultramaratón**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Registrar VO2 máximo > Desactivado**.

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 sexo. El reloj 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 reloj 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 37](#)).

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Edad 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 reloj 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 en un vistazo de estado de entreno.

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

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 37](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 38](#)).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el tiempo de carrera estimado.

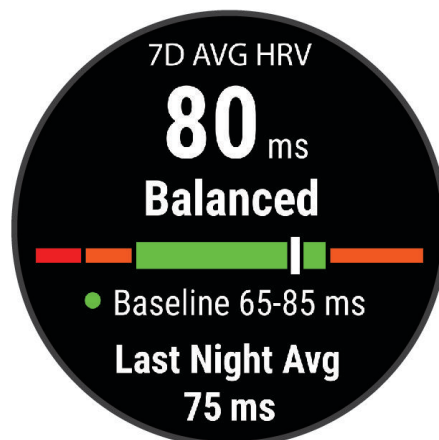





- 4 Pulsa **START** para ver las predicciones de otras distancias.

NOTA: en un principio, las predicciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardíaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes. El reloj necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.



Zona de color	Estado	Descripción
 Verde	Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
 Naranja	Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
 Rojo	Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Sin color	Deficiente Sin estado	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad. Sin estado significa que no hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar el estado actual de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, tendencias y comentarios instructivos.

Condición de rendimiento

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

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

NOTA: para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)).

Visualizar la condición de rendimiento

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

- 1 Añade **Condición rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 113](#)).
- 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.






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 potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 56](#)).

El reloj utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu FTP. El reloj 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 en un vistazo de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver tu estimación de FTP.

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 147](#)).

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 105](#)), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 56](#)).

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.

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, este nivel de intensidad se calcula en términos de ritmo, frecuencia cardíaca o potencia. 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 38](#)). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardíaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).


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 cardíaca.

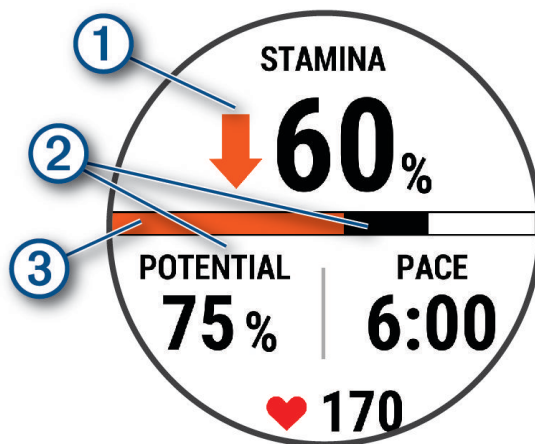
SUGERENCIA: para obtener un valor de frecuencia cardíaca máxima y una estimación de consumo máximo de oxígeno más precisos, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras con un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. Si tienes problemas para obtener la estimación del umbral de lactato,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

Ver tu resistencia en tiempo real

El reloj puede proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real según los datos de frecuencia cardíaca y la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)).




- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Stamina**.
- 6 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos (opcional).
- 7 Pulsa **START** para editar el campo de datos principal de stamina (opcional).
- 8 Inicia la actividad ([Iniciar una actividad, página 5](#)).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla de datos.



① Campo de datos de stamina principal. Muestra el porcentaje de stamina, la distancia restante o el tiempo restante restantes en ese momento.

② Stamina potencial.

Stamina actual.

- ③
-  Rojo: la stamina se está agotando.
 -  Naranja: la stamina es estable.
 -  Verde: la stamina se está recargando.

Visualizar la curva de potencia

Para poder ver la curva de potencia, debes haber registrado un recorrido de al menos una hora de duración con un potenciómetro en los últimos 90 días ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).

Puedes crear sesiones de entrenamiento en tu cuenta de Garmin Connect. La curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses.

En el menú de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Curva de potencia**.

Estado de entreno

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entreno. Dichas medidas requieren completar actividades durante dos semanas 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. Las mediciones pueden parecer imprecisas al principio cuando el reloj sigue estudiando tu rendimiento.

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



Estado de entreno: el estado de entreno te muestra cómo afecta tu entreno a tu forma física y tu rendimiento.

Tu estado de entreno se basa en los cambios en tu VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC 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. ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)).

VFC: vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante los últimos siete días ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 58](#)).

Carga aguda: la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. ([Carga aguda, página 65](#)).

Foco de la carga de entreno: el reloj analiza y distribuye tu carga de entreno en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entreno incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entreno. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas ([Foco de carga de entrenamiento, página 65](#)).

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 intensa. ([Tiempo de recuperación, página 69](#))

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 VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC 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.

Sin estado: el reloj necesita que registres varias actividades a lo largo de dos semanas, con los resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar el estado de entreno.

Pérdida de forma: has hecho un descanso en la rutina de entrenamiento o estás entrenando mucho menos de lo habitual durante una semana o más. Pérdida de forma significa que no puedes mantener tu nivel de forma física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

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.

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.

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.

Pico de forma: 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.

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.

No productivo: el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Trata de centrarte en el descanso, la nutrición y la gestión del estrés.

Sobrecarga: existe un desequilibrio entre la carga de recuperación y entreno. Es un resultado normal después de un entrenamiento intenso o un evento importante. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general.

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)). 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 57](#)).

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

- Al menos una vez 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 reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 55](#)).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

Carga aguda

La carga aguda es una suma del exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC) durante los últimos días. El indicador muestra si la carga actual es baja, óptima, alta o muy alta. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y 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.

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 65). 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.

Predisposición para entrenar

Tu predisposición para entrenar es una puntuación y un breve mensaje que te ayudarán a determinar tu grado de preparación para el entreno diario. La puntuación se calcula y actualiza continuamente a lo largo del día utilizando los siguientes factores:

- Puntuación de sueño (última noche)
- Tiempo de recuperación
- Estado de VFC
- Carga aguda
- Historial de sueño (últimas 3 noches)
- Historial de estrés (últimos 3 días)

Zona de color	Puntuación	Descripción
 Morado	95 - 100	Excelente Lo mejor posible
 Azul	75 - 94	Alta Preparado para los retos
 Verde	50 - 74	Moderada Preparado
 Naranja	25 - 49	Baja Es hora de reducir el ritmo
 Rojo	1 - 24	Deficiente Deja que tu cuerpo se recupere



Para ver las tendencias de predisposición para entrenar a lo largo del tiempo, vete a la cuenta Garmin Connect.

Puntuación de resistencia







Tu puntuación de resistencia te ayuda a entender tu resistencia general en función de todas las actividades registradas con datos de frecuencia cardíaca. Puedes ver recomendaciones para mejorar tu puntuación de resistencia y los deportes que más contribuyen a tu puntuación a lo largo del tiempo.

Zona de color	Descripción
 Rosa	Élite
 Morado	Superior
 Azul	Experto
 Verde	Bien entrenado
 Amarillo	Entrenado
 Naranja	Intermedio
 Rojo	Ocio

Para saber más, consulta el apéndice ([Clasificaciones de puntuación de resistencia, página 148](#)).

Puntuación de pendiente

La puntuación de pendiente te ayuda a entender tu capacidad actual para correr cuesta arriba en función de tu historial de entrenamiento y tu estimación de VO2 máximo. El reloj detecta segmentos ascendentes con una pendiente del 2 % o más durante una actividad de carrera al aire libre. Puedes ver tu resistencia en pendiente, tu fuerza en pendiente y los cambios en tu puntuación a lo largo del tiempo.

Zona de color	Puntuación	Descripción
 Rosa	95 - 100	Élite
 Morado	85 - 94	Experto
 Azul	70 - 84	Habilidoso
 Verde	50 - 69	Entrenado
 Naranja	25 - 49	Contrincante
 Rojo	1 - 24	Ocio

Consultar el nivel de ciclismo

Para poder consultar tu nivel de ciclismo necesitas un historial de entreno de 7 días, datos de VO2 máximo grabados en tu perfil de usuario ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)) y datos de curva de potencia obtenidos mediante un potenciómetro vinculado ([Visualizar la curva de potencia, página 62](#)).

El nivel de ciclismo mide tu rendimiento en tres categorías: resistencia aeróbica, capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica. El nivel de ciclismo incluye el tipo de ciclista que más encaja con tu perfil actual (por ejemplo, escalador). La información que introduzcas en tu perfil de usuario, como tu peso, también contribuye a determinar tu tipo de ciclista ([Configurar el perfil del usuario, página 37](#)).

1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de nivel de ciclismo.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).

2 Pulsa **START** para ver tu tipo de ciclista actual.

3 Pulsa **START** para ver un análisis detallado de tu nivel de ciclismo (opcional).

Tiempo de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin con un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca 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 37](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 38](#)).

1 Comienza una actividad de carrera.

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

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

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

Frecuencia cardiaca de recuperación





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

Pausar y reanudar el 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.

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 55](#)).

- 1 Cuando quieras pausar tu estado de entreno, selecciona una opción:
 - En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Opciones > Pausar estado de entreno**.
 - En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno >  > Pausar estado de entreno**.
- 2 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 3 Cuando quieras reanudar tu estado de entreno, selecciona una opción:
 - En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Opciones > Reanudar estado de entreno**.
 - En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno >  > Reanudar estado de entreno**.
- 4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

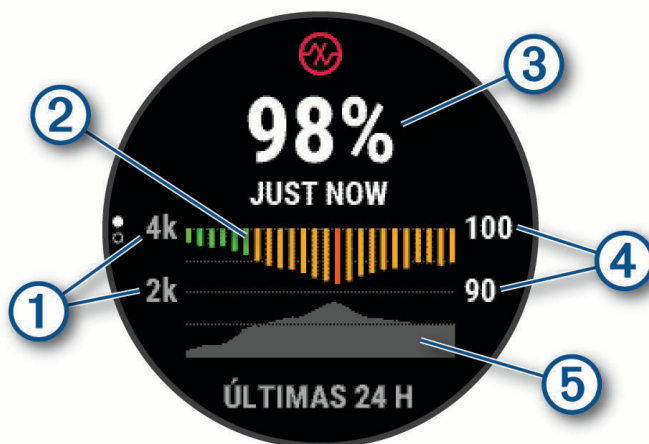
Pulsioxímetro

El reloj 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 en un vistazo del pulsioxímetro ([Obtener lecturas de pulsioximetría, página 71](#)). También puedes acceder a las lecturas de todo el día ([Activar modo de todo el día, página 71](#)). Si no te mueves, el reloj analiza 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 reloj, 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 en un vistazo del pulsioxímetro. El widget en un vistazo 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 en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.


- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **START** y selecciona **Efectuar lectura** para iniciar una lectura del pulsioxímetro.
- 4 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 reloj a la altura del corazón mientras lees la saturación de oxígeno en sangre.


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 en un vistazo del pulsioxímetro, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones de pulsioximetría > Durante el sueño**.

Activar modo de todo el día

- 1 Desde el widget en un vistazo del pulsioxímetro, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones 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 durante todo el día reduce la autonomía de la 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 reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Utiliza una correa de silicona o nailon.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés

El widget en un vistazo 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 en un vistazo, página 109](#)).

1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de nivel de estrés.

2 Pulsa **START**.

3 Selecciona una opción:

- Pulsa **DOWN** para ver detalles adicionales.

SUGERENCIA: 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.

- Pulsa **START** para iniciar una actividad de **Trab. respir..**

Body Battery

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

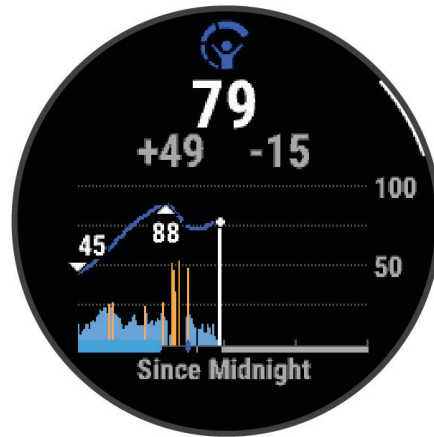
Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 73](#)).

Ver el widget en un vistazo de Body Battery

- 1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109*).

- 2 Pulsa **START** para ver un gráfico de tus niveles de Body Battery y estrés desde medianoche.



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.

- 3 Pulsa **DOWN** para ver una lista de factores que afectan a tu nivel de Body Battery.

SUGERENCIA: selecciona cada factor para ver más detalles.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos


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

Funciones inteligentes

Vincular tu smartphone

Para utilizar las funciones de conectividad del reloj, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone.

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.

NOTA: si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado  y seleccionar **Configuración > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.


- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

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

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 73](#)).

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Conectividad > Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Uso general** o **Durante actividad**.
- 4 Selecciona un tipo de notificación.
- 5 Selecciona las preferencias de estado, sonido, privacidad y tiempo de espera.
- 6 Pulsa **BACK**.
- 7 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

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

Gestionar las notificaciones

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


Selecciona una opción:

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

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

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

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

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

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

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

Reproducir indicaciones de audio durante una actividad

Puedes configurar el reloj Forerunner para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en los auriculares Bluetooth conectados (si están disponibles). 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 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Indicaciones de audio**.

3 Selecciona una opción:

- Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
- Para personalizar las indicaciones con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
- Para personalizar las indicaciones con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta de FC**.
- Para personalizar las indicaciones con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
- Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el tiempo de actividad, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos de temporizador**.
- Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas ses entreno**.
- Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas de actividad** ([Alertas de actividad, página 114](#)).
- 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**.


Funciones de conectividad Bluetooth

El reloj Forerunner cuenta con diversas funciones de conectividad Bluetooth para usar con tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect.

- Carga de actividades
- Asistencia
- Indicaciones de audio
- Connect IQ
- Buscar mi teléfono
- Buscar mi reloj
- GroupTrack
- Detección de incidencias
- LiveTrack y Live Event Sharing
- Controles de música
- Notificaciones del smartphone
- Interacciones a través de redes sociales
- Actualizaciones de software
- Mensajes de espectadores
- Actualizaciones meteorológicas
- Descargas de sesión de entrenamiento, trayecto y PacePro

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

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

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.

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

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.

Funciones de LTE conectado

Este dispositivo Forerunner cuenta con determinadas funciones que requieren una LTE Subscription y que se deben configurar mediante la aplicación Garmin Connect. Para obtener información sobre la suscripción, visita garmin.com/subscriptions.

Algunas de las funciones que se indican a continuación están disponibles mediante LTE o tecnología Bluetooth (*Funciones de conectividad Bluetooth, página 75*).

- Assistance Plus
- Asistencia
- Detección de incidentes
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Mensajes de espectadores

Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Visualizar los vistazos y los widgets, página 80](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de mini widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).

Nombre	Descripción
ABC	Muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios (<i>Añadir husos horarios alternativos</i> , página 127).
Aclimatación a la altitud	A altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
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 (<i>Body Battery</i> , página 72).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Nivel de ciclismo	Muestra el tipo de ciclista, la resistencia aeróbica, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica (<i>Consultar el nivel de ciclismo</i> , página 69).
Puntuación de resistencia	Muestra una puntuación, un gráfico y un breve mensaje que describe tu resistencia general en función de todas las actividades registradas (<i>Puntuación de resistencia</i> , página 68).
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 adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Health Snapshot	<p>Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria.</p> <p>Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (<i>Health Snapshot™</i>, página 6).</p>
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Puntuación de pendiente	Muestra una puntuación, un gráfico, métricas contribuyentes y un breve mensaje que describe tu rendimiento de subida de pendientes en función de tus actividades de carrera registradas (<i>Puntuación de pendiente</i> , página 68).
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche (<i>Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca</i> , página 58).
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.

Nombre	Descripción
Controles de inReach®	Permite enviar mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado (Usar el mando a distancia inReach, página 108).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Luces	Proporciona controles de luces de la bicicleta cuando tienes una luz Varia™ vinculada con tu reloj Forerunner.
Controles de música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte (Personalizar el modo sueño, página 24).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (Activar notificaciones Bluetooth, página 74).
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 (Medidas de rendimiento, página 54).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect (Calendario de carreras y carrera principal, página 22).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría, página 71). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect (Calendario de carreras y carrera principal, página 22).
Controles de cámara RCT	Permite capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente (Usar los controles de la cámara Varia, página 107).
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.
Sueño	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. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés. (Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés, página 72)
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.

Nombre	Descripción
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario (<i>Predisposición para entrenar</i> , página 67).
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (<i>Estado de entreno</i> , página 63).
Controles de VIRB	Proporciona controles de cámara cuando hay un dispositivo VIRB vinculado con tu reloj Forerunner (<i>mando a distancia para VIRB</i> , página 108).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo. También puedes ver las condiciones meteorológicas actuales en el mapa mediante varias superposiciones de mapas.
Salud de la mujer	Muestra el ciclo actual o el estado de seguimiento del embarazo. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

Visualizar los vistazos y los widgets

Los widgets en un vistazo permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más. El reloj incluye varios widgets en un vistazo preinstalados y, al vincularlo con un smartphone, podrás disfrutar de muchos más.

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

El reloj se desplaza por el bucle de widgets en un vistazo y muestra los datos de resumen de cada widget.

- 2 Selecciona **START** para ver el widget y más información.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **DOWN** para ver opciones y funciones adicionales.

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene diferentes opciones, como el cronómetro, la localización del smartphone conectado y el apagado del reloj. También puedes abrir el monedero Garmin Pay.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles.


- 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 80](#)).


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el .
- 2 Selecciona **Configuración > Presentación > 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.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Pulsa DOWN y selecciona  para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche, entre otros ([Personalizar el informe matutino, página 81](#)).

Personalizar el informe matutino


NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en la cuenta Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Presentación > Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe matutino.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.
 - Selecciona **Tu nombre** para personalizar el nombre que se visualiza.

Ver el widget en un vistazo del tiempo

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de meteorología.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).
- 2 Pulsa **START** para ver los detalles del tiempo.
- 3 Selecciona **UP** o **DOWN** para ver información meteorológica por hora, por día y datos adicionales.

Actualizar las ubicaciones meteorológicas

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de meteorología.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 En la primera pantalla del mini widget, pulsa **START**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir ubicación** y busca una ubicación.
 - Selecciona **Opciones de meteorología > Actualizar ubicación actual > **

SUGERENCIA: espera mientras el reloj localiza satélites ([Adquirir señales de satélite, página 135](#)).

Salud de la mujer

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos, la libido, la actividad sexual, los días de ovulación y mucho más. 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 sugerencias rápidas.

Seguimiento del embarazo

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

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 de Connect IQ al reloj Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ (garmin.com/connectiqapp) Puedes personalizar el reloj con pantallas para el reloj, aplicaciones de dispositivo, campos de datos y proveedores de música.

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

Aplicaciones de dispositivo: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como widgets en un vistazo y nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

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.

Música: añade proveedores de música al reloj.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Funciones de conectividad Wi-Fi

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 reloj 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 **Conectividad > Wi-Fi > Mis redes > Buscar redes**.
El reloj muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.
- 3 Selecciona una red.
- 4 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

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

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

Las funciones de seguridad y seguimiento deben configurarse mediante la aplicación Garmin Connect.

Las funciones de conexión LTE están disponibles para el dispositivo Forerunner LTE únicamente.

Assistance Plus solo está disponible al obtener LTE Subscription. La función Assistance Plus no está disponible en todos los mercados en los que se vende este producto.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Forerunner deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. Debes disponer de un plan de datos y estar en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles para el reloj Forerunner con 4G LTE (necesario para Assistance Plus) o el smartphone vinculado. 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.

Assistance Plus: si tienes una LTE Subscription activa, te encuentras en un área con cobertura de red LTE y la función Assistance Plus está activada, el dispositivo Forerunner puede ponerse en contacto con el Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) si se detecta un incidente o si necesitas ayuda de emergencia. Un miembro del Garmin de IERCC tratará de ponerse en contacto con los servicios de emergencia en tu nombre y podrá ponerse en contacto con uno o varios de tus contactos de emergencia.

Asistencia: si se detecta un incidente o si necesitas ayuda, el dispositivo Forerunner puede enviar un mensaje automatizado con tu nombre, el enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. El servicio de asistencia no se pone en contacto con el equipo de Garmin IERCC ni con los servicios de emergencia en tu nombre.

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 ●●●.
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Solicitar asistencia

AVISO

Para poder solicitar asistencia o usar Assistance Plus, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 84](#)). Debes disponer de un plan de datos y estar en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles para el reloj Forerunner con 4G LTE (necesario para Assistance Plus) o el smartphone vinculado. 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 **LIGHT**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.
Aparece la pantalla de cuenta atrás.
SUGERENCIA: antes de que termine la cuenta atrás, puedes mantener pulsado cualquier botón para cancelar el mensaje.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 84](#)).

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

Cuando los hayas añadido, debes sincronizar los datos para aplicar los cambios en el dispositivo Forerunner ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 76](#)).


Activar y desactivar la detección de incidencias

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 84](#)). El smartphone o Forerunner con 4G LTE vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Seguridad y seguimiento > Detecc. incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

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

Cuando el reloj Forerunner detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado. Si dispones de una LTE Subscription, se puede activar la detección de incidentes para cuando realices actividades sin el teléfono.

Compartir evento en directo

La función de compartir eventos en directo te permite enviar mensajes a tus amigos y familiares durante un evento, a la vez que ofrece actualizaciones en tiempo real, como el tiempo acumulado y el tiempo de la última vuelta. Puedes personalizar la lista de destinatarios y el contenido de los mensajes antes del evento desde la aplicación Garmin Connect.


Activar Compartir eventos en directo

Para poder compartir eventos en directo, debes configurar la función LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: las funciones LiveTrack estarán disponibles cuando el dispositivo Forerunner se conecte a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth o cuando obtengas la LTE Subscription.

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Seguridad y seguimiento > Compartir evento en directo**.

Puedes personalizar los activadores de los mensajes y las opciones.

- 2 Sal al exterior y selecciona una actividad con GPS en el dispositivo Forerunner.
- 3 Selecciona  > **Compartir evento en directo > Uso compartido**.

La opción de compartir eventos en directo se activará durante 24 horas.

- 4 Selecciona **Destinatarios** para añadir tus contactos.

Mensajería de espectadores


NOTA: la mensajería de espectadores está disponible si el reloj Forerunner cuenta con una LTE Subscription activa o si el smartphone vinculado tiene un plan de datos y se encuentra en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

La mensajería de espectadores es una función que permite a tus seguidores de LiveTrack enviarte mensajes de audio y texto durante las actividades de carrera. Puedes configurar esta función en la configuración de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect. Para recibir mensajes de audio, debes tener unos auriculares Bluetooth conectados al reloj.

Bloquear mensajes de los espectadores

Si deseas bloquear los mensajes de los espectadores, Garmin recomienda desactivar esta opción antes de iniciar la actividad.

SUGERENCIA: si ya has iniciado una actividad, puedes bloquear los mensajes de los espectadores desde los mensajes que recibas (**START > Desactivar**).



- 1 Sal al exterior y selecciona una actividad con GPS en el dispositivo Forerunner.
- 2 Selecciona  > **LiveTrack > Mensajería de espectadores**.

Iniciar una sesión de GroupTrack

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 73](#)).

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.

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con un reloj 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 En el reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Seguridad y seguimiento > LiveTrack > GroupTrack > Ver en mapa** para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
- 2 En la aplicación Garmin Connect, desde el menú de configuración, selecciona **Seguridad y seguimiento > LiveTrack >  > Configuración > GroupTrack**.
- 3 Selecciona **Todas las conexiones** o **Solo invitar** y selecciona los contactos.
- 4 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
- 5 En el reloj, inicia una actividad al aire libre.
- 6 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 el dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos vinculan sus smartphones e 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 113](#)).

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj Forerunner.


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

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

Descargar contenido de audio personal

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


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

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

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 reloj.

El reloj ya tiene instaladas algunas opciones de proveedores de música externos. Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ en el teléfono (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Selecciona el proveedor de música.
NOTA: si deseas seleccionar otro proveedor, mantén pulsado , selecciona Proveedores de música y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 83](#)).



- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Proveedores de música**.
- 4 Selecciona un proveedor conectado.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
- 6 Si es necesario, pulsa **BACK** hasta que se te solicite realizar la sincronización con el servicio.

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

Desconectarse de un proveedor externo

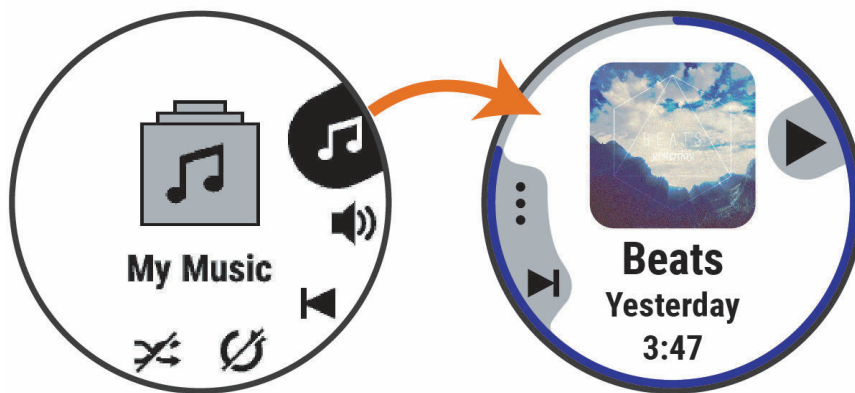
- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona un proveedor externo instalado y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para desconectar el proveedor externo del reloj.









Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth](#), página 89).
- 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 87).
 - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Teléf. control**.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
- 5 Selecciona .

Controles de reproducción de música

NOTA: los controles de reproducción de música pueden tener un aspecto diferente en función de la fuente de música seleccionada.




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

Controlar la reproducción de música en un teléfono conectado


- 1 En el teléfono, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 En el reloj Forerunner, 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 **Configuración > Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Conectar auriculares Bluetooth

- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) del reloj.
- 2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Configuración > 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 los comercios autorizados 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 **•••**.
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en tiendas admitidas.

- 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, pulsa **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.

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 ●●●.
- 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 ●●●.
- 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 realizar compras con el reloj Forerunner, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Cambiar código de acceso**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Forerunner, debes introducir el código de acceso nuevo.

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 reloj.

El reloj cuenta con un widget en un vistazo de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Mini widgets*, página 77).


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 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 66).
 - Para ver el tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Frecuencia cardíaca**.
 - Para ver el tiempo transcurrido en cada zona de potencia, selecciona **Running Power** o **Potencia**.
 - 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 cardíaca

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 el .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona **Esta semana** o **Semanas anteriores**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Pulsa **START** y selecciona **Frecuencia cardíaca**.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales, la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad 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.

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.

Borrar el historial

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

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

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 garmin.com/connectapp 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 cardíaca, 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 cardíaca.



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 compartir enlaces a tus actividades.

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

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes añadir música al reloj ([Descargar contenido de audio personal, página 87](#)). También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

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

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

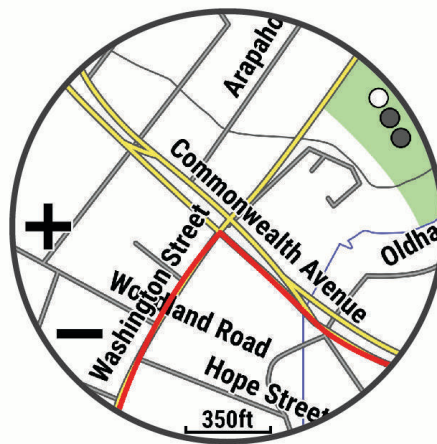
Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

- 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.

Navegar

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

⚠ ADVERTENCIA


Esta función permite a los usuarios descargar trayectos creados por otros usuarios. Garmin no se responsabiliza de la seguridad, precisión, fiabilidad, integridad o vigencia de los trayectos creados por terceros. Cualquier uso de los trayectos creados por terceros corre por cuenta y riesgo del usuario.

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 trayecto.
- 6 Selecciona **Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 7 Pulsa **START** para iniciar la navegación.

Crear un trayecto de ida y vuelta

El dispositivo puede crear un trayecto de ida y vuelta en base a una distancia y dirección de navegación especificadas.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Trayecto de ida y vuelta**.
- 5 Introduce la distancia total del trayecto.
- 6 Selecciona un rumbo.
El dispositivo crea hasta tres trayectos. Puedes pulsar **DOWN** para ver los trayectos.
- 7 Pulsa **START** para seleccionar un trayecto.
- 8 Selecciona una opción:
 - Para comenzar la navegación, selecciona **Ir**.
 - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
 - Para ver una lista de giros en el trayecto, selecciona **Giro a giro**.
 - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para guardar el trayecto, selecciona **Guardar**.
 - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.

Crear un trayecto en Garmin Connect


Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 94).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > 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 97).


Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect a tu dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 96](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Trayectos**.
- 3 Selecciona un trayecto.
- 4 Selecciona .
- 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 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 crear o ver un análisis de tu esfuerzo en el trayecto, selecciona **Guía de potencia**.
 - 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.

NOTA: puedes añadir opciones en el menú de controles.

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

Editar las ubicaciones guardadas

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

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

Proyectar un waypoint


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

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

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.


Navegar a un destino

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

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación**.
- 5 Selecciona una categoría.
- 6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 7 Selecciona **Ir a**.
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa **START** para comenzar la navegación.

Navegar hacia un punto de interés

Si los datos de mapas instalados en tu reloj contienen puntos de interés, puedes navegar hacia ellos.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Puntos de interés** y, a continuación, selecciona una categoría.
Aparecerá una lista de puntos de interés cerca de tu ubicación actual.
- 5 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para buscar una ubicación cercana diferente, selecciona **Buscar próximo a** y elige una ubicación.
 - Para buscar un punto de interés por el nombre, selecciona **Escribir búsqueda** e introduce un nombre.
 - Para buscar puntos de interés cercanos, selecciona **Around Me** (*Navegar con la función Around Me, página 101*).
- 6 Selecciona un punto de interés de los resultados de búsqueda.
- 7 Selecciona **Ir**.
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa **START** para iniciar la navegación.

Puntos de interés

Un punto de interés es un lugar que puede resultarte útil o interesante. Los puntos de interés se organizan por categorías y pueden representar destinos útiles en una ruta, como gasolineras, restaurantes, hoteles o lugares de diversión.

Navegar con Sight 'N Go

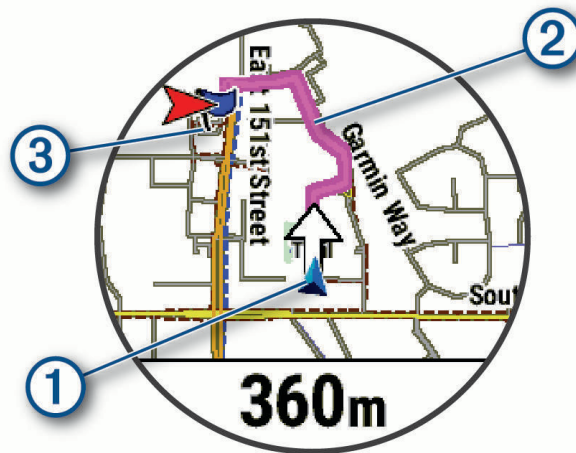
Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

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

Navegar 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**.
 - Si no dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta.
 - Si no utilizas rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad mediante indicaciones giro a giro.




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** > **Navegar** > **Actividades**.
- 2 Selecciona tu última actividad guardada.
- 3 Selecciona **Volver al inicio**.
- 4 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 **Ruta**.
- 5 Selecciona **DOWN** para ver la brújula (opcional).
La flecha señala hacia el punto de inicio.

Detener la navegación


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

Mapa

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


- Navegación por el mapa ([Exploración y aplicación del zoom en el mapa, página 101](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 101](#))

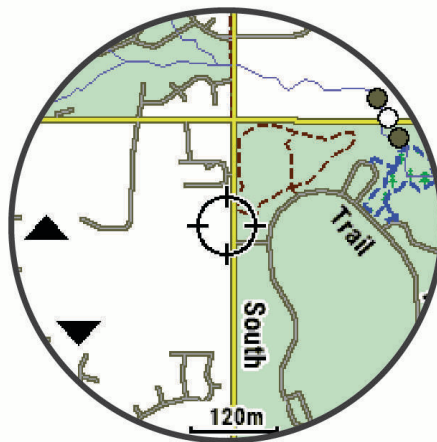
Visualizar el mapa

- 1 Inicia una actividad al aire libre.
- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla de mapa.
- 3 Pulsa , y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para explorar o hacer zoom en el mapa, 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. Mantén pulsado **START** para seleccionar el punto que indica la cruz.
 - Para ver puntos de interés y waypoints cercanos, selecciona **Around Me**.

Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa

Puedes seleccionar cualquier ubicación en el mapa. Puedes guardar la ubicación o comenzar a navegar hasta ella.

- 1 En el mapa, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Explorar/Zoom**.
En el mapa aparecen controles y cruces.




- 3 Desplázate por el mapa y haz zoom para centrar la ubicación en las cruces.
- 4 Mantén pulsado **START** para seleccionar el punto que indica la cruz.
- 5 Si es necesario, selecciona un punto de interés cercano.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar a navegar hasta la ubicación, selecciona **Ir**.
 - Para guardar la ubicación, selecciona **Guardar ubicación**.
 - Para ver información sobre la ubicación, selecciona **Revisar**.


Navegar con la función Around Me

Puedes utilizar la función Around Me para navegar hacia puntos de interés y waypoints cercanos.

NOTA: los datos de mapas instalados en tu dispositivo deben incluir puntos de interés para navegar hacia ellos.

- 1 En el mapa, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Around Me**.
Los iconos que indican puntos de interés y waypoints aparecerán en el mapa.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para resaltar una sección del mapa.
- 4 Selecciona **STOP**.
Aparecerá una lista de puntos de interés y waypoints en la sección resaltada del mapa.
- 5 Selecciona una ubicación.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar a navegar hasta la ubicación, selecciona **Ir**.
 - Para ver la ubicación en el mapa, selecciona **Mapa**.
 - Para guardar la ubicación, selecciona **Guardar ubicación**.
 - Para ver información sobre la ubicación, selecciona **Revisar**.

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.

NOTA: si es necesario, puedes personalizar la configuración del mapa para actividades específicas en lugar de utilizar la configuración del sistema ([Configurar los mapas de actividades, página 115](#)).

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.

Mostrar en carretera: bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Track log: muestra u oculta el track log, o el recorrido que has hecho, como una línea de color en el mapa.

Color del track: cambia el color del track log.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por mostrar un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a trazarse.

Relieve sombreado: muestra u oculta el sombreado de relieve para obtener una vista tridimensional de la topografía del mapa.

Náutico: permite que el mapa muestre datos en modo náutico.

Trazado de segmentos: muestra u oculta segmentos mediante una línea de color en el mapa.

Trazado de contornos: muestra u oculta las curvas de nivel en el mapa.

Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj 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 121](#)). Puedes pulsar **START** en el widget en un vistazo del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.


Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula, página 120](#)).

Configuración de navegación

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

Personalizar las pantallas de datos de navegación

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Navegación > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mapa > Estado** para activar o desactivar el mapa.
 - Selecciona **Mapa > Campo de datos** para activar o desactivar un campo de datos con información de rutas en el mapa.
 - Selecciona **Más Adelante** para activar o desactivar la información sobre los puntos del próximo trayecto.
 - Selecciona **Brújula** para activar o desactivar la brújula.
 - 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 **Configuración > 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 reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth (*[Vincular los sensores inalámbricos](#), página 105*). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*[Personalizar las pantallas de datos](#), página 113*). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

Para obtener información sobre la compatibilidad de un sensor Garmin específico, su compra o para ver el manual del usuario, busca ese sensor en buy.garmin.com.

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y el cambio de marchas, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Forerunner en un ciclocomputador Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de FC externo	Puedes utilizar un sensor externo, como el monitor de frecuencia cardíaca HRM-Pro o HRM-Dual™, para ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades. Algunos monitores de frecuencia cardíaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados (Dinámica de carrera, página 50) (Potencia de carrera, página 47).
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj Forerunner (Conectar auriculares Bluetooth, página 89).
inReach	La función de mando a distancia inReach te permite controlar el dispositivo de comunicación por satélite inReach mediante el reloj Forerunner (Usar el mando a distancia inReach, página 108).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Oxígeno en músculo	Puedes utilizar un sensor de oxígeno muscular para ver los datos de hemoglobina y saturación de oxígeno muscular mientras entrenas.
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configurar las zonas de potencia, página 39) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (Establecer una alerta, página 115).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeo durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 107).
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj (Dinámica de carrera, página 50).
Cambio	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj Forerunner muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano® Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj Forerunner muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Rodillo inteligente	Puedes utilizar el reloj con un rodillo de entrenamiento de bicicleta estática para simular la resistencia al realizar un trayecto, una carrera o una sesión de entrenamiento (Uso de un rodillo ANT+, página 9).
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda, página 148).

Tipo de sensor	Descripción
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
Mando a distancia para VIRB	La función de mando a distancia VIRB para controlar la cámara de acción VIRB a través de tu reloj (mando a distancia para VIRB, página 108).

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.

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

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo ([Colocación del monitor de frecuencia cardíaca, página 49](#), [Colocar el monitor de frecuencia cardíaca, página 46](#)).

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 **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva**.

- 5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Buscar todos**.
- 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 105](#)).

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 105](#)).

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 105](#)).


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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Calibrar > Establecer valor**.
- 5 Ajusta el factor de calibración:
 - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
 - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

Configurar la velocidad y la distancia del podómetro

Para poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debes vincular el dispositivo con el sensor del podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).

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

- 1 Mantén pulsado .
- 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 reloj.

- Vincula el sensor con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 148](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 5](#)).

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita buy.garmin.com para obtener una lista de potenciómetros compatibles con tu dispositivo Forerunner (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 39).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica ([Establecer una alerta](#), página 115).
- Personaliza los campos de datos de potencia ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 113).

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 Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 105). Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 113). El dispositivo Forerunner muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Conocer la situación alrededor

ADVERTENCIA

El dispositivo Varia puede ayudarte a conocer mejor la situación a tu alrededor. No es un sustituto de la atención ni del criterio del ciclista. Estate siempre atento al entorno y conduce la bicicleta de forma segura. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.




El dispositivo Forerunner se puede usar con las luces inteligentes para bicicleta Varia y con el radar de visión trasera ([Sensores inalámbricos](#), página 103). Consulta el manual del usuario del dispositivo Varia para obtener más información.

Usar 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 105).

- 1 Añade el widget **CÁMARA RCT** al reloj ([Mini widgets](#), página 77).
- 2 En el widget **CÁMARA RCT**, selecciona una opción:
 - Selecciona  para ver la configuración de la cámara.
 - Selecciona  para capturar una foto.
 - Selecciona  para guardar un clip.

tempe

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

Mando a distancia de inReach

La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj Forerunner. Visita buy.garmin.com para saber más sobre los dispositivos compatibles.

Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia de inReach, debes añadir el mini widget de inReach al bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).

- 1 Enciende el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 2 En tu reloj Forerunner, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de inReach.
- 3 Pulsa **START** para buscar el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 4 Pulsa **START** para vincular el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 5 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **Iniciar SOS**.
NOTA: la función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.
 - Para enviar un mensaje de texto, selecciona **Mensajes > Nuevo mensaje**, elige los destinatarios del mensaje e introduce el texto o selecciona una opción de texto rápido.
 - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona **Enviar predeterminado** y, a continuación, elige un mensaje de la lista.
 - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, selecciona **Seguimiento**.

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 105](#)).
El widget en un vistazo de VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** en la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de 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 **Configuración**.



Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Forerunner (*Vincular los sensores inalámbricos, página 105*).
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 **Configuración > Modo grabación > Temporizador inic./det.**.
NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
 - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > 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**.



Personalización del dispositivo

Personalizar el bucle de widgets en un vistazo


- 1 Mantén pulsado .
 - 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets**.
 - 3 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de un widget en un vistazo en el bucle, selecciona un widget en un vistazo y pulsa **UP** o **DOWN**.
 - Para borrar un widget en un vistazo del bucle, selecciona uno y, después, .
 - Para añadir un widget en un vistazo al bucle, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona un widget en un vistazo.
- SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Crear carpeta** para crear carpetas que contengan varios widgets en un vistazo (*Crear carpetas de widgets en un vistazo, página 110*).

Crear carpetas de widgets en un vistazo

Puedes personalizar el bucle de widgets en un vistazo para crear carpetas de widgets en un vistazo relacionados.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets > Añadir > Crear carpeta**.
- 3 Selecciona los widgets en un vistazo que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.
NOTA: si los widgets en un vistazo ya están en el bucle de widgets en un vistazo, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un icono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en el bucle de widgets en un vistazo y mantén pulsado .
 - Para editar los widgets en un vistazo de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 109](#)).

Personalizar la lista de actividades

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > 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.

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.

Mantén pulsado , selecciona **Actividades y aplicaciones**, escoge una actividad y configura los ajustes 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.

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 ([Alertas de actividad](#), página 114).

Auto Climb: permite que el reloj detecte automáticamente cambios de altitud mediante el altímetro integrado ([Activar Auto Climb](#), página 117).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap para marcar automáticamente las vueltas. La opción Distancia automática marca las vueltas a una distancia específica. Cuando completas una vuelta, aparece un mensaje de alerta de vuelta personalizable. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

Auto Pause: configura las opciones para que se detenga el registro de datos de la función Auto Pause cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

Descanso automático: permite que el reloj cree automáticamente un intervalo de descanso cuando dejes de moverte ([Descanso automático y descanso manual](#), página 15).

Camb. pant. aut.: configura el reloj para que se desplace automáticamente por todas las páginas de datos de actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

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

Inicio automático: configura el reloj para que inicie automáticamente una actividad de motocross o BMX cuando empiezas a moverte.

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

Emitir frecuencia cardíaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardíaca cuando inicias la actividad ([Transmitir datos de frecuencia cardíaca durante una actividad](#), página 42).

ClimbPro: muestra las pantallas de planificación y control de ascensos durante la navegación ([Usar ClimbPro](#), página 117).

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 113).

Distancia del driver: establece la distancia media que recorre la bola en el drive durante una partida de golf.

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

Distancia de golf: establece la unidad de medida de distancia que se utilizará cuando juegues al golf.

Sistema clasif. dificultad: establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap mientras juegas al golf. La opción Handicap local te permite introducir el número de golpes que sustraer de tu puntuación total. La opción Índice/Pendiente te permite introducir tu hándicap y la clasificación de la pendiente para que el reloj calcule el hándicap de campo. Cuando actives cualquiera de las opciones de puntuación por hándicap, podrás ajustar el valor del hándicap.

Número de carril: establece el número de carril para las carreras en pista.

Botón Lap: activa o desactiva el botón  para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad.

Bloquear botones: bloquea los botones durante una actividad multideporte para evitar pulsarlos por accidente.

Mapa: establece las preferencias de pantalla de la pantalla de datos de mapas para la actividad ([Configurar los mapas de actividades, página 115](#)).

Metronomo: reproduce tonos o vibra a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante. Puedes establecer las pulsaciones por minuto (ppm) de la cadencia que quieres mantener, la frecuencia de pulsaciones y los ajustes de sonido.

Seguimiento de modos: activa o desactiva el seguimiento automático del modo de ascenso o descenso para esquí y snowboard de montaña.

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

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

Modo ahorro de energía: configura el tiempo de ahorro de energía en relación con el tiempo que tu reloj permanece en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando a que empiece una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

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

Registrar temperatura: registra la temperatura ambiente del entorno del reloj durante determinadas actividades.

Registrar VO2 máximo: activa el registro de VO2 máximo para las actividades de trail y ultramaratón.

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

Conteo repet.: permite activar o desactivar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo sesiones entren activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

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.

Rutas: establece las preferencias para calcular las rutas de la actividad ([Configurar rutas, página 115](#)).

Running Power: permite registrar los datos de potencia en carrera y personalizar la configuración ([Configurar potencia en carrera, página 47](#)).

Pistas: establece las preferencias para las pistas de esquí o snowboard. Puedes activar Actividad automática para detectar las pistas automáticamente mediante el acelerómetro incorporado. También puedes activar la configuración del Botón Lap y de Alerta de vuelta.

Satélites: establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Cambiar la configuración del satélite, página 119](#)).

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

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

Alertas de segmento: activa las indicaciones que te avisan de los próximos segmentos ([Segmentos, página 35](#)).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad](#), página 6).

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas](#), página 21).

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


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 disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta 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** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.
SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a ([Campos de datos](#), página 139). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
 - 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 **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Mapa**.

Alertas de actividad

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Escala	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 37 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 39 .
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Potencia	Escala	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
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).

Configurar los mapas de actividades

Puedes personalizar la presentación de la pantalla de datos de mapas de cada actividad.

Mantén pulsado , selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y, después, selecciona **Mapa**.


Configurar mapas: muestra u oculta los datos de los productos de mapas instalados.

Usar config. sistema: permite que el reloj utilice las preferencias de la configuración del sistema de mapas ([Configurar el mapa, página 101](#)). Cuando esta configuración está desactivada, puedes personalizar la configuración del mapa para la actividad.

Configurar rutas

Puedes cambiar la configuración de rutas para personalizar la forma en que el reloj calcula las rutas para cada actividad.

NOTA: algunas configuraciones no están disponibles en todos los tipos de actividad.

Mantén pulsado , elige **Actividades y aplicaciones**, selecciona una actividad, ajusta la configuración de la actividad y escoge **Rutas**.

Actividad: establece una actividad para las rutas. El reloj calcula rutas optimizadas para el tipo de actividad que estés llevando a cabo.

Rutas carreteras populares: calcula rutas en función de las carreras y recorridos más populares de Garmin Connect.

Trayectos: establece cómo navegas por los trayectos utilizando el reloj. Utiliza la opción Seguir trayecto para navegar por un trayecto exactamente como aparece, sin recalcularlo. Utiliza la opción Usar mapa para navegar por un trayecto estableciendo rutas, así como para volver a calcular la ruta si te desvías del trayecto.

Método de cálculo: establece el método de cálculo para minimizar el tiempo, la distancia o el ascenso en las rutas.

Elementos a evitar: establece los tipos de carreteras o transportes a evitar en las rutas.

Tipo: establece el comportamiento del puntero que aparece en las rutas directas.

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 **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona una actividad.

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

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Auto Lap**.

6 Selecciona una opción:

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

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 123](#)).

Si es necesario, puedes personalizar las páginas de datos para mostrar más datos de las vueltas ([Personalizar las pantallas de datos, página 113](#)).

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 tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

1 Mantén pulsado .

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

3 Selecciona una actividad.

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

4 Selecciona la configuración de la actividad.


5 Selecciona **Auto Pause**.

6 Selecciona una opción:

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


Usar ClimbPro

La función ClimbPro te ayuda a gestionar tu esfuerzo para los próximos ascensos de un trayecto. Puedes ver los detalles de los ascensos, como la pendiente, la distancia y la ganancia de altitud, antes o en tiempo real mientras sigues un trayecto. Las categorías de ascenso en bicicleta, basadas en la longitud y la pendiente, se indican por color.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **ClimbPro > Estado > Durante la navegación**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Campo de datos** para personalizar el campo de datos que aparece en la pantalla de ClimbPro.
 - Selecciona **Alerta** para establecer alertas al inicio de un ascenso o a una cierta distancia del mismo.
 - Selecciona **Descensos** para activar o desactivar los descensos para las actividades de carrera.
 - Selecciona **Detección de subidas** para elegir los tipos de subidas detectadas durante las actividades de ciclismo.
- 7 Revisa los ascensos y los detalles del trayecto ([Visualizar los detalles del trayecto, página 97](#)).
- 8 Empieza siguiendo un trayecto guardado ([Navegar a un destino, página 98](#)).

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 **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Climb > Estado**.
- 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 6](#)). Puedes ver tu información de evaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

1 Mantén pulsado .

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

3 Selecciona una actividad.

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

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Autoevaluación**.

6 Selecciona una opción:

- Para evaluar únicamente después de seguir una sesión de entrenamiento estructurada o por intervalos, selecciona **Solo sesiones entren**.
- 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 desplazamiento automático de la pantalla

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

1 Mantén pulsado .

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

3 Selecciona una actividad.

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


4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Camb. pant. aut.**.

6 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambiar la configuración del satélite

Para obtener más información sobre los sistemas de satélite, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Satélites**.
- 6 Selecciona una opción:

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


- Selecciona **Desactivado** para desactivar los sistemas de satélite durante la actividad.
- Selecciona **Usar predeterminados** para usar la configuración del sistema predeterminada para los satélites (*Configurar el sistema, página 123*).
- 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 119*).

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.

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 **Configuración > Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, selecciona la configuración de dicha actividad. Selecciona **Modo ahorro de energía** para definir la configuración del tiempo de espera para la actividad.

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

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

Borrar una actividad o aplicación

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

Configurar GroupTrack

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

Visible para: te permite seleccionar quién puede ver tu sesión de 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 descargar pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ.

Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 82](#)) ([Funciones de Connect IQ, página 82](#)).

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 la brújula

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

Calibrar: permite calibrar el sensor de la brújula manualmente ([Calibrar la brújula manualmente, página 121](#)).

Pantalla: configura el rumbo direccional de la brújula en grados o en milirradiares.

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula ([Configuración de la referencia del norte, página 121](#)).


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

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

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


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

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

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

Configuración de la referencia del norte

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

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

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 utilizas sistemas de satélite.

Modo de sensor: establece el modo del sensor. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Solo altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Solo barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

El reloj 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 **Configuración > 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 > Introducir manual**.
 - Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar > Utilizar DEM**.
 - 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.

Presión: establece cómo muestra el dispositivo los datos de presión.

Calibrar el barómetro

El reloj 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 **Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Introducir manual** para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
- Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.
- Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

Configurar la ubicación del láser de Xero®

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 105](#)).

Mantén pulsado  y selecciona **Sensores y accesorios > Ubicaciones de XERO > Ubicaciones láser**.

Durante actividad: posibilita la visualización de la información de la ubicación del láser desde un dispositivo Xero compatible vinculado durante una actividad.

Modo de uso compartido: permite compartir la información de la ubicación del láser públicamente o de forma privada.

Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Administrador de energía**.

Ahorro de energía: te permite personalizar la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj ([Personalizar la función de ahorro de energía, página 123](#)).


Porcentaje de batería: muestra la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje.

Estimaciones de batería: muestra la autonomía de la batería restante como un número estimado de días u horas.

Personalizar la función de ahorro de energía

La función de ahorro de energía te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj.

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles ([Consultar el menú de controles, página 80](#)).

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración** > **Administrador de energía** > **Ahorro de energía**.

3 Selecciona **Estado** para activar la función de ahorro de energía.

4 Selecciona **Editar** y, a continuación, selecciona una opción.

- Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
- Selecciona **Música** para desactivar la reproducción de música desde el reloj.
- Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
- Selecciona **Wi-Fi** para desconectarte de una red Wi-Fi.
- Selecciona **LTE** para desconectarte de los servicios LTE conectados.
- Selecciona **FC en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
- Selecciona **Retroiluminación** para desactivar la retroiluminación automática.

El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.

Configurar el sistema

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

Idioma: establece el idioma del reloj.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 124](#)).

Pantalla: ajusta la configuración de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 124](#)).

Satélites: establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad ([Cambiar la configuración del satélite, página 119](#)).

Sonido y vibración: configura los sonidos del reloj, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

Modo de suspensión: te permite configurar las preferencias de horas de suspensión y el modo suspensión ([Personalizar el modo sueño, página 24](#)).

No molestar: te permite activar el modo No molestar. Puedes editar las preferencias de la pantalla, las notificaciones, las alertas y los movimientos de muñeca.

Teclas de acceso rápido: te permite asignar accesos directos a los botones ([Personalizar los botones de acceso rápido, página 125](#)).

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 la actividad para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Formato: configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, 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 ([Cambiar las unidades de medida, página 125](#)).

Condición de rendimiento: activa la función de condición de rendimiento durante una actividad ([Condición de rendimiento, página 59](#)).

Grabación de datos: establece cómo el reloj 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 reloj 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 136](#)).

Act. de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas, activar las actualizaciones automáticas o buscar actualizaciones manualmente ([Actualizaciones del producto, página 134](#)).

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 reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

Formato de fecha: establece el orden de visualización del día, mes y año en las fechas.

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

Hora: permite definir la hora si la opción Ajustar hora está marcada como 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 ([Configurar alertas de tiempo, página 124](#)).

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano ([Sincronizar la hora con el GPS, página 127](#)).

Configurar alertas de tiempo

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Sistema > Tiempo > Alertas**.

3 Selecciona una opción:

- Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
- Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
- Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

Cambiar la configuración de la pantalla

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Sistema > Pantalla**.

3 Selecciona **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en pantalla.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Durante actividad**.
- Selecciona **Uso general**.
- Selecciona **Durante el sueño**.


NOTA: algunas opciones no están disponibles durante el sueño.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Botones** para activar la pantalla al pulsar los botones.
- Selecciona **Alertas** para activar la pantalla para las alertas.
- Selecciona **Gesto** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.
- Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.


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 **Configuración > 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 utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

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


Relojes

Configurar una alarma



Puedes establecer varias alarmas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas > Añadir alarma**.
- 3 Introduce la hora de la alarma.

Editar una alarma






- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
 - Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
 - Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
 - Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonido y vibración**.
 - Para activar o desactivar la pantalla con la alarma, selecciona **Retroiluminación**.
 - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
 - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro




- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa  para reiniciar el temporizador de vueltas ①.





El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **STOP** para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para restablecer ambos temporizadores, pulsa **DOWN**.
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, pulsa  y selecciona **Guardar actividad**.
 - Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, pulsa  y selecciona **Hecho**.
 - Para revisar los temporizadores de vueltas, pulsa  y, a continuación, selecciona **Revisar**.
NOTA: la opción **Revisar** solo aparece si ha habido varias vueltas.
 - Para volver a la pantalla del reloj sin restablecer los temporizadores, pulsa  y selecciona **Ir a la esfera del reloj**.
 - Para activar o desactivar el registro de vueltas, pulsa  y selecciona **Botón Lap**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer y guardar por primera vez un temporizador de cuenta atrás, introduce el tiempo, pulsa  y selecciona **Guardar temporizador**.
 - Para establecer y guardar temporizadores de cuenta atrás adicionales, selecciona **Añadir temporizador** e introduce el tiempo.
 - Para establecer un temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, pulsa  y, a continuación, selecciona una opción:
 - Selecciona **Hora** para cambiar el tiempo.
 - Selecciona **Reiniciar > Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo.
 - Selecciona **Sonido y vibración** y, a continuación, elige un tipo de notificación.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.

Eliminar un temporizador


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.
- 3 Selecciona un temporizador.
- 4 Pulsa  y selecciona **Borrar**.

Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el reloj 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 Mantén .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites ([Adquirir señales de satélite](#), página 135).


Configurar la hora manualmente

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Ajustar hora > Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.


Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios.

NOTA: puedes ver tus husos horarios alternativos en el bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo](#), página 109).

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alt. > Añadir huso**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para resaltar una región y pulsa **START** para seleccionarla.
- 4 Selecciona un huso horario.
- 5 Si es necesario, cambia el nombre del huso.


Editar un huso horario alternativo

- 1 Mantén .
- 2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alt..**
- 3 Selecciona un huso horario.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para configurar el huso horario para que se muestre en el bucle de mini widgets, selecciona **Establecer como Favorito**.
 - Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
 - Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
 - Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar huso**.
 - Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **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 **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

Cargar el reloj

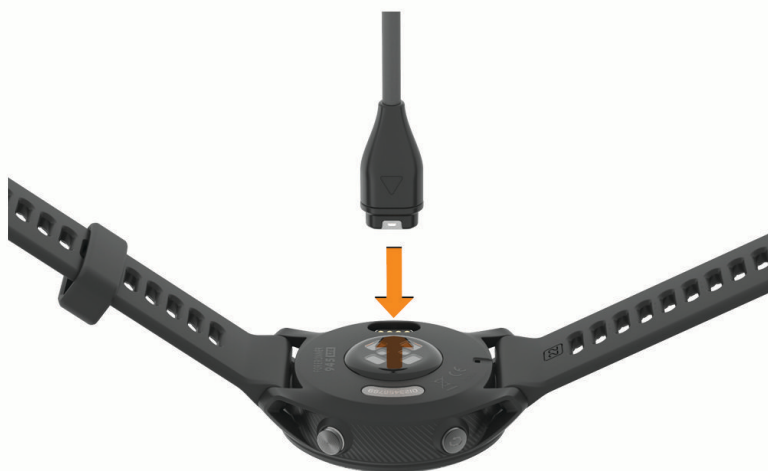
ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza ([Realizar el cuidado del dispositivo, página 130](#)).

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



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

Consejos para cargar el reloj

- 1 Conecta firmemente el cargador al reloj para cargarlo mediante el cable USB ([Cargar el reloj, página 128](#)).
Puedes cargar el reloj conectando el cable USB a un adaptador de CA aprobado por Garmin con 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 reloj cuando el nivel de carga de la pila llegue al 100 %.

Especificaciones

Especificaciones de Forerunner

ADVERTENCIA

Cuando la temperatura está a 0 °C (32 °F) o por debajo, es posible que la conectividad LTE se desactive para preservar la funcionalidad general del dispositivo. Si la conectividad LTE está desactivada, las funciones de LTE conectado se desactivarán (*Funciones de LTE conectado*, página 76).

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería, modo reloj	Hasta 2 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 20 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 35 horas en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la pila/batería, modo actividad con música	Hasta 12 h en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Autonomía de la batería, modo de actividad y LTE LiveTrack	Hasta 10 horas en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la batería, modo de actividad con música y LTE LiveTrack	Hasta 7 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 50 h Hasta 45 horas con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Almacenamiento multimedia	Hasta 1000 canciones
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	1950 MHz a 23 dBm máximo
Valor de SAR máximo	1,84 W/kg en el torso, 0,77 W/kg en los brazos

Especificaciones de HRM-Pro

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 1 año con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 8 dBm máximo

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

Especificaciones de HRM-Swim y de HRM-Tri

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería del HRM-Swim	Hasta 18 meses (aproximadamente 3 horas/semana)
Autonomía de la batería del HRM-Tri	Hasta 10 meses para entrenamiento de triatlón (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a +1 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ²

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.

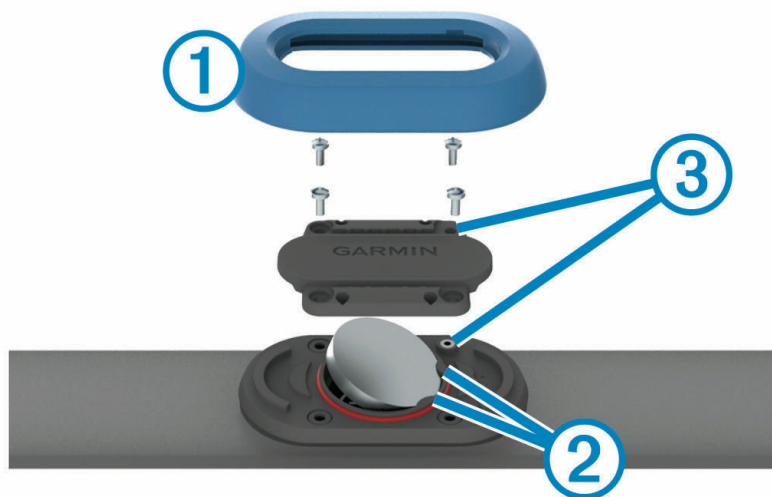
SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

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

² El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Sustitución de la batería de HRM-Swim y de la batería de HRM-Tri

- 1 Retira la funda ① del módulo del monitor de frecuencia cardíaca.



- 2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño (00) para quitar los cuatro tornillos de la parte delantera del módulo.
- 3 Retira la tapa y la pila.
- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila bajo las dos pestañas de plástico ② con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

La junta circular debe permanecer alrededor del borde del anillo de plástico elevado.

- 6 Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos.
Observa la orientación de la tapa delantera. El tornillo elevado ③ deberá encajar en el agujero del tornillo elevado correspondiente en la tapa delantera.
- NOTA:** no los aprietes en exceso.

- 7 Vuelve a colocar la funda.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardíaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

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.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 123](#)). 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 mapas
- 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.

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.

Consejos para usar las funciones de conectividad LTE

Al iniciar una actividad, el dispositivo Forerunner usa la tecnología Bluetooth para funciones como LiveTrack, si está conectado al teléfono. Si el teléfono no está conectado, el dispositivo Forerunner activará la conexión LTE.

- Mantén pulsado **LIGHT** y selecciona  para ver el estado de la conexión LTE.

En espera significa que la señal LTE está lista para su uso cuando sea necesario.

- Carga el dispositivo antes de iniciar una actividad en la que solo se use la conectividad LTE.

Las funciones de conectividad LTE gastan más batería durante una actividad que las funciones de conectividad Bluetooth.

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

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

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

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

1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 94](#)).
- Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 76](#)).

2 Espera mientras se sincronizan 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 reloj 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 reloj, cerca de los contactos de carga, 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 reloj 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 reloj 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 reloj con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el reloj con la aplicación Garmin Connect a través de tu teléfono compatible con Bluetooth.
 - Conecta tu reloj a tu cuenta de Garmin mediante red inalámbrica Wi-Fi.
- Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
 - Permanece parado durante algunos minutos.

Reiniciar el reloj

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

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


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

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 **Configuración > 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 restab. config..**

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 73](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 76](#)).

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

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 teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Forerunner es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el teléfono al reloj

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

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

Optimizar la autonomía de la batería

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

- Apaga la música.
- Reduce el brillo de la pantalla y desactiva el ajuste ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 124).
- Establece las preferencias de ahorro de energía desde el administrador de energía ([Personalizar la función de ahorro de energía](#), página 123).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión ([Funciones de conectividad Bluetooth](#), página 75).
- Reduce la desconexión de pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 124).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados ([Transmitir datos de la frecuencia cardíaca](#), página 42).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca](#), página 45).

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.

- Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj ([Gestionar las notificaciones](#), página 74).
- Desactiva el pulsioxímetro ([Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca](#), página 45).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar después** ([Detener una actividad](#), página 5).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** ([Configurar el sistema](#), página 123).
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad ([UltraTrac](#), página 119).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.

Por ejemplo, utiliza una sin segundero ([Personalizar la pantalla del reloj](#), página 120).

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 manualmente?

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Si el sensor dispone de tecnología ANT+ y Bluetooth, en Garmin recomendamos que realices la vinculación mediante tecnología ANT+. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Coloca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos 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 **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva**.


- 5 Selecciona una opción:

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

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, 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.

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

El reloj es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu reloj Garmin, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todos**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 113](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

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

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

Apéndice

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios compatibles para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect.

% de FC de reserva de vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la vuelta actual.

% de FC máxima de intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

% de FC med máx intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

% de FC reserva med. de intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

% de frecuencia cardíaca máxima: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

% FC RES. ÚL. VUELTA: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) de la última vuelta completa.

% FC reserva: porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).

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

%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.

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

Ascenso de última vuelta: distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

Ascenso de vuelta: distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

Ascenso máximo: nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

Ascenso total: distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Autonomía de eBike: distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.

Batería de Di2: capacidad restante de la batería de un sensor Di2.

Batería de eBike: batería restante de la eBike.

Batería de marchas: estado de la batería de un sensor de posición de marchas.

Brazadas: natación. 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. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia (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 entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.

Combinación 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 del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.

Desviación centro plat.: desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.

Desviación media centro plat.: el promedio del desplazamiento del centro de la plataforma 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.

Dificultad: la medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.

Dificultad de vuelta: la puntuación global de dificultad de la vuelta actual.

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 próxima vuelta: carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.

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 palada: deportes de remo. Distancia recorrida por palada.

Distancia por palada de vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia restante: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia restante: la distancia de stamina restante en el ejercicio actual.

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.

Duración del paso: tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.

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 media de intervalo: frecuencia cardíaca media durante el intervalo de natación actual.

Fluidez: la medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.

Fluidez del pedaleo: cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.

Fluidez de vuelta: la puntuación global del flujo de la vuelta actual.

Frecuencia 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 máxima de intervalo: frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación 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.

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).

HORA ESTIMADA DE LLEGADA: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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.

Indic. eq. tiempo cont. con suelo: 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 BRÚJULA: dirección en la que te desplazas según la brújula.

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 stamina (distancia): indicador de color que muestra los datos de stamina y la distancia restante del esfuerzo actual.

Indicador de stamina (tiempo): indicador de color que muestra los datos de stamina y el tiempo restante del esfuerzo 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.

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.

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

Mini widgets: carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.

Normalized Power: Normalized Power™ durante la actividad actual.

Normalized Power últ. vuel: promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.

NP de vuelta: promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.

Objetivo de ritmo de próxima vuelta: carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.

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. 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.

Pot. última vuelta: salida de potencia media durante la última vuelta completa.

Potencia: ciclismo. Salida de potencia actual en vatios.

Potencia: esquí. Salida de potencia actual en vatios. El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

Potencia 3 s: promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.

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 última vuelta: salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.

Potencia máxima de vuelta: salida de potencia máxima durante la vuelta actual.

Potencia media: salida de potencia media durante la actividad actual.

Presión atmosférica: presión atmosférica actual sin calibrar.

Presión barométrica: presión ambiental calibrada 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.

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.

Repeticiones restantes: durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.

Repetir en: el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de paso: ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.

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 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.

Ritmo vuelta objetivo: carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Rumbo al waypoint: dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Rumbo de brújula: dirección en la que te desplazas según la brújula.

Rumbo GPS: dirección en la que te desplazas según el GPS.

Siguiente bifurcación: distancia hasta la siguiente bifurcación de la ruta.

Siguiente waypoint: siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Stamina: la stamina restante actual.

Stamina potencial: la stamina potencial restante.

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 13](#)). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.

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

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 paso: tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

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 estimado de finalización: hora estimada de finalización de la actividad actual.

TIEMPO ESTIMADO EN RUTA: tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo medio contacto suelo: tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.

Tiempo multidep.: tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.

Tiempo restante: el tiempo de stamina restante en el ejercicio 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: tipo de brazada 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.

Tpo. med. vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

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 (ppm) durante la última vuelta completa.

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

Veloc. media movim.: velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

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

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

Velocidad de brazada en vuelta: natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

Velocidad de palada en vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

Velocidad de paso: velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.

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. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

Velocidad náutica: velocidad actual en nudos.

Velocidad náutica máxima: velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.

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

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 (ppm) 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 freq. 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 VO2 máximo por edad y sexo.

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

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

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

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).

Clasificaciones de puntuación de resistencia

Estas tablas incluyen las clasificaciones de las estimaciones de la puntuación de resistencia por edad y sexo.

Hombres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 o superior
21-39	Menos de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 o superior
40-44	Menos de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 o superior
45-49	Menos de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 o superior
50-54	Menos de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 o superior
55-59	Menos de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 o superior
60-64	Menos de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 o superior
65-69	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 o superior
70-74	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
75-80	Menos de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 o superior
80 y más	Menos de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 o superior

Mujeres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 o superior
21-39	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 o superior
40-44	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 o superior
45-49	Menos de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 o superior
50-54	Menos de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 o superior
55-59	Menos de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 o superior
60-64	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 o superior
65-69	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
70-74	Menos de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 o superior
75-80	Menos de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 o superior
80 y más	Menos de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 o superior

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones.

Tamaño y circunferencia de la rueda

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

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

Definiciones de símbolos

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



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

