

GARMIN[®]



SERIE VENU[®] 4

Manual del usuario

© 2025 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®, inReach®, Move IQ®, Venu® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot®, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, 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® y iTunes® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. iOS® es una marca comercial de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Iridium® es una marca comercial de Iridium Satellite LLC. Shimano® es una marca comercial de Shimano, Inc. USB-C® es una marca comercial de USB Implementers Forum. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca comercial registrada 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.

M/N: A04916, A04918

Contenido

Introducción.....	1
Primeros pasos.....	1
Descripción general.....	1
Sugerencias sobre la pantalla táctil.....	2
Bloqueo y desbloqueo del dispositivo.....	2
Descripción general de los iconos.....	3
Aplicaciones y actividades.....	3
Aplicaciones.....	4
Health Snapshot.....	6
Grabar una nota de voz.....	6
Usar comandos de voz.....	7
Comandos de voz de reloj.....	7
Garmin Pay.....	8
Configurar el monedero	
Garmin Pay.....	8
Pagar una compra con el reloj.....	9
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	9
Gestionar tus tarjetas	
Garmin Pay.....	10
Cambiar el código de acceso de	
Garmin Pay.....	10
Usar la función Messenger.....	10
Actividades.....	11
Iniciar una actividad.....	12
Consejos para registrar las actividades.....	12
Detener una actividad.....	12
Evaluar una actividad.....	13
Cambiar de deporte durante una actividad.....	13
Carrera.....	14
Salir a correr.....	14
Iniciar un entrenamiento en pista.....	14
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	14
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	15
Calibrar la distancia de la cinta....	15
Registrar una actividad de carrera de obstáculos.....	15
Registrar una actividad de ultramaratón.....	15
Configuración de descanso automático de ultramaratón.....	16
Ciclismo.....	16
Realizar un recorrido.....	16
Uso de un rodillo ANT+.....	16
Guía de potencia.....	17
Crear y usar una Power Guide..	17
Natación.....	17
Nadar en piscina.....	18
Terminología de natación.....	18
Tipos de brazada.....	18
Consejos para las actividades de natación.....	19
Descanso automático y descanso manual durante la natación.....	19
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	19
Multideporte.....	20
Entrenamiento de triatlón.....	20
Registrar una actividad mixta.....	20
Crear una actividad multideporte.....	21
Actividades de gimnasio.....	21
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	21
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza	22
Registrar una actividad HIIT	22
Registrar una actividad de movilidad.....	23
Golf.....	24
Jugar al golf.....	24
Menú de golf.....	25
Configuración de golf.....	25
Mover el banderín.....	25
Visualizar la dirección al banderín.....	26
Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg.....	26
Ver obstáculos.....	26
Ver los golpes medidos	27
Medir manualmente los golpes.....	27
Añadir un golpe manualmente	27

Registrar la puntuación.....	27	Presentación.....	40
Configurar la puntuación.....	28	Configuración de la pantalla para el	
Configurar el método de		reloj.....	41
puntuación.....	28	Personalizar la pantalla del reloj.....	41
Realizar el seguimiento de		Mini widgets.....	41
estadísticas de golf.....	28	Ver widgets en un vistazo.....	44
Registrar estadísticas de golf....	29	Personalizar la lista de	
Visualizar el historial de golpes....	29	mini widgets.....	44
Ver el resumen de tu recorrido	29	Body Battery.....	44
Finalizar un recorrido.....	29	Ver el widget en un vistazo de Body	
Personalizar la lista de palos de		Battery.....	45
golf.....	29	Sugerencias para unos datos de	
Actividades al aire libre.....	30	Body Battery más precisos.....	45
Registrar una actividad de escalada		Usar el widget en un vistazo de nivel	
en bloque.....	30	de estrés.....	45
Ir de pesca.....	30	Registro de estilo de vida.....	46
Deportes de invierno.....	31	Hacer un seguimiento de los	
Visualizar las actividades de		comportamientos de los registros	
esquí.....	31	de estilo de vida.....	46
Otras actividades.....	31	Salud de la mujer.....	46
Registrar una actividad de		Seguimiento del ciclo menstrual..	46
respiración.....	31	Registrar la información del ciclo	
Registrar una actividad de		menstrual.....	46
meditación.....	32	Seguimiento del embarazo.....	47
Juegos.....	32	Registrar información sobre el	
Uso de la aplicación Garmin		embarazo.....	47
GameOn™	32	Personalización del mini widget de	
Grabación de una actividad de		meteorología.....	47
juego manual.....	33	Usar Aviso de jet lag.....	48
Personalizar actividades y		Planificar un viaje en la aplicación	
aplicaciones.....	33	Garmin Connect.....	48
Personalizar la lista de		Añadir un valor bursátil.....	48
aplicaciones.....	33	Controles.....	49
Personalizar la lista de actividades		Personalizar el menú de controles...	52
favoritas.....	33	Utilizar la linterna LED.....	52
Añadir una actividad favorita a la		Editar la luz estroboscópica de	
lista.....	33	linterna personalizada.....	53
Personalizar las pantallas de		Usar el modo no molestar.....	53
datos.....	34		
Crear una actividad personalizada...	34	Entrenamiento.....	53
Configurar actividades.....	35	Monitor de actividad.....	53
Alertas de actividad.....	37	Objetivo automático.....	54
Establecer una alerta.....	39	Monitor del sueño.....	54
Reproducir alertas de voz durante		Usar el seguimiento de las horas	
una actividad.....	39	sueño automatizado.....	54
Activar Auto Climb.....	40	Variaciones en la respiración.....	55
Configurar satélites.....	40	Move IQ®.....	55

Iniciar una sesión de entrenamiento.....	56	Estado de entreno	70
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	56	Niveles de estado de entrenamiento.....	71
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	56	Consejos para obtener tu estado de entreno.....	71
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	57	Carga aguda	72
Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	57	Foco de carga de entreno.....	72
Detener una sesión de entrenamiento por intervalos.....	57	Proporción de carga.....	72
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	58	Acerca de Training Effect.....	73
Entrenamiento PacePro™	58	Predisposición para entrenar.....	74
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	58	Tiempo de recuperación.....	75
Crear un plan de PacePro en tu reloj.....	59	Frecuencia cardiaca de recuperación.....	75
Iniciar un plan de PacePro	60		
Competir en una actividad anterior	61	Historial.....	75
Calendario de carreras y carrera principal.....	61	Usar el historial.....	75
Entrenar para una competición.....	62	Historial de Multisport.....	76
Registrar una prueba de velocidad crítica de nado.....	62	Récords personales.....	76
Usar Virtual Partner.....	62	Visualizar tus récords personales....	76
Acerca del calendario de entrenamiento.....	63	Restablecer un récord personal.....	76
Planes de entrenamiento adaptables.....	63	Eliminar récords personales	76
Activar la autoevaluación.....	63	Visualizar los datos totales.....	77
Medidas de rendimiento.....	64		
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	65	Aplicación Relojes.....	77
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera	66	Configurar una alarma.....	77
Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo	66	Editar una alarma.....	77
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	67	Despertador inteligente	77
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca	68	Usar el temporizador de cuenta atrás	78
Condición de rendimiento.....	69	Eliminar un temporizador de cuenta atrás	78
Visualizar la condición de rendimiento	69	Usar el cronómetro	79
Estimar tu FTP	69	Añadir husos horarios alternativos	79
Umbral de lactato	70	Editar un huso horario alternativo	80

Informe nocturno	83	Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	94
Personalizar el informe nocturno.....	83	Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono.....	94
Configurar alertas de tiempo	83	Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS....	94
Configurar una alerta de tormenta.....	83	Funciones de conectividad Wi-Fi.....	95
Activar las alertas de conexión con el teléfono.....	83	Conectarse a una red Wi-Fi.....	95
Configuración de Sonido y vibración.....	84	Garmin Share.....	95
Configuración de la pantalla y el brillo.....	84	Compartir datos con Garmin Share.....	96
Conectividad.....	84	Recibir datos con Garmin Share.....	96
Sensores y accesorios.....	84	Configuración de Garmin Share.....	96
Sensores inalámbricos.....	85	Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	96
Vincular los sensores inalámbricos.....	87	Garmin Connect.....	97
Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca.....	87	Suscripción a Garmin Connect+ ...	97
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	88	Usar la aplicación Garmin Connect.....	98
Dinámica de carrera.....	88	Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	98
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	89	Estado de entrenamiento unificado.....	98
Potencia de carrera.....	89	Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	98
Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación	90	Actualizar el software mediante Garmin Express.....	99
Usar los controles de la cámara Varia.....	90	Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	99
Mando a distancia de inReach.....	90	Funciones Connect IQ.....	99
Usar el mando a distancia inReach.....	91	Descargar funciones de Connect IQ.....	99
Funciones de conectividad del teléfono	91	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	99
Vincular tu smartphone.....	91	Aplicación Garmin Messenger.....	100
Realizar llamadas desde la aplicación Teléfono	92	Aplicación Garmin Golf.....	100
Utilizar el asistente del smartphone.....	92		
Activar las notificaciones del smartphone.....	93		
Visualizar las notificaciones.....	93		
Recibir una llamada de teléfono ...	94		
Responder a un mensaje de texto	94		
Modos de enfoque.....	100		
Personalización de un modo de enfoque predeterminado	101		
Creación de un modo de enfoque personalizado	102		
Configuraciones de salud y bienestar.....	102		
Frecuencia cardiaca en la muñeca....	102		
Colocar el reloj.....	103		
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	103		

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	104	Configurar el mapa.....	111
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	104		
Pulsioxímetro.....	104	Funciones de seguimiento y seguridad.....	112
Obtener lecturas de pulsioximetría	105	Añadir contactos de emergencia.....	112
Configurar el modo pulsioxímetro.	106	Añadir contactos.....	112
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	106	Activar y desactivar la detección de incidencias.....	113
Objetivo automático.....	106	Solicitar asistencia.....	113
Minutos de intensidad.....	106		
Obtener minutos de intensidad.....	106		
Monitor del sueño.....	107		
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	107		
Navegación.....	107		
Almacenamiento de ubicaciones.....	107		
Guardar la ubicación.....	107		
Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	107		
Eliminar una ubicación.....	107		
Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect.....	108		
Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida.....	108		
Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad.....	108		
Navegar a un destino.....	108		
Navegar de vuelta al inicio.....	109		
Detener la navegación.....	109		
Trayectos.....	109		
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	109		
Enviar un trayecto al dispositivo	110		
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	110		
Ver o editar detalles de trayecto	110		
Configurar el rumbo del compás.....	110		
Altímetro y barómetro.....	111		
Mapa.....	111		
Añadir la pantalla de datos de mapas.....	111		
Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	111		
Configurar el mapa.....	111		
Funciones de seguimiento y seguridad.....	112		
Añadir contactos de emergencia.....	112		
Añadir contactos.....	112		
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	113		
Solicitar asistencia.....	113		
Música.....	113		
Establecer la conexión con un proveedor externo.....	114		
Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	114		
Descargar contenido de audio personal.....	114		
Reproducir música.....	115		
Controles de reproducción de música.....	116		
Conectar auriculares Bluetooth.....	116		
Cambiar el modo audio.....	117		
Perfil del usuario.....	117		
Configurar el perfil del usuario.....	117		
Configuración del género.....	117		
Modo de silla de ruedas.....	117		
Consultar tu edad según tu forma física.....	118		
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	118		
Objetivos de entrenamiento.....	118		
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	119		
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	119		
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	120		
Configurar las zonas de potencia.....	120		
Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	120		
Configurar el administrador de energía.....	121		
Personalizar la función de ahorro de energía.....	121		

Accesibilidad.....	121
Configuración de accesibilidad.....	121
Configurar el sistema.....	122
Personalizar los accesos directos de botones.....	122
Configurar el código de acceso del reloj.....	122
Cambiar el código de acceso del reloj.....	123
Brújula.....	123
Configurar la brújula.....	123
Calibrar la brújula manualmente	123
Configurar la referencia del norte.....	123
Altímetro y barómetro.....	124
Configuración de altímetro y barómetro.....	124
Calibrar el altímetro barométrico.....	124
Configurar la hora.....	124
Sincronizar la hora.....	125
Configuración avanzada del sistema	125
Cambiar las unidades de medida..	125
Configurar la grabación de datos	125
Restaurar y restablecer la configuración.....	126
Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect.....	126
Restablecer la configuración predeterminada.....	126
Visualizar la información del dispositivo.....	127
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	127
Información del dispositivo.....	127
Acerca de la pantalla AMOLED.....	127
Cargar el reloj.....	128
Realizar el cuidado del dispositivo....	128
Limpiar el reloj.....	129
Limpiar la correa de nailon.....	129
Cambiar las correas.....	129
Especificaciones.....	130
Información sobre la batería.....	130
Solución de problemas.....	130
Actualizaciones del producto.....	130
Más información.....	131
Mi dispositivo está en otro idioma....	131
Consejos para prolongar la autonomía de la batería.....	131
Reiniciar el reloj.....	131
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	132
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	132
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	132
No puedo conectar los auriculares al reloj.....	132
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	133
Altavoz o micrófono en silencio después de la exposición al agua.....	133
¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?.....	133
Adquirir señales de satélite.....	133
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	133
La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa.....	133
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa.....	134
Salir del modo demo.....	134
Monitor de actividad.....	134
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	134
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	134
El número de pisos subidos no parece preciso.....	134
Apéndice.....	134
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	135
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	136
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	137
Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	137
Clasificación de FTP	138

Tamaño y circunferencia de la rueda 138

Campos de datos.....139

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.

Primeros pasos

Cuando utilices el reloj por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.

1 Mantén pulsado ⌂ para encender el reloj.

2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.

Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular tu smartphone*, página 91). Si antes usabas un reloj compatible, puedes migrar la configuración del reloj, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo reloj Venu 4 con el smartphone.

3 Carga el reloj (*Cargar el reloj*, página 128).

4 Comprueba si hay actualizaciones de software (*Configurar el sistema*, página 122).

Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del reloj actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.

5 Inicia una actividad (*Iniciar una actividad*, página 12).

Descripción general



	<ul style="list-style-type: none"> • manténlo pulsado durante 2 segundos para encender el reloj. • Púlsalo para abrir el menú de actividades y aplicaciones, incluida la configuración del reloj. • Manténlo pulsado 2 segundos para ver el menú de controles, incluida la alimentación del reloj. • Manténlo pulsado hasta que el reloj vibre 3 veces para solicitar ayuda (Funciones de seguimiento y seguridad, página 112).
	<ul style="list-style-type: none"> • Púlselo para volver a la página anterior. SUGERENCIA: durante una actividad, aparecen consejos en pantalla para explicar el comportamiento de los botones no predeterminados. • Púlsalo para ver la función de acceso directo personalizado (Personalizar los accesos directos de botones, página 122). • Manténlo pulsado para encender o apagar la linterna.
	<ul style="list-style-type: none"> • Desliza hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los mini widgets, las funciones y los menús (Sugerencias sobre la pantalla táctil, página 2). • Tócala para seleccionar una opción en un menú. • Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las listas y los menús lentamente.
- Toca un elemento para seleccionarlo.
- Toca para activar el reloj.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para desplazarte por los mini widgets del reloj.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda para ver el menú de aplicaciones y actividades, incluida la configuración del reloj.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
- Mantén pulsado un elemento de la pantalla del reloj para que aparezca información contextual, como sugerencias rápidas o menús, si están disponibles.
- En los menús de mini widgets o aplicaciones, mantén pulsada la pantalla del reloj para reordenar o borrar las opciones.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la siguiente pantalla de datos.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver el menú del reloj, la pantalla del reloj y los mini widgets.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia la izquierda para ver el reproductor de música.
- Cubre la pantalla con la palma de la mano para volver a la pantalla del reloj y reducir el brillo de la pantalla.
- Cuando estén disponibles, selecciona o desliza para ver las opciones adicionales del menú.
- Haz que cada selección de menú sea una acción claramente diferenciada.

Bloqueo y desbloqueo del dispositivo

Puedes bloquear el dispositivo para evitar toques y pulsaciones involuntarios.

NOTA: puedes personalizar el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).

1 Mantén pulsado para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

El dispositivo no responde a los toques o pulsaciones hasta que se desbloquea.

3 Mantén pulsado cualquier botón para desbloquear el dispositivo.

Descripción general de los iconos

Si el ícono parpadea, significa que el reloj está buscando señal. Si el ícono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado. Si el ícono se muestra con una barra diagonal atravesándolo significa que la función está desactivada.

Para consultar una lista completa de sensores compatibles, consulta [Sensores inalámbricos, página 85](#).

	Estado de la conexión del smartphone (Activar las alertas de conexión con el teléfono, página 83)
	Estado del monitor de frecuencia cardiaca Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 103
	Estado de LiveTrack (Funciones de seguimiento y seguridad, página 112)
	Estado del sensor de velocidad y cadencia (Vincular los sensores inalámbricos, página 87)

Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

Aplicaciones: las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para el reloj, como ver las sesiones de entrenamiento o llamar a alguien desde el reloj ([Aplicaciones, página 4](#)).

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

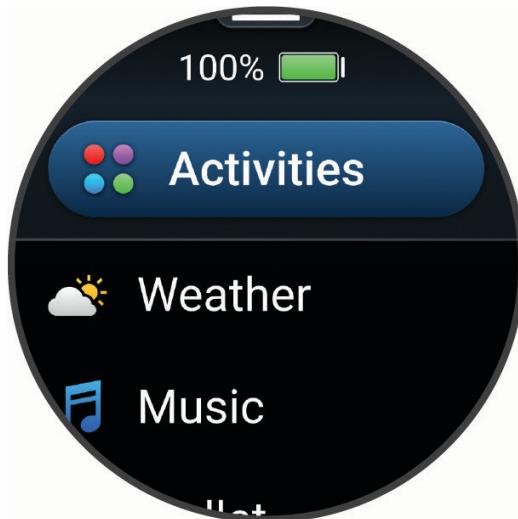
Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](#).

Aplicaciones de Connect IQ™: puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones desde la tienda Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 99](#)).

Aplicaciones

Puedes personalizar el reloj mediante el menú de aplicaciones, que te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Determinadas aplicaciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®. Muchas aplicaciones también se pueden encontrar en los mini widgets ([Mini widgets, página 41](#)) o controles ([Controles, página 49](#)).

En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda para ver la lista de aplicaciones.



Nombre	Más información
ABC	Selecciona esta opción para ver información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Alarms	Selecciona esta opción para establecer una alarma.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios (Añadir husos horarios alternativos, página 79).
Altímetro	Selecciónalo para ver la información del altímetro.
Barómetro	Selecciónalo para ver la información del barómetro.
Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción transmitir datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 104).
Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
Relojes	Selecciona esta opción para establecer una alarma, temporizador, cronómetro, huso horario alternativo o evento de cuenta atrás (Aplicación Relojes, página 77).
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Cuentas atrás	Muestra los próximos eventos con cuenta atrás.
Garmin Share	Selecciona esta opción para enviar o recibir datos con otros dispositivos Garmin® (Garmin Share, página 95).
Health Snapshot™	Selecciona esta opción para registrar varias métricas clave de salud (Health Snapshot, página 6).
Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales (Usar el historial, página 75).
Messenger	Selecciona esta opción para ver y enviar mensajes desde la aplicación de teléfono Garmin Messenger™ (Aplicación Garmin Messenger, página 100).
Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de audio con el reloj (Reproducir música, página 115).
Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las notificaciones del teléfono (Visualizar las notificaciones, página 93).
Teléfono	Selecciona esta opción para abrir los controles del teléfono, como los contactos y el teclado de marcación (Realizar de llamadas desde la aplicación Teléfono, página 92).
Asistente telefónico	Selecciona esta opción para pronunciar un comando para el asistente de voz del teléfono (Utilizar el asistente del smartphone, página 92).
Pulsioximetría	Selecciona esta opción para obtener una lectura de pulsioximetría (Pulsioxímetro, página 104).
Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
Valores bursátiles	Selecciona esta opción para ver una lista personalizable de valores bursátiles (Añadir un valor bursátil, página 48).
Cronómetro	Selecciona esta opción para usar el cronómetro.

Nombre	Más información
Amanecer y anochecer	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
Temporizadores	Selecciona esta opción para establecer un temporizador.
Sugerencias	Selecciónalo para ver consejos interactivos del reloj y escanear un enlace directo a support.garmin.com para acceder al manual del usuario del reloj.
Comando de voz	Selecciona esta opción para pronunciar un comando que el reloj debe ejecutar (Usar comandos de voz, página 7).
Notas de voz	Selecciona esta opción para grabar una nota de voz (Grabar una nota de voz, página 6).
Monedero	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay™ wallet (Garmin Pay, página 8).
Pantalla para el reloj	Selecciona para personalizar la pantalla del reloj (Personalizar la pantalla del reloj, página 41).
El tiempo	Selecciónalo para ver la previsión meteorológica y las condiciones actuales.
Sesiones de entrenamiento	Selecciona esta opción para ver las sesiones de entrenamiento guardadas (Sesiones de entrenamiento, página 55).

Health Snapshot

La función Health Snapshot 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 cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la función Health Snapshot a la lista de tus aplicaciones favoritas ([Personalizar actividades y aplicaciones, página 33](#)).

Grabar una nota de voz

Puede grabar y escuchar notas de voz mediante el altavoz y el micrófono integrados del reloj.

- 1 Selecciona una opción:
 - En la pantalla del reloj, pulsa .
 - Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Notas de voz**.
- 3 Desliza hacia la izquierda.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Ubicación** para guardar la ubicación GPS con la nota de voz.
 - Selecciona **Volumen** para ajustar el volumen del altavoz.
- 5 Selecciona .
- 6 Graba tu mensaje de audio.
- 7 Selecciona .
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona  para reproducir la nota de voz.
 - Desliza hacia la izquierda para cambiar el nombre o eliminar la nota de voz.
 - Pulsa  y selecciona  para ver la biblioteca de notas de voz.

Usar comandos de voz

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Comando de voz**.
- Mantén pulsado  y selecciona **Comando de voz**.

NOTA: puedes personalizar el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).

2 Pronuncia un comando de voz para que el reloj lo ejecute ([Comandos de voz de reloj, página 7](#)).

Comandos de voz de reloj

El sistema de comandos de voz se ha diseñado para detectar la voz natural. Esta es una lista de los comandos de voz más utilizados, aunque el reloj no requiere estas frases exactas. Puedes decir variaciones de estos comandos que te resulten naturales. Visita [garmin.com/voicecommand/tips](#) para obtener consejos sobre comandos de voz e información sobre la solución de problemas.

Comando de ayuda de la función de voz	Función
¿Qué puedo decir?	Muestra una lista con los comandos de voz habituales

Funciones del dispositivo y la pantalla

Comando de voz	Función
Busca mi teléfono	Reproduce una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth.
Desactiva el modo no molestar	Desactiva el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones.
Activa el modo avión	Activa el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
Subir el brillo	Aumenta el nivel de brillo.
Bajar el brillo	Reduce el nivel de brillo.
Brillo a 80	Ajusta el brillo al porcentaje especificado. Los números disponibles son del 0 al 100 %.

Funciones de reloj

Comando de voz	Función
Inicia un temporizador de quince minutos	Ajusta un temporizador de cuenta atrás para el tiempo especificado.
Pausar el temporizador	Pone en pausa el temporizador de cuenta atrás que se está ejecutando actualmente.
Resumir el temporizador	Reanuda el temporizador de cuenta atrás en pausa.
Terminar el temporizador	Cancela el temporizador de cuenta atrás que se está ejecutando en ese momento.
Empezar el cronómetro	Inicia el cronómetro.
Detener el cronómetro	Detiene el cronómetro.
Alerta para las tres y cuarto de la madrugada	Establece una alarma única para la hora especificada.

Funciones de aplicación y actividad

Comando de voz	Función
¿Cómo está el tiempo?	Abre la aplicación del tiempo.
Mostrar el calendario	Abre la aplicación de calendario.
Comenzar a correr	Inicia una actividad de Carrera.
Vamos a hacer senderismo	Inicia una actividad de Senderismo.
Abrir la app de triatlón	Inicia una actividad de Triatlón.

NOTA: las aplicaciones y actividades de la lista son ejemplos, pero puedes controlar todas las aplicaciones y actividades predeterminadas con comandos de voz ([Aplicaciones](#), página 4), ([Actividades](#), página 11).

Funciones de navegación

Comando de voz	Función
Iniciar la navegación	Abre el menú Navegar para navegar hacia un destino.
Marcar waypoint	Guarda la ubicación actual.
Cambiar a la aplicación de la brújula	Abre la brújula.

Funciones multimedia

Comando de voz	Función
Volumen a 8	Ajusta el volumen al nivel especificado. Los números disponibles son del 0 al 10 o del 0 al 100 %.
Subir el volumen	Sube el volumen de audio.
Bajar el volumen	Baja el volumen de audio.
Reproducir música	Reproduce el contenido seleccionado.
Siguiente pista	Reproduce la siguiente pista multimedia.
Pista anterior	Reproduce la pista multimedia anterior.
Pausar la música	Pausa el contenido reproducido.
Silencio	Silencia todos los sonidos.
Enciende el sonido	Desactiva el silenciamiento de todos los sonidos.

Garmin Pay

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

Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

Pagar una compra con el reloj

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

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

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

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, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).

5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector. El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.

6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

SUGERENCIA: tras introducir el código de acceso correctamente, puedes realizar pagos sin código de acceso durante 24 horas siempre que sigas llevando puesto el reloj. Si te quitas el reloj de la muñeca o desactivas el monitor de frecuencia cardiaca, 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 Venu 4, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Venu 4, 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 Venu 4, debes introducir el código de acceso nuevo.

Usar la función Messenger

ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

AVISO

Para utilizar la función Messenger, el reloj Venu 4 debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth.

La función Messenger del reloj te permite ver, redactar y responder mensajes de la aplicación Garmin Messenger del smartphone.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de **Messenger**.
SUGERENCIA: la función Messenger está disponible como mini widget, aplicación u opción del menú de controles en el reloj.
- 2 Selecciona la sugerencia rápida.
- 3 Si es la primera vez que usas la función **Messenger**, escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.
- 4 En el reloj, selecciona una opción:
 - Para redactar un mensaje nuevo, selecciona **Nuevo mensaje**, elige un destinatario y, a continuación, selecciona un mensaje predefinido o redacta uno.
 - Para ver una conversación, desliza hacia abajo y selecciona una conversación.
 - Para responder un mensaje, selecciona una conversación, **Responder** y elige un mensaje predefinido o redacta uno.

Actividades

En la pantalla del reloj, desliza hacia la izquierda y selecciona **Actividades**. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 33](#)).

NOTA: algunas actividades aparecen en más de una categoría.



Categoría	Actividades
Carrera	Pista cubierta, Carrera, Carrera en pista, Trail, Cinta, Carrera de obstáculos, Ultramaratón, Carrera virtual
Ciclismo	Bicicleta, Bicicleta para ir a trabajar, Bicicleta estática, Paseo en bicicleta, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, Ciclismo adaptado, Ciclismo adaptado en interior, BTT, Bicicleta de carretera
Natación	Aguas abiertas, Natación en piscina
Multideporte	Sesión mixta, Swimrun, Triatlón
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Escalada en interior, Elíptica, Subida de pisos, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Movilidad, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Caminar en interiores, Yoga
Exterior	Raid de aventura, Tiro con arco, Escalada en bloque, Disc golf, Pesca, Golf, Senderismo, Hípica, Patinaje en línea, Montañismo, Rucking, Caminar
Deportes de invierno	Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Motonieve, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Navegación, Kayak, Remo, Vela, Tubo de buceo, Paddle surf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sófbol, Voleibol, Ultimate Disc
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Tenis de plataforma, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de motor	Todoterreno, Motocross, Motocicleta, Viaje por tierra
Otros	Trabajo de respiración, Juegos, Meditación,

Iniciar una actividad

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

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad anclada ([Personalizar actividades y aplicaciones, página 33](#)).
 - Selecciona  o **Actividades** y elige una actividad de la lista de favoritos o una categoría de actividad.
- 3 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).
- 4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

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

Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj, página 128](#)).
- Para algunas actividades, pulsa  para registrar vueltas, iniciar una nueva serie o postura, o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.

Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 133](#)).

- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.
- Durante una actividad, desliza hacia la derecha 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

No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
 - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar** y selecciona una opción.

NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación ([Evaluar una actividad, página 13](#)).

 - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar más tarde**.
 - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.

Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 133](#)).
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.

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

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

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

 - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardíaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **Frecuencia cardíaca de recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva ([Frecuencia cardíaca de recuperación, página 75](#)).
 - Para descartar la actividad, selecciona **Descartar** y pulsa .

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 63](#)).

1 Despues de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad, página 12](#)).

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.

Cambiar de deporte durante una actividad

Puedes iniciar una actividad utilizando un perfil de deporte y pasar manualmente a otro deporte sin detener el temporizador. Por ejemplo, puedes registrar 10 minutos de ciclismo, 10 minutos de kayak y terminar con una caminata en interiores.

NOTA: esta función no está disponible para deportes de equipo o deportes de raqueta.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades**.

3 Selecciona una actividad.

4 Pulsa ⌂ para iniciar el tiempo de actividad.

5 Cuando quieras pasar al siguiente deporte, desliza el dedo hacia la derecha (el temporizador no se detiene) y selecciona **Cambiar deporte**.

6 Selecciona un deporte.

Un temporizador de cuenta atrás muestra el tiempo que falta hasta que comience el siguiente deporte.

SUGERENCIA: pulsa ↺ para descartar el comienzo de un nuevo deporte.

NOTA: si vas a pasar de un deporte de interior a uno de exterior, espera el tiempo necesario para que el reloj localice satélites.

7 Despues de completar el deporte, puedes repetir los pasos 5-6 o pulsar ⌂ para detener el tiempo de actividad.

8 Selecciona **Guardar** > ✓.

9 Selecciona una opción:

- Desplázate para ver el tiempo de cada deporte y las mediciones de rendimiento de la actividad deportiva mixta al completo.
- Desliza a la izquierda para ver más opciones, como los datos de cada deporte, o para borrar toda la actividad.

Carrera

Salir a correr

Para poder utilizar un sensor inalámbrico durante una sesión de carrera, debes vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)).

- 1 Colócate los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- 2 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 3 Selecciona **Actividades > Carrera**.
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 7 Sal a correr.
- 8 Pulsa  para registrar vueltas (opcional).
- 9 Desliza hacia arriba y hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
- 10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

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 .
- 3 Selecciona **Actividades > Carrera > Carrera en pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 8.
- 6 Selecciona **Número de carril**.
- 7 Selecciona un número de calle.
- 8 Pulsa .
- 9 Corre por la pista.
- 10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

La base de datos de circuitos de Garmin contiene más de 10 000 circuitos de todo el mundo.

- Espera a que el reloj adquiera las señales de satélite antes de iniciar una carrera en pista.
 - Si el reloj no reconoce el circuito, corre cuatro vueltas para calibrar la distancia del circuito.
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 cuatro 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.

Iniciar una actividad de carrera virtual

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Carrera > Carrera virtual**.
- 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  para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  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 12](#)).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa  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 > ✓**.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introduce la en el reloj.

Registrar una actividad de carrera de obstáculos

Si participas en una carrera de obstáculos, puedes usar la actividad Carrera de obstáculos para registrar el tiempo que empleas en cada obstáculo y el tiempo que pasas corriendo entre ellos.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Carrera > Carrera de obstáculos**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa  para marcar manualmente el principio y el final de cada obstáculo.

NOTA: puedes configurar la opción **Seguimiento de obstáculos** para guardar las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos.

- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad de ultramaratón

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

- 2 Selecciona **Actividades > Carrera > Ultramaratón**.

- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Empieza a correr.

- 5 Pulsa  para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.

SUGERENCIA: puedes configurar la manera en que el ajuste Descanso automático registra las vueltas y los intervalos de descanso ([Configuración de descanso automático de ultramaratón, página 16](#)).

- 6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  para empezar a correr de nuevo.
- 7 Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Configuración de descanso automático de ultramaratón

Puedes personalizar las opciones para iniciar y detener automáticamente el tiempo de descanso de la actividad Ultramaratón.

Estado: activa el registro automático de los intervalos de descanso.

Inicio del descanso: inicia automáticamente el tiempo de descanso cuando dejas de correr. Puedes utilizar la opción Solo manual para iniciar el tiempo de descanso solo cuando pulses .

Fin del descanso: establece el ritmo necesario para finalizar un intervalo de descanso.

Tiempo mínimo: establece la cantidad de tiempo antes de que comience o finalice un intervalo de descanso.

Botón Lap: configura el botón  para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso, iniciar solo el tiempo de descanso o registrar solo una vuelta.

Ciclismo

Realizar un recorrido

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)).

- 1 Vincula los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardíaca o las luces para bicicleta (opcional).
- 2 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 3 Selecciona **Actividades > Ciclismo > Bicicleta**.
- 4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza hacia arriba y hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología Bluetooth o ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)).

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Ciclismo > Bicicleta estática**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha.
- 4 Selecciona **Opciones del rodillo de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
 - Selecciona **Seguir sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 55](#)).
 - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 109](#)).
 - Selecciona **Establecer poten.** 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  para iniciar el tiempo de actividad.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Guía de potencia

Puedes crear y utilizar una estrategia de potencia para planificar el esfuerzo en un trayecto. El dispositivo Venu 4 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 Power Guide, página 17](#)). 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 87](#)).

Crear y usar una Power Guide

Para poder crear una Power Guide, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)). También debes haber cargado un trayecto en la cuenta de Garmin Connect ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 109](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Guía de potencia > Crear estrategia de guía de potencia**.
- 3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear la guía de potencia.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu reloj.
- 6 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 7 En el reloj, selecciona una actividad de ciclismo al aire libre.
- 8 Desplázate hacia abajo para seleccionar **Entreno > Guía de potencia**.
- 9 Selecciona una guía de potencia.
- 10 Pulsa  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.

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 monitores de frecuencia cardiaca para el pecho, como los accesorios de la serie HRM-Pro™. 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 piscina

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Natación > Natación en piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Antes de empezar a nadar, comprueba la configuración de la actividad ([Configurar actividades, página 35](#)).
Por ejemplo, la configuración de bloqueo táctil está activada de forma predeterminada para las actividades de natación.
- 5 Pulsa .
- El dispositivo registra los datos de natación mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 6 Comienza a nadar.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos. La función **Descanso automático** está activada de forma predeterminada ([Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 19](#)).
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

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 34](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios de técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 19)

Consejos para las actividades de natación

- Antes de empezar a nadar, comprueba la configuración de la actividad ([Configurar actividades](#), página 35). Por ejemplo, la configuración de bloqueo táctil está activada de forma predeterminada 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 desplazarte hacia abajo para 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 durante la natación](#), página 19).

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 19).

Descanso automático y descanso manual durante la natación

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.

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

Para registrar descansos manuales, puedes desactivar la función de descanso automático en las opciones de la actividad ([Configurar actividades](#), página 35). Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando . Los datos de natación no se registran durante los intervalos de descanso.

SUGERENCIA: registra descansos manuales si vas a hacer descansos cortos o si quieres cronometrar los intervalos de natación de forma muy precisa.

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, desplázate hacia arriba o hacia abajo para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
 - 2 Pulsa  para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
 - 3 Después de 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 volver a las pantallas de datos de natación, desplázate hacia arriba o hacia abajo.

Multideporte

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

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

Entrenamiento de triatlón

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

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades > Multideporte > Triatlón**.

3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

NOTA: la primera vez que inicies una actividad de triatlón, puedes activar **Cambio automático** para que el reloj detecte automáticamente los cambios de deportes y avance a la siguiente transición o al siguiente deporte ([Configurar actividades, página 35](#)).

4 Si es necesario, pulsa  al principio y al final de cada transición ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 133](#)).

La función de transición está activada por defecto y el periodo de transición se registra por separado del periodo de actividad. La función de transición puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón. Si las transiciones están desactivadas, pulsa  para cambiar de deporte.

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

Registrar una actividad mixta

Puedes utilizar la actividad de sesiones mixtas para registrar diferentes deportes seguidos sin tener que finalizar uno para iniciar otro.

NOTA: no todas las actividades están disponibles durante una sesión mixta.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades > Multideporte > Sesión mixta**.

3 Selecciona una actividad.

4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

5 Cuando completes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.

6 Selecciona **Siguiente actividad**.

7 Selecciona tu siguiente actividad.

8 Repite los pasos 4 a 7 hasta que completes la actividad de sesión mixta.

Podrás desplazarte a la derecha para volver a la actividad anterior mientras el temporizador de actividad esté activo.

9 Pulsa  para detener el tiempo de actividad.

10 Selecciona **Guardar > ✓**.

11 Selecciona una opción:

- Desplázate para ver el tiempo de cada tramo de la actividad y las mediciones de rendimiento de la sesión mixta al completo.
- Desliza a la izquierda para ver más opciones, como los datos de cada tramo de la actividad o para borrarla.

Crear una actividad multideporte

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Editar > Añadir > Multideporte**.
- 3 Selecciona un tipo de actividad multideporte o selecciona **Personalizado** e introduce un nombre.
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).
- 4 Selecciona dos actividades o más.
- 5 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.

Actividades de gimnasio

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, página 35](#)).

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).

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 en tu cuenta Garmin Connect y transferirlas al reloj.

SUGERENCIA: durante un entreno de fuerza, pulsa  para más opciones.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > Fuerza**.
La primera vez que registres una actividad de entrenamiento de fuerza, deberás seleccionar en qué muñeca llevas el reloj.
- 3 Si es la primera vez que grabas una actividad de entrenamiento de fuerza, selecciona **Sesiones de entrenamiento > Explorar sesiones de entrenamiento** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 56](#)).
- 4 Selecciona una sesión de entrenamiento.
NOTA: si no tienes ninguna sesión de entrenamiento de fuerza descargada en el reloj, selecciona **Libre > ** y ve al paso 7.
- 5 Desplázate hacia abajo para ver los detalles de la sesión de entrenamiento.
- 6 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
Puedes seleccionar **Más** para ver opciones de sesiones de entrenamiento adicionales.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Comienza tu primera serie.
El reloj cuenta las repeticiones de forma predeterminada. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro. Para desactivar el recuento de repeticiones en la configuración de la actividad ([Configurar actividades, página 35](#)). Si está disponible, el reloj muestra una animación del ejercicio.
- 9 Selecciona **Realizar serie**.
SUGERENCIA: el reloj 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.
- 10 Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.
- 11 Pulsa  para finalizar la serie.
En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie.

11 Si es necesario, edita el número de repeticiones y selecciona  para añadir el peso usado en la serie y selecciona **Hecho**.

12 Aparece el tiempo de descanso y se inicia la cuenta atrás hasta la siguiente serie.

SUGERENCIA: puedes esperar a que transcurra el tiempo o pulsar  para iniciar inmediatamente la siguiente serie.

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

14 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Detener sesión de entrenamiento**.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > HIIT**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
- Selecciona **Temporizadores HIIT > AMRAP** para registrar tantas rondas como sea posible durante un periodo de tiempo establecido.
- Selecciona **Temporizadores HIIT > EMOM** para registrar un número determinado de movimientos por minuto en cada minuto.
- Selecciona **Temporizadores HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.
- Selecciona **Temporizadores HIIT > Personalizado** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
- Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.

4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.

5 Pulsa  para iniciar la primera ronda.

El reloj 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 acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.

8 Selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad de movilidad

Puedes registrar una actividad de movilidad mediante intervalos de actividad y descanso, o puedes descargar sesiones de entrenamiento de movilidad desde Garmin Connect.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > Movilidad**.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Entreno**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar los intervalos de actividad y descanso, selecciona **Intervalos**.
 - Para descargar y completar una sesión de entrenamiento desde Garmin Connect, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento > Explorar sesiones de entrenamiento** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj le guiará en los ejercicios de movilidad.
- 6 Desplázate para ver otras pantallas de datos.

Golf

Jugar al golf

Antes de jugar al golf por primera vez, debes descargar la aplicación de Garmin Golf™ desde la tienda de aplicaciones en el smartphone ([Aplicación Garmin Golf](#), página 100).

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

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades > Exterior > Golf**.

El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.

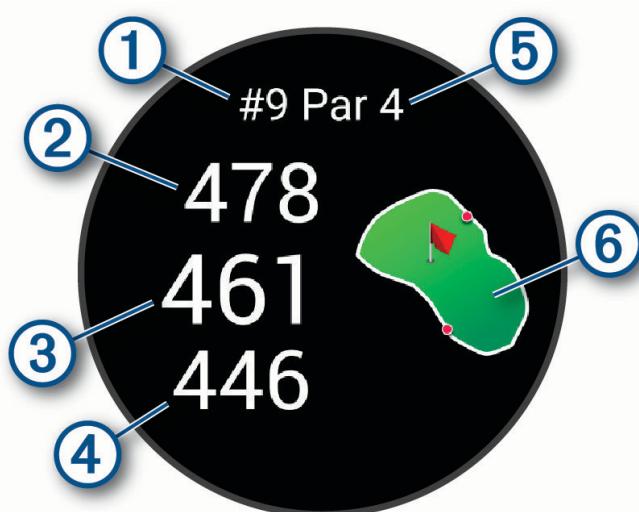
3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.

Los campos se actualizan automáticamente.

4 Selecciona para guardar la puntuación.

5 Selecciona un tee de salida.

Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



	Número del hoyo actual
	Distancia hasta la zona trasera del green
	Distancia hasta el centro del green
	Distancia hasta la zona delantera del green
	Par del hoyo
	Mapa del green

NOTA: dado que las ubicaciones del banderín varían, el reloj calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green, y no a la ubicación real del banderín.

6 Selecciona una opción:

- Toca el mapa para ver más detalles o cambiar la ubicación del banderín ([Mover el banderín](#), página 25).
- Pulsa para abrir el menú de golf ([Menú de golf](#), página 25).

Cuando pasas al siguiente hoyo, el reloj avanza automáticamente para mostrar la información del nuevo hoyo.

Menú de golf

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

Ver green: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa ([Mover el banderín, página 25](#)).

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

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

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo.

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido ([Registrar la puntuación, página 27](#)).

Puntero de banderín: 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.

Información del recorrido: durante un recorrido, consulta tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 27](#)). También puedes registrar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 27](#)).

Últ. golpe: consulta la información de tu último golpe.

NOTA: puedes ver las distancias de todos los golpes detectados durante el recorrido actual. Si es necesario, puedes añadir un golpe manualmente ([Añadir un golpe manualmente, página 27](#)).

Amanecer y anochecer: muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo del día actual.

Configuración: te permite personalizar la configuración de la actividad de golf ([Configuración de golf, página 25](#)).

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual.

Configuración de golf

Durante una vuelta, pulsa  y selecciona Configuración para personalizarlo todo según tus preferencias.

Puntuación: permite establecer tus preferencias de puntuación y activar el registro de estadísticas ([Configurar la puntuación, página 28](#)).

Distancia del driver: establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive.

Modo de torneo: desactiva las funciones PinPointer y Distancia PlaysLike. No se permite utilizar estas funciones en torneos sancionados o recorridos de cálculo de hándicap.

Distancia de golf: establece la unidad de medida para las distancias.

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

Satélites: establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 40](#)).

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

Sensores de palo: te permite configurar tus sensores de seguimiento de palos Approach® CT10 compatibles.

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, pulsa .

2 Selecciona **Ver green**.

3 Toca y arrastra el banderín hasta la ubicación correcta.

 indica la ubicación de banderín seleccionada.

4 Pulsa  para aceptar la ubicación del banderín.

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

Visualizar 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 .

2 Selecciona Puntero de banderín.

La flecha señala la ubicación del banderín.

Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg

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

1 Pulsa .

2 Selecciona Aproximaciones.

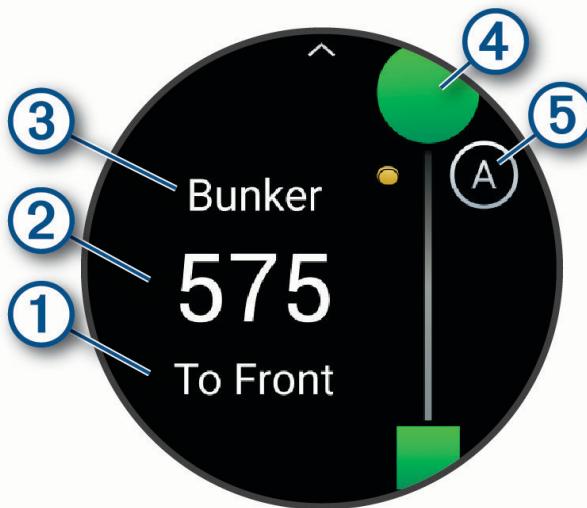
NOTA: las distancias y ubicaciones se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Ver obstáculos

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

1 Pulsa .

2 Selecciona Obstáculos.



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

Ver los golpes medidos

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 Mientras juegas al golf, pulsa .

2 Selecciona **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.

3 Pulsa  y selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de los golpes registrados.

NOTA: la distancia desde el golpe más reciente también se muestra en la parte superior de la pantalla de información de los hoyos.

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 .

3 Selecciona **Medir disparo**.

4 Pulsa .

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.

Añadir un golpe manualmente

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

1 Pulsa .

2 Selecciona **Últ. golpe > [] > Añadir golpe**.

3 Selecciona  para iniciar un nuevo golpe desde la ubicación actual..

Registrar la puntuación

1 Mientras juegas al golf, pulsa .

2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.

3 Selecciona un hoyo.

4 Selecciona — o + para configurar la puntuación.

Configurar la puntuación

Durante un recorrido, pulsa  y selecciona **Configuración > Puntuación**.

Método de puntuación: cambia el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap.

Mostrar puntuación: muestra la puntuación total del recorrido en la parte superior de la tarjeta de puntuación (*Registrar la puntuación, página 27*).

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas del número de putts, greens en regulación y fairways hit durante una partida de golf.

Penalizas: activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf (*Registrar estadísticas de golf, página 29*).

Notificar: activa una notificación al iniciar un recorrido que te preguntará si quieres guardar la puntuación.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el reloj.

1 Durante un recorrido, pulsa .

2 Selecciona **Configuración > Puntuación > Método de puntuación**.

3 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford (*Configurar el método de puntuación, página 28*), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

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

Realizar el seguimiento de estadísticas de golf

Al activar el seguimiento de estadísticas en el reloj, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual (*Ver el resumen de tu recorrido, página 29*). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

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.

Los campos se actualizan automáticamente.

4 Selecciona  > **Configuración > Puntuación > Registro de estadísticas**.

Registrar estadísticas de golf

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Realizar el seguimiento de estadísticas de golf, página 28](#)).

1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.

2 Establece el número de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona **Guardar**.

3 Establece el número de putts dados y selecciona **Guardar**.

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

4 Selecciona una opción:

- Si la bola cae en el fairway, selecciona .
- Si la bola no cae en el fairway, selecciona  o .

5 Selecciona **Guardar**.

Visualizar el historial de golpes

1 Despues de jugar un hoyo, pulsa .

2 Selecciona **Últ. golpe** para ver la información de tu último golpe.

Ver el resumen de tu recorrido

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

1 Pulsa .

2 Selecciona **Información del recorrido**.

3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver más información.

Finalizar un recorrido

1 Pulsa .

2 Selecciona **Finalizar recorrido**.

3 Selecciona una opción:

- Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
- Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar puntuación**.
- Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
- Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar recorrido**.

Personalizar la lista de palos de golf

Tras vincular el reloj para golf compatible con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Golf, podrás usar dicha aplicación para personalizar la lista de palos de golf predeterminada.

1 Abre la aplicación Garmin Golf en el smartphone.

2 Selecciona **Perfil > Mi bolsa**.

3 Selecciona una opción para añadir, editar, eliminar o marcar un palo como inactivo.

4 Sincroniza tu reloj para golf Garmin compatible con la aplicación Garmin Golf.

Aparecerá la lista de palos de golf actualizada en tu reloj.

Actividades al aire libre

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades > Exterior > Escalada en bloque**.

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 deslizar hacia abajo, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema de clasificación de la dificultad** para cambiar de sistema.

4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.

5 Pulsa  para iniciar el temporizador de ruta.

6 Comienza la primera ruta.

7 Pulsa  para finalizar 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 iniciar la siguiente ruta.

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

11 Despues de la última ruta, pulsa  para parar el temporizador de ruta.

12 Selecciona **Guardar**.

Ir de pesca

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Actividades > Exterior > Pesca**.

3 Pulsa .

4 Pulsa  y selecciona una opción:

- Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registro de captura**.
- Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
- Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporizadores de pesca**.
- Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
- Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
- Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
- Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades](#), página 35).

5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Finalizar pesca**.

Deportes de invierno

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 Desliza el dedo hacia la derecha.
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Desliza el dedo hacia arriba 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.

Otras actividades

Registrar una actividad de respiración

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Otros > Trabajo de respiración**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Respiración profunda** para lograr un estado relajado de alerta.
 - Selecciona **Relajación y concentración** para relajar el cuerpo y centrar la mente.
 - Selecciona **Relajación y concentración (corto)** para relajar el cuerpo y centrar la mente en menos tiempo.
 - Selecciona **Calma** para reducir el nivel de estrés y prepararte para dormir.
- 4 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 5 Pulsa  para iniciar la actividad.
- 6 Sigue las instrucciones de la pantalla mientras el reloj te guía por los ejercicios de respiración.
- 7 Pulsa  para saltar al siguiente paso en la fase de respiración.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.
Aparecen la frecuencia respiratoria media y la frecuencia cardíaca.
- 9 Desliza hacia la izquierda.
- 10 Selecciona **Todas las estadísticas**.
Aparecen la frecuencia cardíaca media, la frecuencia cardíaca máxima, la frecuencia respiratoria media y el cambio de estrés.

Registrar una actividad de meditación

Puedes usar una sesión guiada o crear tu propia actividad de meditación.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
 - 2 Selecciona **Actividades > Otros > Meditación**.
 - 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Libre** para registrar una actividad de meditación abierta y no estructurada.
 - Selecciona **Sesión** para seguir una sesión guiada con audio.
 - Selecciona **Personalizado** para crear una sesión personalizada con audio.
 - 4 Si es necesario, pulsa o sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - 5 Pulsa para iniciar el temporizador de actividad.
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás o una intención.
 - 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona para escuchar el audio de la meditación desde el altavoz externo y ajustar el volumen del altavoz.
 - Conecta tus auriculares para escuchar el audio de la meditación ([Conectar auriculares Bluetooth, página 116](#)).
- NOTA:** las notificaciones se desactivan durante la actividad de meditación.
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona **Guardar**.

Juegos

Uso de la aplicación Garmin GameOn™

Al vincular el reloj con el ordenador, puedes registrar una actividad de juego en el reloj y ver las métricas de rendimiento en tiempo real en el ordenador.

- 1 En el ordenador, ve a www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn y descarga la aplicación Garmin GameOn.
 - 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.
 - 3 Inicia la aplicación Garmin GameOn.
 - 4 Cuando la aplicación Garmin GameOn te solicite que vincules el reloj, pulsa y selecciona **Actividades > Otros > Juegos** en el reloj.
- NOTA:** mientras el reloj está conectado a la aplicación Garmin GameOn, las notificaciones y otras funciones Bluetooth se desactivan en el reloj.
- 5 Selecciona **Vincular ahora**.
 - 6 Elige tu reloj de la lista y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

SUGERENCIA: puedes hacer clic en > **Configuración** para personalizar la configuración, volver a leer el tutorial o eliminar un reloj. La aplicación Garmin GameOn recuerda el reloj y la configuración la próxima vez que abras la aplicación. Si es necesario, puedes vincular el reloj con otro ordenador ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)).

- 7 Selecciona una opción:
 - En el ordenador, inicia un juego compatible para iniciar automáticamente la actividad de juego.
 - En el reloj, inicia una actividad de juego manual ([Grabación de una actividad de juego manual, página 33](#)).
- La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

Grabación de una actividad de juego manual

Puedes registrar una actividad de juego en el reloj e introducir manualmente las estadísticas de cada partida.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Otros > Juegos**.
- 3 Selecciona **Omitir**.
- 4 Selecciona un tipo de juego.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Pulsa  al finalizar la partida para registrar el resultado o tu puesto.
- 7 Pulsa  para comenzar una nueva partida.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Personalizar actividades y aplicaciones

Puedes personalizar la lista de actividades y aplicaciones, las pantallas de datos, los campos de datos y otras configuraciones.

Personalizar la lista de aplicaciones

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona **Añadir** y elige una o más aplicaciones para añadirlas a la lista de aplicaciones.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de una aplicación en la lista, selecciónala, desplázate hacia arriba o hacia abajo para mover la aplicación y pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
 - Para borrar una aplicación de la lista, selecciónala y, a continuación, selecciona .
- 5 Selecciona **Hecho**.

Personalizar la lista de actividades favoritas

La lista de actividades favoritas proporciona un acceso rápido a las actividades que más utilizas.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades**.
Si ya has seleccionado tus actividades favoritas, aparecerán en la parte superior de la lista.
- 3 Selecciona **Editar**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de una actividad en la lista, selecciona la actividad, desplázate hacia arriba o hacia abajo para mover la actividad y pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
 - Para quitar una actividad favorita, seleccionala y, a continuación, selecciona .
 - Para añadir una actividad favorita, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más actividades.

Añadir una actividad favorita a la lista

Puedes anclar hasta tres actividades favoritas en la parte superior de la lista de actividades y aplicaciones.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Editar**.
- 3 Desplázate hasta una actividad favorita ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 33](#)).
- 4 Selecciona  junto a la actividad favorita.

La próxima vez que abras la lista de actividades y aplicaciones, la actividad anclada aparecerá en la parte superior de la lista.

Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 5 Desplázate hasta la pantalla de datos que quieras personalizar.
- 6 Toca un campo de datos.
- 7 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo y selecciona una categoría de campo de datos.
- 8 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo y selecciona los datos que quieras que aparezcan en el campo.
- 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.
- 9 Desliza hacia la izquierda.
- 10 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 11 Si es necesario, selecciona **Añadir** 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.

Crear una actividad personalizada

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Editar > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona  para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
 - Selecciona **Otros > 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.

Configurar actividades

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

Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda, selecciona **Actividades**, elige una actividad, desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.

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

Velocidad en 3D: calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

Color de primer plano: establece el color de primer plano del ícono de actividad.

Añadir actividad: añade un tipo de actividad a una actividad multideporte.

Alertas: establece la función de entrenamiento o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad, página 37](#)).

Salida de audio: establece el dispositivo de audio que se usará para las alertas de voz ([Reproducir alertas de voz durante una actividad, página 39](#)).

Auto Climb: detecta los cambios de altura mediante el altímetro incorporado y muestra automáticamente los datos de ascenso relevantes ([Activar Auto Climb, página 40](#)).

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. La opción **Auto Lap por posición** marca las vueltas en un lugar en el que previamente hayas pulsado . 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: crea automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 19](#)). También puedes activar este ajuste durante una actividad de ultramaratón ([Configuración de descanso automático de ultramaratón, página 16](#)).

Actividad automática: detecta automáticamente actividades de esquí y snowboard mediante el acelerómetro incorporado ([Visualizar las actividades de esquí, página 31](#)).

Cambio de pantalla automático: se desplaza automáticamente por todas las páginas de datos de actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Serie automática: inicia y detiene automáticamente las series de ejercicio durante las actividades de entrenamiento de fuerza.

Cambio automático: detecta automáticamente una transición al siguiente deporte en una actividad multideporte, como triatlón.

Inicio automático: inicia automáticamente el tiempo de actividad cuando empiezas a moverte (por ejemplo, **Motocross**).

Emitir frecuencia cardiaca: transmite automáticamente los datos de frecuencia cardiaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 104](#)).

Transmitir a GameOn: transmite automáticamente datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego ([Uso de la aplicación Garmin GameOn™, página 32](#)).

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

Pantallas de datos: personaliza las pantallas de datos y añade nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 34](#)).

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

- Alertas de finalización:** establece una alerta para activarse dos o cinco minutos antes del final de la actividad de meditación.
- Luz estroboscópica de linterna:** define el modo, la velocidad y el color de la linterna LED durante la actividad.
- Sistema de clasificación de la dificultad:** establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.
- Modo salto:** establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.
- Número de carril:** establece el número de carril para las carreras en pista.
- Vueltas:** ajusta la configuración de las opciones **Auto Lap**, **Botón Lap** y **Alerta de vuelta**.
- Alerta de vuelta:** establece los campos de datos que se mostrarán para cada vuelta.
- Botón Lap:** activa el botón  para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad. También puedes definir el comportamiento predeterminado del botón  durante una actividad multideporte.
- Bloquear dispositivo:** bloquea la pantalla táctil y los botones durante una actividad multideporte para evitar que se pulsen los botones y se deslice sobre la pantalla táctil por accidente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.
- Metrónomo:** 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 quieras mantener, la frecuencia de pulsaciones y los ajustes de sonido.
- Seguimiento de obstáculos:** guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos ([Registrar una actividad de carrera de obstáculos, página 15](#)).
- Condición de rendimiento:** activa la función de condición de rendimiento durante una actividad ([Condición de rendimiento, página 69](#)).
- Peso de la mochila:** establece el peso de la mochila que llevas.
- 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:** establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience 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 temperatura:** registra la temperatura ambiente alrededor del reloj o de un sensor de temperatura vinculado.
- Registrar VO2 máximo:** registra una estimación del VO2 máx. durante una actividad que normalmente no es de rendimiento, como **Trail**.
- Cambiar nombre:** establece el nombre de la actividad.
- Conteo de repeticiones:** registra los recuentos de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción **Solo para sesiones de entrenamiento** registra el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.
- Repetir:** registra repeticiones para actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.
- Restablecer valores predeterminados:** restablece la configuración de la actividad.
- Estadísticas de la ruta:** registra las estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.
- Running Power:** registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración ([Configurar potencia en carrera, página 89](#)).
- Pistas:** ajusta la configuración de las opciones del **Botón Lap** y **Alerta de vuelta**. También puedes activar o desactivar **Actividad automática**.
- Satélites:** establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 40](#)).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad](#), página 13).

Detección de tipo de brazada: detecta automáticamente tu tipo de brazada para natación en piscina.

Bloqueo táctil: permite deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.

Detección de pista: detecta automáticamente si estás en una pista de carrera.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

Unid.: establece las unidades de medida para la actividad.

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

Vídeos 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.

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	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardiaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca, página 118 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 120 .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Alimentación	Distancia	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.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Establecer una alerta

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Alertas**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 6 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 7 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 8 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).

Reproducir alertas de voz durante una actividad

El reloj puede reproducir mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Durante una alerta de voz, el reloj o el smartphone baja el volumen del audio principal para reproducir el mensaje.

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Modos de enfoque > Actividad > Alertas de voz**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para que las alertas de voz se reproduzcan a través del altavoz del reloj, selecciona **Salida de audio > Reloj**.
 - Para configurar las alertas de voz para que se reproduzcan a través del smartphone o los auriculares Bluetooth conectados, si están disponibles, selecciona **Salida de audio > Dispositivos conectados**.
 - Para escuchar una alerta en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
 - Para personalizar las alertas con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
 - Para personalizar las alertas con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca**.
 - Para personalizar las alertas con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
 - Para escuchar las alertas 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 alerta de voz, selecciona **Alertas de sesiones de entrenamiento**.
 - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas de actividad** (*Alertas de actividad*, página 37).

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Auto Climb > Estado**.
- 5 Selecciona **Siempre** o **Cuando no estés navegando**.
- 6 Selecciona una opción:

- Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
- Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
- Selecciona **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.

Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites GNSS para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite GNSS, visita garmin.com/aboutGPS.

En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad y selecciona **Satélites**.

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

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite GNSS para la actividad.

Usar predeterminados: permite que el reloj utilice la configuración predeterminada del modo de enfoque de actividad para los satélites GNSS (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado*, página 101).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

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

Todo + multibanda: activa más de un sistema de satélite GNSS en varias bandas de frecuencia. Los sistemas GNSS multibanda utilizan varias bandas de frecuencia, y permiten realizar registros de seguimiento más consistentes, mejorar el posicionamiento y los errores multirruta, y reducir los errores atmosféricos al usar el reloj en entornos difíciles.

Seleccionar automáticamente: permite que el reloj utilice la tecnología SatIQ™ para seleccionar de forma dinámica el mejor sistema GNSS multibanda en función de tu entorno. La configuración Seleccionar automáticamente ofrece la mejor precisión de posicionamiento sin dejar de darle prioridad a la duración de la batería.

UltraTrac: registrar 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.

Presentación

Puedes personalizar el aspecto de la pantalla del reloj y las funciones de acceso rápido en el bucle de widgets en un vistazo y el menú de controles.

Configuración de la pantalla para el reloj

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

Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla del reloj de Connect IQ instalada ([Descargar funciones de Connect IQ, página 99](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desplázate para ver una vista previa de las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para elegir entre las opciones de pantalla del reloj disponibles.
- 5 Selecciona una pantalla del reloj y desliza el dedo hacia la izquierda.
- 6 Selecciona una opción:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las pantallas del reloj.

- Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
- Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color de primer plano**.
- Para cambiar el color de fondo, selecciona **Color de fondo**.
- Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
- Para cambiar el color de los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Color de los datos**.
- Si quieras elegir un estilo alternativo para la pantalla del reloj, selecciona **Estilos**.
- Para borrar la pantalla del reloj, selecciona **Borrar**.

Mini widgets

El reloj incluye widgets en un vistazo preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver widgets en un vistazo, página 44](#)). 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 a la lista de sugerencias rápidas de forma manual ([Personalizar la lista de mini widgets, página 44](#)). Algunos mini widgets aparecen en una agrupación de métricas relacionadas, como salud o rendimiento de la actividad.

SUGERENCIA: también puedes descargar mini widgets desde la Connect IQ Tienda ([Funciones Connect IQ, página 99](#)).

Nombre	Descripción
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios (Añadir husos horarios alternativos, página 79).
Aclimatación a la altitud	A altitudes que sobrepasan 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 cardiaca 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 (Body Battery, página 44).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Controles de la cámara	Te permite hacer una foto y grabar un clip de vídeo manualmente cuando está vinculado con una cámara con luz delantera o luz trasera Varia™ (Usar los controles de la cámara Varia, página 90).
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Cuentas atrás	Muestra los próximos eventos con cuenta atrás.
Rendimiento sobre la bici	Muestra métricas de rendimiento de ciclismo, como tu VO2 máximo y estimaciones FTP.
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	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 cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (Health Snapshot, página 6).
Estado de salud	Muestra métricas de salud, como la respiración y la temperatura de la piel.
Frecuencia cardiaca	Muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas (Usar el historial, página 75).
Estado de VFC	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche (Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 68).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	Envía mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado (Usar el mando a distancia inReach, página 91).

Nombre	Descripción
Aviso de jet lag	Muestra el reloj interno mientras viajas y te ofrece indicaciones para ayudarte a aclimatarle al huso horario del destino (Usar Aviso de jet lag, página 48).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación Último impulso	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Registro de estilo de vida	Realiza un seguimiento de tus comportamientos diarios y te permite ver cómo afectan a determinadas métricas de salud en la aplicación Garmin Connect (Registro de estilo de vida, página 46).
Luces	Proporciona controles de luces de la bicicleta cuando tienes una luz Varia vinculada con tu reloj Venu.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger y permite responder a los mensajes desde el reloj (Aplicación Garmin Messenger, página 100).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
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 establecer una alarma para despertarte.
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 smartphone (Activar las notificaciones del smartphone, página 93).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect.
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría, página 105). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Impulsos	En el modo silla de ruedas, realiza un seguimiento del número de impulsos de silla de ruedas diarios, el objetivo de impulsos y los datos de los días anteriores (Modo de silla de ruedas, página 117).
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect.
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
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.
Rendimiento de carrera	Muestra métricas de rendimiento de carrera, como tu VO2 máximo estimado y tu umbral de lactato.
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el ritmo circadiano, el estado de VFC y las siestas.

Nombre	Descripción
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior. También puedes ver las variaciones en la respiración durante la noche (Monitor del sueño, página 54).
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Valores bursátiles	Muestra una lista personalizable de valores bursátiles (Añadir un valor bursátil, página 48).
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.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entrenamiento diario.
Estado de entrenamiento	Muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física.
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.

Ver widgets en un vistazo

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba.
El reloj se desplaza por el bucle de mini widgets.
- Selecciona una sugerencia rápida para ver información adicional.
- Desliza hacia la izquierda para ver más opciones y funciones de un mini widget.

Personalizar la lista de mini widgets

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba.
El reloj se desplaza por la lista de mini widgets.
- Selecciona **Editar**.
- Selecciona un mini widget.
- Selecciona una opción:
 - Para eliminar un mini widget de la lista, selecciona .
 - Para cambiar la ubicación de un mini widget en la lista, seleccionalo y arrástralo a la ubicación que quieras en la pantalla.
- Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir un mini widget a la lista.

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 45](#)).

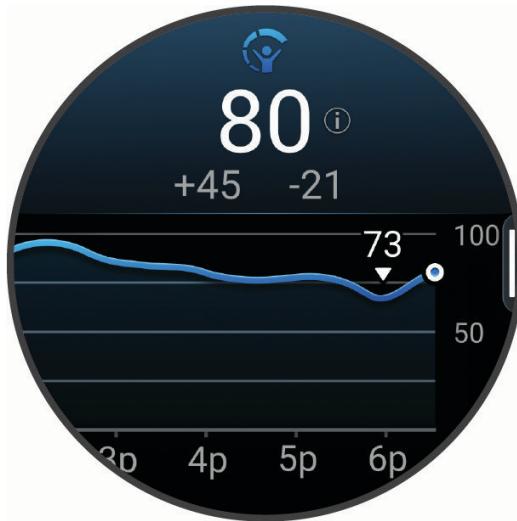
Ver el widget en un vistazo de Body Battery

La sugerencia rápida de Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual.

- 1 Desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir la sugerencia rápida al bucle de sugerencias rápidas ([Personalizar la lista de mini widgets, página 44](#)).

- 2 Selecciona el mini widget para ver un gráfico de los últimos datos de Body Battery.



Puedes tocar **i** para obtener más información. Puedes seleccionar **[** para ver las opciones de menú.

- 3 Desliza el dedo hacia arriba para ver un gráfico combinado de la Body Battery y tu nivel de estrés.

- 4 Desliza el dedo hacia arriba para ver una lista de factores que afectan a tu nivel de Body Battery.

NOTA: 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.

Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés

La sugerencia rápida de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés.

También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, desplázate para ver el mini widget de nivel de estrés.

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

- 2 Toca el mini widget para ver un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas cuatro horas.

Las barras azules indican períodos de descanso. Las barras amarillas indican períodos 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 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver los detalles de la puntuación de estrés y tu puntuación media de estrés diaria de los últimos siete días.

- 4 Para iniciar una actividad de respiración, desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona ✓.

Registro de estilo de vida

Utiliza el mini widget de registro de estilo de vida de tu reloj Venu 4 para descubrir cómo afectan los comportamientos diarios a varias métricas de salud, como tu puntuación de sueño, la frecuencia cardíaca en reposo y mucho más. Puedes registrar y realizar un seguimiento de los comportamientos que reflejan tus hábitos y acciones diarios, como la ingesta tardía de cafeína, los baños helados o la lectura antes de dormir, en la aplicación Garmin Connect ([Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida, página 46](#)). Incluso puedes crear y controlar comportamientos personalizados.

Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida

Antes de que puedas utilizar la función de registro de estilo de vida, debes tener una cuenta de Garmin Connect, descargar la aplicación Garmin Connect y vincular tu reloj Garmin con la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Estadísticas de forma física > Registro de estilo de vida**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 4 Configura recordatorios de registro (opcional).

Puedes ver informes detallados de registro de estilo de vida en la aplicación Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes activar el mini widget de registro de estilo de vida en el reloj para ver y registrar comportamientos de estilo de vida ([Personalizar la lista de mini widgets, página 44](#)).

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 ([Registrar la información del ciclo menstrual, página 46](#)). Puedes obtener más información y ajustar esta función en la configuración de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect. Puedes instalar la aplicación de seguimiento de la salud femenina desde la aplicación Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 99](#)).

- 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.

Registrar la información del ciclo menstrual

Para poder registrar la información del ciclo menstrual desde el reloj Venu 4, debes configurar el seguimiento del ciclo menstrual en la aplicación Garmin Connect e instalar la aplicación de seguimiento de la salud femenina desde la aplicación Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 99](#)).

- 1 Desliza para ver el mini-widget de seguimiento de la salud femenina.
- 2 Toca la pantalla táctil.
- 3 Selecciona +.
- 4 Si hoy es un día de menstruación, selecciona **Día de la menstruación > ✓**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para clasificar el flujo de ligero a abundante, selecciona **Flujo**.
 - Para registrar los síntomas físicos, como el acné, el dolor de espalda y la fatiga, selecciona **Síntomas**.
 - Para registrar tu estado de ánimo, selecciona **Estado de ánimo**.
 - Para registrar la secreción, selecciona **Secreción**.
 - Para designar la fecha actual como un día de ovulación, selecciona **Día de ovulación**.
 - Para registrar tu actividad sexual, selecciona **Actividad sexual**.
 - Para calificar tu libido de baja a alta, selecciona **Deseo sexual**.
 - Para designar la fecha actual como un día de menstruación, selecciona **Día de la menstruación**.

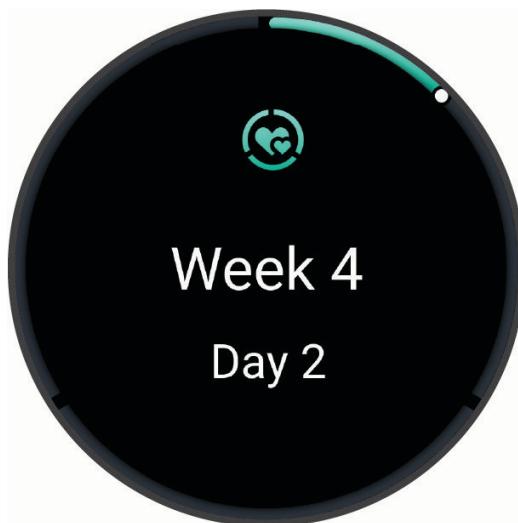
Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé ([Registrar información sobre el embarazo, página 47](#)). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

Registrar información sobre el embarazo

Para poder registrar tu información, debes configurar el seguimiento del embarazo en la aplicación Garmin Connect e instalar la aplicación de seguimiento de la salud femenina desde la aplicación Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 99](#)).

- 1 Desliza para ver el mini-widget de seguimiento de la salud femenina.



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

Personalización del mini widget de meteorología

- 1 Desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de meteorología.
- 2 Selecciona el mini widget para ver el tiempo actual de tu ubicación.
- 3 Desliza hacia la izquierda.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para actualizar la información meteorológica de tu ubicación GPS actual, selecciona **Opciones de meteorología > Actualizar ubicación actual**.
SUGERENCIA: espera mientras el reloj localiza satélites ([Adquirir señales de satélite, página 133](#)).
 - Para cambiar las unidades de medida de la temperatura, selecciona **Opciones de meteorología > Temperatura** y selecciona una unidad de medida.

Usar Aviso de jet lag

Para poder utilizar el mini widget Asistente de jet lag, debes planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect ([Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect, página 48](#)).

Puedes usar el mini widget Asistente de jet lag cuando viajes para ver una comparación de tu reloj interno con la hora local y para recibir indicaciones sobre cómo reducir los efectos del jet lag.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver el mini widget **Asistente de jet lag**.
- 2 Selecciona el mini widget para ver los detalles de tu viaje y tu estado actual de jet lag.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver un mensaje informativo sobre tu nivel actual de jet lag, toca 
 - Para ver una cronología de las acciones recomendadas para ayudar a reducir los síntomas del jet lag, desliza el dedo hacia arriba.

Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona 
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Asistente de jet lag > Añadir un viaje**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Añadir un valor bursátil

Para poder personalizar la lista de valores bursátiles, debes añadir el mini widget de valores bursátiles a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 44](#)).

- 1
 - 2 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de valores bursátiles.
 - 3 Selecciona el mini widget de valores bursátiles.
 - 4 Selecciona **Editar > Añadir**.
 - 5 Introduce el nombre de la empresa o el símbolo del valor bursátil que quieras añadir y selecciona . El reloj muestra los resultados de la búsqueda.
 - 6 Selecciona el valor bursátil que quieras añadir.
 - 7 Selecciona el valor bursátil para ver más información.
- SUGERENCIA:** para mostrar los valores bursátiles en la lista de mini widgets, pulsa  y selecciona **Establecer como Favorito**.

Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y eliminar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)). Desde cualquier pantalla, mantén pulsado .



Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona la opción para abrir la aplicación de alarma (Configurar una alarma, página 77).
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales (Añadir husos horarios alternativos, página 79).
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Asistencia	Selecciónalo para enviar una solicitud de asistencia (Solicitar asistencia, página 113).
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Selecciónalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía (Controles, página 49).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla (Configuración de la pantalla y el brillo, página 84).
	Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 104).
	Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Controles de la cámara	Selecciona esta opción para capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente en una luz delantera Varia (Usar los controles de la cámara Varia, página 90).
	Reloj	Selecciónalo para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos (Aplicación Relojes, página 77).
	Cambio de color	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Selecciona esta opción para apagar la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida (Configuración de la pantalla y el brillo, página 84).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del Venu 4 y aumenta a medida que te acercas al smartphone.

Icono	Nombre	Descripción
		Selecciona esta opción para navegar hasta el smartphone si lo has perdido durante una actividad GPS (<i>Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS</i> , página 94).
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna.
	Modo de enfoque	Selecciona para cambiar el modo de enfoque actual (<i>Modos de enfoque</i> , página 100).
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share (<i>Garmin Share</i> , página 95).
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger (<i>Aplicación Garmin Messenger</i> , página 100).
	Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música en tu reloj o teléfono.
	Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone (<i>Activar las notificaciones del smartphone</i> , página 93).
	Teléfono	Selecciona esta opción para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Asistente telefónico	Selecciona esta opción para conectarte al asistente telefónico del smartphone (<i>Utilizar el asistente del smartphone</i> , página 92).
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Selecciónalo para obtener una lectura manual de pulsioximetría (<i>Obtener lecturas de pulsioximetría</i> , página 105).
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el temporizador.
	Estroboscópico	Selecciona esta opción para activar la luz estroboscópica de la linterna LED. Puedes crear un modo estroboscópico personalizado (<i>Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada</i> , página 53).
	Amanecer y anochecer	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.

Icono	Nombre	Descripción
	Temporizador	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás.
	Bloqueo táctil	Selecciona esta opción para deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.
	Comando de voz	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de comandos de voz y decir un comando (Usar comandos de voz, página 7).
	Notas de voz	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de notas de voz y grabar una nota (Grabar una nota de voz, página 6).
	Volumen	Selecciona esta opción para abrir los controles de volumen del reloj.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj (Garmin Pay, página 8).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.
	Wi-Fi	Selecciona esta opción para activar o desactivar las comunicaciones Wi-Fi®.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de los accesos directos del menú de controles ([Controles, página 49](#)).

1 Mantén pulsado .

Se muestra el menú de controles.

2 Desliza hacia abajo.

3 Selecciona **Editar**.

4 Selecciona un acceso directo:

- Para cambiar la ubicación del acceso directo al menú de controles, arrástralo a la ubicación que quieras en la pantalla y selecciona .
- Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona .

5 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir un acceso directo al menú de controles.

Utilizar la linterna LED

ADVERTENCIA

Este dispositivo puede tener una linterna que se puede programar para que parpadee en distintos intervalos. Consulta con tu médico si padeces epilepsia o sensibilidad a las luces brillantes o intermitentes.

El uso de la linterna reduce la autonomía de la batería. Puedes disminuir el brillo para aumentar la autonomía de la batería.

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado .

2 Toca la pantalla táctil para ajustar la linterna.

Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada

El uso de la luz estroboscópica de linterna puede reducir la autonomía de la batería.

- 1 Mantén pulsado  y selecciona .

NOTA: puedes personalizar el menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 52).

- 2 Pulsa  para activar la luz estroboscópica de la linterna (opcional).

- 3 Toca para ver los modos de luz estroboscópica y selecciona **Personalizado**.

- 4 Pulsa  para ver la configuración de la luz estroboscópica personalizada.

- 5 Toca para cambiar las opciones de configuración.

NOTA: puedes seleccionar la opción de parpadeo lento para reducir el impacto en la duración de la batería.

- 6 Pulsa  para guardar.

RECUERDA: desde cualquier pantalla, puedes mantener pulsado  para apagar la linterna.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las vibraciones y la visualización de alertas y notificaciones ([Configuración de la pantalla y el brillo](#), página 84). Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

- Para activar o desactivar manualmente el modo no molestar, mantén pulsado  y selecciona .
- Para activar automáticamente el modo no molestar durante tus horas de sueño, abre la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect y selecciona **Notificaciones y alertas > Notificaciones inteligentes > Durante el sueño**.

Entrenamiento

Monitor de actividad

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

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

Cuando el modo silla de ruedas está activado, el reloj registra diferentes métricas, como impulsos en lugar de pasos ([Modo de silla de ruedas](#), página 117).

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

Objetivo automático

El reloj crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el reloj muestra el progreso hacia tu objetivo diario **①**. El reloj también crea un objetivo de pisos subidos diarios.



Cuando el modo silla de ruedas está activado, el reloj realiza un seguimiento de los impulsos en lugar de los pasos y crea un objetivo de impulsos diarios ([Modo de silla de ruedas, página 117](#)).

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir objetivos personalizados en tu cuenta de Garmin Connect.

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. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, ritmo circadiano, estado de VFC y siestas ([Mini widgets, página 41](#)). 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 53](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 98](#)).

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

En el reloj Venu 4, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas ([Mini widgets, página 41](#)).

Variaciones en la respiración

ADVERTENCIA

El dispositivo Venu 4 no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

El sensor óptico de frecuencia cardiaca del dispositivo Venu 4 cuenta con una función de pulsioximetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

NOTA: debes activar al seguimiento de pulsioximetría durante el sueño para detectar las variaciones en la respiración ([Configurar el modo pulsioxímetro](#), página 106).

El mini widget de puntuación de sueño muestra los datos actuales de variaciones en la respiración.

NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 44).

En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las variaciones en la respiración, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Move IQ®

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

La función Move IQ puede iniciar automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect o en la configuración de actividades del reloj ([Configuraciones de salud y bienestar](#), página 102). Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Sesiones de entrenamiento

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

Si el reloj está en modo silla de ruedas, incluye sesiones de entrenamiento para actividades de impulso, ciclismo adaptado y mucho más ([Perfil del usuario](#), página 117).

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 actividades y aplicaciones](#), página 33).

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 entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect](#), página 56).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

SUGERENCIA: si ya tienes una sesión de entrenamiento programada o recomendada para hoy, puedes desplazarte hacia abajo y seleccionar **Sesiones de entrenamiento**.

- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.

- 3 Desplaza hacia abajo.

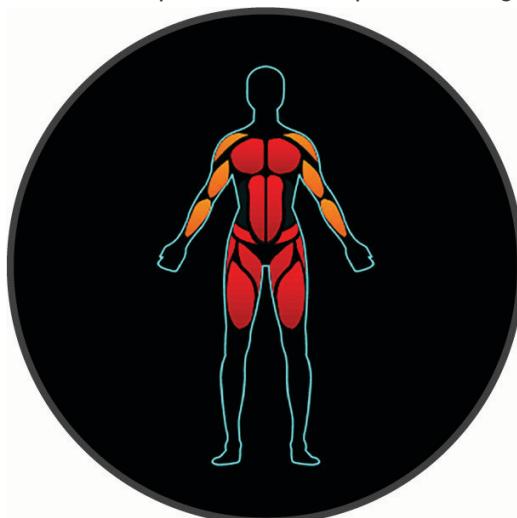
- 4 Selecciona **Entreno > Biblioteca de sesiones de entrenamiento**.

- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

- 6 Desliza hacia arriba para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).

SUGERENCIA: si está disponible, toca el esquema muscular para ver los grupos musculares objetivo.



- 7 Si está disponible, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

- 8 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso. Para las actividades de fuerza, yoga o pilates aparece una animación con instrucciones.

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 97](#)).

- 1 Selecciona una opción:

- Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona .
- Visita connect.garmin.com.

- 2 Selecciona **Entreno/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.

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.

SUGERENCIA: todas las sesiones de entrenamiento por intervalos incluyen un paso de enfriamiento abierto.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar tus intervalos y períodos manualmente pulsando el .
 - Selecciona **Repeticiones estructuradas > Realizar sesión de entrenamiento** para usar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Si es necesario, selecciona  para incluir un calentamiento antes de la sesión de entrenamiento.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa el  para empezar con el primer intervalo.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 10 En cualquier momento, pulsa el  en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso (opcional).

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos > Repeticiones estructuradas > Más > Editar sesión de entrenamiento**.
- 5 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**.
- 6 Desliza a la derecha para volver a la actividad.

El reloj guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que creas otro.

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  en cualquier momento para detener el temporizador. Puedes reanudar el temporizador o finalizar el entrenamiento por intervalos.

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 reloj te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Establecer un objetivo**.
 - Selecciona **Entreno rápido**.
- NOTA:** no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Intervalos** para seleccionar repeticiones basadas en tiempo o distancia.
 - 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.
 - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

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 97](#)).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona .
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno/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

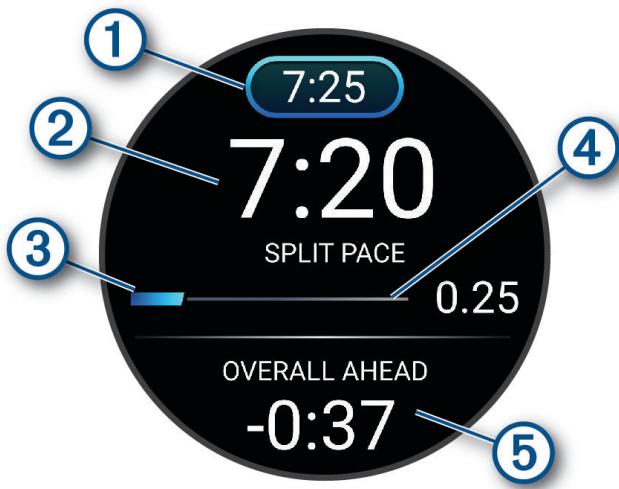
Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 109](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Desplázate hacia abajo para seleccionar **Entreno > Planes de PacePro > Crear nuevo**.
- 4 Selecciona un trayecto.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Ritmo objetivo** e introduce tu ritmo objetivo.
 - Selecciona **Tiempo meta** e introduce tu tiempo objetivo.Desplázate hacia abajo para ver tu pulsera de ritmo personalizada y acceder a una vista previa de las vueltas.
- 6 Pulsa .
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar plan** para iniciar el plan.
 - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
 - Selecciona **Borrar** para descartar el plan.

Iniciar un plan de PacePro

Para poder iniciar plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
 - 2 Selecciona **Actividades** y selecciona una actividad de carrera al aire libre.
 - 3 Desplaza hacia abajo.
 - 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
 - 5 Selecciona un plan.
- SUGERENCIA:** desplázate hacia abajo para ver tu pulsera de ritmo personalizada y acceder a una vista previa de las vueltas.
- 6 Pulsa
- SUGERENCIA:** puedes seleccionar Mapa para ver una vista previa del mapa antes de aceptar el plan de PacePro.
- 7 Selecciona **Usar plan** para iniciar el plan.
 - 8 Si es necesario, selecciona para activar la navegación del trayecto.
 - 9 Pulsa



	Ritmo de vuelta objetivo
	Ritmo de vuelta actual
	Progreso de finalización de la vuelta
	Distancia restante en la vuelta
	Tiempo recorrido o por recorrer total de tu tiempo objetivo

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o un trayecto descargado. 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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno > Compite contra ti**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
 - Selecciona **Descargadas** para seleccionar un trayecto descargado desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.
- 7 Si es necesario, pulsa  y selecciona **Competición**.
- 8 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

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 41). 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 58).

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 65](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona .
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Carreras y eventos > Buscar un evento**.
- 3 Busca un evento en tu área.
También puedes seleccionar **Crear un evento** para crear tu propio evento.
- 4 Selecciona **Añadir a calendario**.
- 5 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 6 En el reloj, dirígete al widget de competición principal y verás una cuenta atrás para el evento de competición principal.
- 7 Desde la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona una actividad de carrera o ciclismo.

NOTA: si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardiaca o una carrera con datos de frecuencia cardiaca y potencia, las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas aparecerán en el reloj.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades > Natación > Natación en piscina**.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno > Biblioteca de sesiones de entrenamiento > Velocidad crítica de nado > Realizar prueba de velocidad crítica de nado**.
- 5 Desplázate hacia abajo para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 6 Selecciona .
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Usar Virtual Partner

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

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Virtual Partner**.
- 5 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
NOTA: puedes cambiar el orden de las pantallas de datos (opcional).
- 6 Inicia la actividad ([Iniciar una actividad, página 12](#)).
- 7 Desplázate hasta la pantalla de Virtual Partner para ver quién es el líder.

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.

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 mini widget Garmin Coach se añadirá a la lista de mini widgets de tu reloj Venu.

Activar la autoevaluación

Al guardar una actividad, puedes evaluar tu nivel de esfuerzo percibido y cómo te has sentido durante la actividad. Puedes ver la información de tu autoevaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona una actividad.

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

3 Selecciona **Configuración > Autoevaluación**.

4 Selecciona una opción:

- Para completar la autoevaluación solo después de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Solo para sesiones de entrenamiento**.
- Para completar la autoevaluación después de cada actividad, selecciona **Siempre**.

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 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.

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información del perfil del usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP ([Estimar tu FTP, página 69](#)).

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 68](#)).

Umbral de lactato: 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 70](#)).

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 67](#)).

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 69](#)).

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 65](#)).

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 Venu 4 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 135) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 117](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 119](#)). 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 quieras que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades, página 35](#)).

- 1 Comienza una actividad de carrera.
- 2 Corre al aire libre a una intensidad moderada o alta, hasta alcanzar al menos el 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima.
- 3 Una vez transcurridos 10 minutos como mínimo, selecciona **Guardar**.
- 4 Desliza hacia arriba y abajo para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 117](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 119](#)). 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 Después del recorrido, selecciona **Guardar**.
- 4 Desliza hacia arriba y abajo para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 117](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 119](#)).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de carrera objetivo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 65](#)). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza hacia arriba para ver el mini widget de rendimiento de carrera.
- 2 Selecciona el mini widget de rendimiento de carrera.
- 3 Desplázate para ver el tiempo de carrera previsto.



- 4 Pulsa 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 cardiaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. 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 cardiaca.



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 65](#)).

Visualizar la condición de rendimiento

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

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 34](#)).
- 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 potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO₂ máximo ([Obtener la estimación del VO₂ máximo en ciclismo, página 66](#)).

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 recorridos estables de alta intensidad con un potenciómetro. Para obtener los mejores resultados, también deberías utilizar un monitor de frecuencia cardiaca.

- 1 En la pantalla del reloj, desplázate hacia abajo para ver el mini widget de rendimiento.
- 2 Selecciona el mini widget para ver tus datos de rendimiento.
- 3 Desplázate 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 138](#)).

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 cardiaca 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 cardiaca máxima y a un ritmo de carrera entre 10 kilómetros y media maratón. Para los corredores medios, el umbral a menudo aparece bastante por debajo del 90 % de su frecuencia cardiaca máxima. Conocer cuál es tu umbral de lactato puede ayudarte a determinar la intensidad del entrenamiento o cuándo exigirte más durante una carrera. Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 119](#)). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Estado de entrenamiento

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entrenamiento. 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 [garmin.com/performance-data/running](#).



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

Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu 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 65](#)).

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 68](#)).

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 72](#)).

Foco de la carga de entrenamiento: el reloj analiza y distribuye tu carga de entrenamiento en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entrenamiento incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entrenamiento. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas ([Foco de carga de entrenamiento, página 72](#)).

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 75](#))

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 entro. 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 entrenamiento 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 65). 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 ([Configurar actividades](#), página 35).

Para aprovechar al máximo la función de estado de entrenamiento, 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 entrenamiento principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento](#), página 98).
- 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 entreno

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 entreno de 4 semanas está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad.

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 entreno 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 entreno 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 entreno 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 entreno de 4 semanas está por encima del nivel óptimo.

Proporción de carga

La proporción de carga es la proporción entre tu carga de entreno aguda (a corto plazo) y tu carga de entreno crónica (a largo plazo). Resulta útil para realizar un seguimiento de los cambios en la carga de entreno.

Estado	Valor	Descripción
Sin estado	Ninguna	La proporción de carga será visible después de 2 semanas de entreno.
Baja	Inferior a 0,8	Tu carga de entreno a corto plazo es inferior a tu carga de entreno a largo plazo.
Óptima	0,8 - 1,4	Las cargas de entreno a corto y largo plazo están equilibradas. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento.
Alta	1,5 - 1,9	Tu carga de entreno a corto plazo es superior a tu carga de entreno a largo plazo.
Muy alta	2,0 o superior	Tu carga de entreno a corto plazo es muy superior a tu carga de entreno a largo plazo.

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 entrenamiento ([Foco de carga de entrenamiento, página 72](#)). 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 segundos) 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 [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 entrenamiento 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	Alto Preparado para los retos
Verde	50 - 74	Moderado Preparado
Naranja	25 - 49	Bajo Es hora de reducir el ritmo
Rojo	1 - 24	Deficiente Deja que tu cuerpo se recupere



Para ver el historial de puntuaciones de predisposición para entrenar, ve a tu cuenta de Garmin Connect.

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.

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.

NOTA: la frecuencia cardiaca de recuperación no se calcula para actividades de bajo impacto, como el yoga.

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 datos de actividad, registros y totales guardados.

El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad ([Mini widgets, página 41](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Historial**.
Aparecerá un gráfico de barras de tus actividades recientes.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar el período de tiempo del gráfico de barras, selecciona **Opciones de gráfico**.
 - Para ver los récords personales por deporte, selecciona **Récords** ([Récords personales, página 76](#)).
 - Para ver los totales semanales o mensuales, selecciona **Totales** ([Visualizar los datos totales, página 77](#)).
- 5 Pulsa  para volver al gráfico de barras.
- 6 Desplázate hacia abajo para ver tu historial de actividades.
- 7 Selecciona una actividad.
- 8 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.

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.

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. En el caso de las actividades en silla de ruedas, en los récords personales se incluyen los impulsos, el ciclismo adaptado y las rachas de objetivos.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona **Récords**.
- 5 Selecciona un deporte.
- 6 Selecciona un récord.
- 7 Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona **Récords**.
- 5 Selecciona un deporte.
- 6 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 7 Selecciona **Anterior > ✓**.

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

Eliminar récords personales

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona **Récords**.
- 5 Selecciona un deporte.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para borrar un récord, selecciónalo y, a continuación, selecciona **Suprimir registro > ✓**.
 - Para borrar todos los récords del deporte, selecciona **Suprimir todos los registros > ✓**.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona **Totales**.
- 5 Selecciona una actividad.
- 6 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Aplicación Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer y guardar una alarma por primera vez, introduce la hora de la alarma.
 - Para establecer y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** e introduce la hora de la alarma.
- 4 Desplaza el dedo hacia abajo para ver más opciones.
- 5 Selecciona **Guardar**.

Editar una alarma

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

- 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 de modo que te despierte suavemente en el intervalo de 30 minutos antes de la alarma programada según el tiempo de sueño óptimo, selecciona **Despertador inteligente**.

NOTA: la alarma sonará siempre a la hora seleccionada, además de las alarmas anteriores. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00.

- Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieras que se repita.
- Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonido y vibración**.
- Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
- Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Despertador inteligente

El despertador inteligente crea un intervalo de 30 minutos para que tu reloj Venu 4 intente despertarte en el momento óptimo en función de cómo duermas. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00. Puedes convertir cualquier alarma en una alarma de despertador inteligente ([Configurar una alarma, página 77](#)).

NOTA: la alarma siempre sonará a la hora seleccionada.

Usar el temporizador de cuenta atrás

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.
- 3 Si nunca has guardado un temporizador, introduce el tiempo.
- 4 Si has guardado previamente un temporizador, selecciona una opción:
 - Para establecer un nuevo temporizador de cuenta atrás sin guardarla, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.
 - Para establecer y guardar un nuevo temporizador de cuenta atrás, selecciona **Editar > Añadir temporizador** e introduce el tiempo.
 - Para establecer un temporizador de cuenta atrás guardado, selecciónalo.
- 5 Pulsa  para iniciar el temporizador.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para detener el temporizador con el tiempo restante, selecciona .
 - Para reiniciar el temporizador, selecciona .
 - Para detener el temporizador y restablecerlo, desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Cancelar temporizador**.
 - Para guardar el temporizador, desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Guardar temporizador**.
 - Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acabe el tiempo, desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Reinicio automático**.
 - Para personalizar la notificación del temporizador, deslízate a la izquierda y selecciona **Sonido y vibración**.

Eliminar un temporizador de cuenta atrás

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores > Editar**.
- 3 Selecciona un temporizador.
- 4 Selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona Reloj > Cronómetro.
- 3 Pulsa  para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa  para iniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa  para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para restablecer ambos temporizadores, selecciona .
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Guardar actividad**.
 - Para activar o desactivar el registro de vueltas, desliza hacia la izquierda y selecciona **Botón Lap**.

Añadir husos horarios alternativos

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- SUGERENCIA:** también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 44).
- 2 Selecciona Reloj > Husos horarios alternativos > Añadir huso.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para resaltar una región.
- 4 Pulsa  para seleccionar la región.
- 5 Selecciona un huso horario.

Editar un huso horario alternativo

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
SUGERENCIA: también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 44).
- 2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos**.
- 3 Selecciona un huso horario.
- 4 Pulsa .
- 5 Selecciona una opción:
 - Para configurar el huso horario para que se muestre en la lista 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 zona**.
 - Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

Añadir un evento de cuenta atrás

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás > Añadir**.
- 3 Introduce un nombre.
- 4 Selecciona un año, mes y día.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Todo el día**.
 - Selecciona **Hora específica** e introduce una hora.
- 6 Selecciona un ícono.

Editar un evento de cuenta atrás

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás**.
- 3 Selecciona un evento de cuenta atrás.
- 4 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Establecer como Favorito** para mostrar el evento de cuenta atrás en la lista de mini widgets (opcional).
- 5 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Editar cuenta atrás**.
- 6 Selecciona la opción que deseas editar:
 - Para renombrar el evento, selecciona **Nombre**.
 - Para cambiar la fecha, selecciona **Fecha**.
 - Para cambiar la hora, selecciona **Hora**.
 - Para cambiar el tipo de evento, selecciona **Tipo**.
 - Para añadir un nombre abreviado al evento, selecciona **Abreviatura**.
 - Para agregar recordatorios de eventos, selecciona **Recordatorios**.
 - Para repetir el evento todos los años, selecciona **Repetir anualmente**.
 - Para eliminar el evento, selecciona **Eliminar cuenta atrás**.

Configurar notificaciones y alertas

Desde la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas**.

Notificaciones inteligentes: personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj ([Activar las notificaciones del smartphone, página 93](#)).

Salud y bienestar: personaliza las alertas de salud y bienestar que aparecen en el reloj ([Alertas de salud y bienestar, página 81](#)).

Configuración de informes: activa los informes y personaliza los datos y el tema de los informes. Puedes seleccionar **Informe matutino** para crear y editar mensajes diarios en el informe matutino ([Personalizar el informe matutino, página 82](#)). Puedes seleccionar **Informe nocturno** para establecer la programación del informe nocturno ([Personalizar el informe nocturno, página 83](#)). Puedes seleccionar **Elegir tema** para personalizar el tema del fondo de los informes.

Alertas del sistema: establece la hora ([Configurar alertas de tiempo, página 83](#)), el barómetro ([Configurar una alerta de tormenta, página 83](#)) o las alertas de conexión del smartphone ([Activar las alertas de conexión con el teléfono, página 83](#)).

Centro de notificaciones: activa el centro de notificaciones para ver las notificaciones nuevas ([Visualizar las notificaciones, página 93](#)).

Alertas de salud y bienestar

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar**.

Resumen diario: aparece un resumen diario Body Battery 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 44](#)).

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

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

Alertas de frecuencia cardiaca anómala: te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 82](#)).

Asistente de jet lag: proporciona consejos sobre los síntomas de desfase horario para un viaje, como recomendaciones para dormir y hacer ejercicio ([Usar Aviso de jet lag, página 48](#)).

Alerta de inactividad: te recuerda que debes seguir moviéndote ([Personalizar las alertas de inactividad, página 82](#)).

Alertas de objetivo: te avisa cuando alcanzas tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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 diez minutos de inactividad como mínimo. 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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alertas 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.

Alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. El reloj también emite un pitido o vibra si están activados los tonos auditivos (*Configuración de Sonido y vibración, página 84*). Puedes personalizar tu alerta de inactividad para que se ignore al caminar o al realizar otros tipos de movimientos.

Personalizar las alertas de inactividad

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alerta de inactividad > Activado**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tipo de alerta** para establecer la alerta en función de los pasos u otros tipos de movimiento.
 - Selecciona **Movimientos** para permitir borrar la alerta mediante movimientos sentado o movimiento libre.
 - Selecciona **Duración del movimiento** para establecer que la alerta se borre después de 30, 45 o 60 segundos.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Desplázate para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche, entre otros datos (*Personalizar el informe matutino, página 82*).

Personalizar el informe matutino

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Configuración de informes > Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para activar o desactivar el informe matutino, selecciona **Mostrar informe**.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.
 - Para escribir y añadir mensajes personalizados al informe matutino, selecciona **Personalizar los mensajes diarios > Editar mensajes**.

Informe nocturno

El reloj muestra un informe nocturno antes de la hora de sueño. Desplázate para ver el informe, que incluye los detalles de Body Battery, la sesión de entrenamiento y el tiempo de mañana, una recomendación del entrenador de sueño y mucho más ([Personalizar el informe nocturno, página 83](#)).

Personalizar el informe nocturno

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Configuración de informes > Informe nocturno**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe nocturno.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe nocturno.
 - Selecciona **Programar informe** para establecer la cantidad de tiempo entre el informe y la hora de empezar a dormir.

Configurar alertas de tiempo

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Hora**.
- 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 **Alerta por hora > Activado**.

Configurar una alerta de tormenta

ADVERTENCIA

Esta alerta es una función informativa y no está diseñada para ser la fuente principal de seguimiento de los cambios meteorológicos. Es tu responsabilidad revisar las previsiones y las condiciones meteorológicas, prestar atención al entorno y aplicar el sentido común, especialmente en épocas de condiciones meteorológicas adversas. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Barómetro > Alerta de tormenta**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Estado** para activar o desactivar la alerta.
 - Selecciona **Calibrar brújula** para actualizar la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

Activar las alertas de conexión con el teléfono

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Teléfono**.

Configuración de Sonido y vibración

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona Configuración > Sonido y vibración.

Volumen: silencia todos los sonidos o ajusta el volumen del altavoz.

Tonos de alerta: reproduce un tono para las alertas.

Tono: reproduce un tono al pulsar un botón.

Vibración: configura las vibraciones del reloj para las alertas y las pulsaciones de los botones.

Configuración de la pantalla y el brillo

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona Configuración > Pantalla y brillo.

Brillo: ajusta el nivel de brillo de la pantalla.

Pantalla siempre encendida: configura los datos de la pantalla del reloj para que se mantengan visibles y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla ([Acerca de la pantalla AMOLED](#), página 127).

Tamañ. text.: ajusta el tamaño del texto en la pantalla.

Cambio de color: cambia la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna o reducir la fatiga ocular. Puedes seleccionar Modo > Filtro de luz azul para reducir la cantidad de luz azul que emite el reloj. Selecciona Programación para establecer los tiempos de los filtros, como el de **Antes de empezar a dormir**.

Activar con alerta: activa la pantalla cuando recibes una notificación o una alerta.

Activar con gesto: activa la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la pantalla se desactiva.

Bloqueo táctil: bloquea la pantalla para evitar tocarla de forma accidental. Para activar esta opción, es necesario deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone](#), página 91). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi](#), página 95).

Sensores y accesorios

El reloj Venu 4 tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth ([Vincular los sensores inalámbricos, página 87](#)). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 34](#)). 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 de golf 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 la distancia, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Venu 4 en un ciclocomputador Edge® compatible durante un recorrido o triatlón.
Frecuencia cardiaca	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades. Algunos monitores de frecuencia cardiaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados (Dinámica de carrera, página 88) (Potencia de carrera, página 89).
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenas en interiores o si la señal GPS es baja.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj Venu 4 (Conectar auriculares Bluetooth, página 116).
inReach	La función de mando a distancia inReach te permite controlar el dispositivo de comunicación por satélite inReach mediante el reloj Venu 4 (Usar el mando a distancia inReach, página 91).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia para conocer mejor la situación a tu alrededor. Con una luz delantera con cámara Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 90).
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 120) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (Establecer una alerta, página 39).
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 vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 90).
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 88).
Cambios	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj Venu 4 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 Venu 4 muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Rodillo inteli-gente	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 16).
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 138).

Tipo de sensor	Descripción
	También puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu silla de ruedas y ver los datos durante la actividad. Cuando el sensor está conectado, el reloj crea y guarda una actividad en tu cuenta Garmin Connect cada vez que impulsas la silla.
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.

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectaría al sensor automáticamente cuando inicias una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.

1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca, instala el sensor o pulsa el botón para activarlo.

NOTA: consulta el manual del usuario del sensor inalámbrico para obtener información sobre la vinculación.

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

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

3 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

4 Selecciona **Configuración > Conectividad > Sensores del reloj > Añadir**.

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. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 34).

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de las series HRM 600, HRM-Fit y HRM-Pro calculan 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 el dispositivo Venu compatible cuando te conectes mediante ANT+ o la tecnología Bluetooth segura. También puedes esta información en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de frecuencia cardiaca se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Venu compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para actividades en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera](#), página 88).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 15).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu relojVenu ([Actualizaciones del producto](#), página 130).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit o 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 15).
- 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 15).

Dinámica de carrera

La dinámica de carrera es información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. El reloj Venu dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Para ver todas las métricas de técnica de carrera, debes vincular el reloj Venu con el accesorio de las series HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro, u otro accesorio de dinámica de carrera que mida el movimiento del torso. Para obtener más información, visita 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).
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.
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.
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.
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: las métricas de contacto con el suelo no se proporcionará 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.

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 600, HRM-Fit o HRM-Pro.
 - Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
 - Si utilizas un accesorio HRM 600, vincúlalo con el reloj a través de la conexión segura Bluetooth en lugar de la conexión abierta.
- Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.
- Si estás utilizando un accesorio de la serie HRM-Fit o 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: algunas métricas no aparecen al caminar ([Dinámica de carrera, página 88](#)).

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 cardiaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardiaca 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 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 37](#)).

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. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar las zonas de potencia, página 120](#)).

Configurar potencia en carrera

Desde la pantalla del reloj, pulsa  , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de carrera, pulsa  , selecciona la configuración de la actividad y, después, **Running Power**.

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.

Información sobre el 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.

Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación

Los accesorios de frecuencia cardiaca de la serie HRM 600, 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 34](#)).

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.

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 87](#)).

1 Selecciona una opción:

- Añade el control **Controles de la cámara** al reloj ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).
- Añade el mini widget **Controles de la cámara** al reloj ([Personalizar la lista de mini widgets, página 44](#)).

2 En el control o mini widget **Controles de la cámara**, selecciona una opción:

- Selecciona para ver la configuración de la cámara.
- Selecciona para registrar el recorrido.
- Selecciona para capturar una foto.
- Selecciona para guardar un clip.

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 Venu 4. 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 inReach, debes añadir el mini widget inReach a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 44](#)).

- 1 Enciende el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 2 En tu reloj Venu 4, desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de inReach.
- 3 Pulsa  para buscar tu dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 4 Pulsa  para emparejar tu dispositivo de comunicación por satélite inReach.
- 5 Pulsa  y 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**.

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Venu 4 cuando lo vinculas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular tu smartphone, página 91](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect ([Garmin Connect, página 97](#))
- Funciones de la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 96](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 41](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 49](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 112](#))
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar las notificaciones del smartphone, página 93](#))

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 teléfono.

- 1 Selecciona una opción:
 - Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
 - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Conectividad > Vincular smartphone**.
 - Si deseas vincular un smartphone nuevo, desde la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **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.

Realizar de llamadas desde la aplicación Teléfono

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un teléfono compatible con tecnología Bluetooth.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Teléfono**.

3 Selecciona una opción:

- Para marcar un número de teléfono con el teclado de marcación, selecciona marca el número de teléfono y selecciona .
- Para llamar a un número de teléfono de tus contactos, selecciona , selecciona el nombre de un contacto y selecciona un número de teléfono ([Añadir contactos, página 112](#)).
- Para ver las llamadas recientes realizadas o recibidas en el reloj, desliza hacia arriba.

NOTA: el reloj no se sincroniza con la lista de llamadas recientes del teléfono.

4 Espera mientras se conecta la llamada.

5 Desliza hacia arriba para acceder a las opciones de llamada.

6 Selecciona una opción:

- Para silenciar el micrófono del reloj, selecciona el .
- Para ajustar el volumen del altavoz del reloj, selecciona .
- Para transferir la llamada desde el reloj al teléfono conectado, selecciona .

7 Selecciona para finalizar la llamada.

Utilizar el asistente del smartphone

Para utilizar la función de asistente del smartphone, el reloj debe estar conectado a un smartphone compatible mediante tecnología Bluetooth ([Vincular tu smartphone, página 91](#)). Visita [garmin.com/voicefunctionality](#) para obtener información sobre los teléfonos compatibles.

Puedes comunicarte con el asistente de voz del smartphone mediante el altavoz y el micrófono integrados del reloj. Visita [garmin.com/voicefunctionality/tips](#) para obtener consejos sobre cómo configurar el asistente del smartphone.

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- Mantén pulsado .

NOTA: puedes personalizar el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).

2 Selecciona **Asistente telefónico**.

Cuando te conectes al asistente de voz de tu smartphone, aparecerá .

3 Di un comando, como *Llamar a mamá* o *Enviar un mensaje de texto*.

NOTA: la comunicación del asistente del smartphone solo se puede escuchar.

Activar las notificaciones del smartphone

Puedes personalizar el modo en que las notificaciones del smartphone vinculado suenan y aparecen en el reloj durante el uso normal.

NOTA: puedes personalizar las notificaciones durante el sueño o las actividades en la configuración de los Modos de enfoque ([Modos de enfoque](#), página 100).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Notificaciones**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para activar las notificaciones del smartphone, selecciona **Estado > Activado**.
 - Para activar las notificaciones de llamadas telefónicas, selecciona **Llamadas** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
 - Para activar las notificaciones de mensajes de texto, selecciona **Mensajes de texto** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
 - Para activar las notificaciones de las aplicaciones del smartphone, selecciona **Aplicaciones** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
 - Para configurar las notificaciones de cada aplicación del smartphone, selecciona **Aplicaciones > Aplicaciones conectadas** y, a continuación, elige una aplicación y selecciona una opción.

NOTA: puedes gestionar las notificaciones de aplicaciones en la configuración del smartphone. Cuando el smartphone y el reloj reciben una notificación de una aplicación, la aplicación aparece en la lista **Aplicaciones conectadas** del reloj.

En el caso de smartphones Android™, también puede utilizar la aplicación Garmin Connect para gestionar las notificaciones de aplicaciones que aparecen en el reloj. En la aplicación Garmin Connect, puedes seleccionar **••• > Configuración > Notificaciones > Notificaciones de aplicaciones**.

- Para ocultar los detalles de la notificación hasta que realices una acción, selecciona **Privacidad** y, a continuación, selecciona una opción.
- Para cambiar el tiempo durante el que el reloj muestra las notificaciones, selecciona **Tiempo de espera**.
- Para añadir una firma a las respuestas a los mensajes de texto del reloj, selecciona **Firma**.

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android compatibles.

Visualizar las notificaciones

Puedes ver las notificaciones del smartphone en el reloj desde varias ubicaciones de menú.

- 1 Selecciona una opción:
 - Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
 - En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de notificaciones.
SUGERENCIA: en el mini widget, puedes deslizar hacia la izquierda para ignorar la notificación.
 - En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Notificaciones** para ver la aplicación de notificaciones.
 - Mantén pulsado  y selecciona **Notificaciones** para ver el control de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación.
- 3 Selecciona una opción:
 - Desliza el dedo hacia la izquierda para seleccionar **Volver a llamar** o **Borrar**.
 - Desliza hacia abajo para descartar la notificación.
- 4 Desplázate hasta la parte superior de las notificaciones y selecciona **Ignorar todo** para ignorar todas las notificaciones.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj Venu 4 muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

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

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

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android compatibles.

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

NOTA: esta función utiliza tu teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse los límites y los cargos para mensajes de texto de tu operador y de tu contrato de teléfono. Para obtener más información sobre los límites y los cargos para mensajes de texto, ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Responder**.
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.

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

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

NOTA: puedes personalizar el menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 52).

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

Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Alertas de Buscar mi teléfono**.

Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS

El reloj Venu 4 almacena automáticamente una ubicación GPS cuando el smartphone vinculado se desconecta durante una actividad con GPS. Puedes utilizar esta función para localizar un smartphone que se haya perdido durante una actividad.

Para obtener más información, consulta garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Inicia una actividad con GPS.
- 2 Cuando se te notifique que navegas hasta la última ubicación conocida del dispositivo, selecciona .
- 3 Navega hasta la ubicación en el mapa.
- 4 Desliza el dedo hacia arriba para ver una brújula que apunta hacia la ubicación (opcional).
- 5 Cuando el reloj se encuentra dentro del alcance de Bluetooth del smartphone, la intensidad de la señal de Bluetooth aparece en la pantalla.

La intensidad de la señal aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

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 campos: permite descargar e instalar actualizaciones de campos de golf.

Actualizaciones de software: puedes descargar e instalar el software más reciente.

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

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > 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.

Garmin Share

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que compartes la información y de que eres plenamente consciente de ello.

La función Garmin Share te permite usar la tecnología Bluetooth para compartir inalámbricamente tus datos con otros dispositivos Garmin compatibles. Con la función Garmin Share activada y dispositivos Garmin compatibles dentro del alcance, puedes seleccionar ubicaciones, trayectos y sesiones de entrenamiento que hayas guardado para transferirlos a otro dispositivo a través de conexión directa y protegida entre dispositivos, sin necesidad de un smartphone ni de conectividad Wi-Fi.

Compartir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin a través de Garmin Share.

El reloj Venu 4 puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible ([Recibir datos con Garmin Share, página 96](#)). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge con tu reloj Garmin compatible.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Garmin Share > Compartir**.
- 3 Selecciona una categoría y un elemento.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Compartir**.
 - Selecciona **Añadir más > Compartir** para seleccionar más de un elemento para compartir.
- 5 Espera mientras el dispositivo localiza los dispositivos compatibles.
- 6 Selecciona un dispositivo.
- 7 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona ✓.
- 8 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
- 9 Selecciona **Comp. otra vez** para compartir los mismos elementos con otro usuario (opcional).
- 10 Selecciona **Hecho**.

Recibir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin a través de Garmin Share.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Garmin Share**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza dispositivos compatibles dentro del alcance.
- 4 Selecciona ✓.
- 5 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona ✓.
- 6 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
- 7 Selecciona **Hecho**.

Configuración de Garmin Share

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Conectividad > Garmin Share**.

Estado: permite que el reloj envíe y reciba elementos a través de Garmin Share.

Olvíadar dispositivos: elimina todos los dispositivos con los que el reloj ha compartido elementos anteriormente.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

Puedes conectar el reloj con varias aplicaciones para teléfono y ordenador de Garmin con la misma cuenta de Garmin.

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 animarlos 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 deseas.

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

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



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

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

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o 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.

Suscripción a Garmin Connect+

Puedes mejorar los datos, las conexiones y el entreno disponibles en tu cuenta de Garmin Connect con una suscripción a Garmin Connect+. Para registrarte, puedes descargar la aplicación Garmin Connect en la tienda de aplicaciones de tu smartphone o visitar connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): recibe información de IA sobre tus datos y actividades.

LiveTrack+: envía mensajes de texto de LiveTrack, recibe una página de perfil personalizada y visualiza las sesiones de LiveTrack anteriores.

Seguir Garmin Trails: accede a senderos y trayectos al aire libre recomendados por las bases de datos de Garmin y otros usuarios de Garmin, con imágenes, clasificaciones, informes de ruta y mucho más.

Indicaciones de entreno: obtén asistencia y orientación adicionales especializadas para determinados planes de entreno de Garmin Coach.

Panel de rendimiento: visualiza tus datos de entreno a tu manera con tablas y gráficos personalizados.

Funciones de redes sociales: obtén acceso a medallas exclusivas, desafíos de medallas y puntos dobles para los desafíos. Puedes actualizar el avatar de tu perfil con marcos personalizables.

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 91](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.

2 Sitúa el reloj a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

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

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 91](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 98](#)).

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

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 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.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj de la Venu 4 a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la Venu 4..

Sincroniza tu reloj de la Venu 4 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 98](#)).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Venu 4.

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 114](#)). 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 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.

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.

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 52).

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.

- 2 Selecciona **Sincronizar**.

Funciones Connect IQ

Puedes añadir al reloj aplicaciones, mini widgets, proveedores de música, pantallas de reloj de Connect IQ y mucho más mediante la tienda Connect IQ desde el reloj o el smartphone (garmin.com/connectiqapp).

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 de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Venu 4 con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 91).

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu teléfono, instala y abre la aplicación Connect IQ.
- 2 Si es necesario, selecciona tu reloj.
- 3 Selecciona una función Connect IQ.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Aplicación Garmin Messenger

ADVERTENCIA

Las funciones de inReach de la aplicación Garmin Messenger, como el SOS, el seguimiento y la Predicción meteorológica de inReach™ no están disponibles si no hay un dispositivo de comunicación por satélite inReach conectado y una suscripción activa a los servicios por satélite. Prueba siempre la aplicación en exteriores antes de utilizarla en una ruta.

ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

AVISO

La aplicación funciona tanto a través de Internet (mediante una conexión inalámbrica o de datos móviles en el smartphone) como a través de la red por satélite Iridium®. Si usas datos móviles, el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Si estás en una zona sin cobertura, debes tener una suscripción activa a los servicios por satélite para que tu dispositivo de comunicación por satélite inReach pueda utilizar la red de satélites Iridium.

Puedes utilizar la aplicación para enviar mensajes a otros usuarios de la aplicación Garmin Messenger, incluidos amigos y familiares sin dispositivos Garmin. Cualquier persona puede descargar la aplicación y conectar su smartphone, lo que les permite comunicarse a través de Internet con otros usuarios de la aplicación (no es necesario iniciar sesión). Los usuarios de la aplicación también pueden crear hilos de mensajes de grupo con otros números de teléfono SMS. Los nuevos miembros que se añadan al mensaje de grupo pueden descargar la aplicación para consultar los mensajes.

Los mensajes enviados mediante una conexión inalámbrica o los datos móviles del teléfono no suponen un cargo de datos ni cargos adicionales en tu suscripción a servicios por satélite. Los mensajes recibidos pueden implicar un cargo si se intenta entregar el mensaje tanto a través de la red satelital Iridium como de Internet. Se aplican las tarifas estándar de los mensajes de texto de tu plan de datos móviles.

Puedes descargar la aplicación Garmin Messenger en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/messengerapp).

Aplicación Garmin Golf

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Venu 4 para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/golfapp).

Modos de enfoque

Los modos de enfoque ajustan la configuración y el comportamiento del reloj para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades. Al cambiar la configuración con un modo de enfoque activado, la configuración se actualiza solo para ese modo de enfoque.

Personalización de un modo de enfoque predeterminado

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Configuración > Modos de enfoque**.

3 Selecciona un modo de enfoque.

4 Selecciona una opción:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los modos de enfoque.

- Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque.
- Selecciona **Programación** para configurar la programación.
- Selecciona **Pantalla para el reloj** para cambiar la pantalla del reloj.
- Selecciona **Satélites** para configurar los sistemas de satélite GNSS que se van a utilizar para todas las actividades.

SUGERENCIA: si es necesario, puedes personalizar la configuración **Satélites** para cada actividad (*Configurar actividades*, página 35).

- Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz durante las actividades (*Reproducir alertas de voz durante una actividad*, página 39).
- En la sección **Notificaciones y alertas**, selecciona una opción para configurar las notificaciones del teléfono, las alertas de salud y bienestar o las alertas del sistema (*Configurar notificaciones y alertas*, página 81).
- En la sección **Sonido y vibración**, selecciona una opción para configurar los tonos de alerta y los ajustes de vibración (*Configuración de Sonido y vibración*, página 84).
- En la sección **Pantalla y brillo**, selecciona una opción para configurar los ajustes de pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 84).
- Para añadir más personalizaciones, selecciona **Añadir**.
- Para quitar el modo de enfoque, selecciona **Borrar foco**.
- Para restaurar la configuración predeterminada, selecciona **Predeter..**

Creación de un modo de enfoque personalizado

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Modos de enfoque > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Estándar** para crear un modo de enfoque personalizado que podrás utilizar en cualquier momento.
 - Selecciona **Actividad** para configurar un modo de enfoque para una actividad específica.
- 4 Introduce un nombre para el modo de enfoque y selecciona ✓.
- 5 Selecciona un ícono y un color.
- 6 Selecciona el nuevo modo de enfoque personalizado.
- 7 Selecciona una opción:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para los modos Estándar y Actividad .

 - Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque personalizado.
 - Selecciona **Programación** para configurar la programación.
 - Selecciona **Activación automática** para elegir qué actividad activará el modo de enfoque de actividad personalizado.
 - Selecciona **Nombre** para editar el nombre del modo de enfoque personalizado.
 - Selecciona **Icono** para editar el símbolo y el color del ícono del modo de enfoque personalizado.
 - Selecciona **Añadir > Notificaciones y alertas** para configurar las notificaciones y alertas del teléfono y del reloj ([Configurar notificaciones y alertas, página 81](#)).
 - Selecciona **Añadir > Sonido y vibración** para configurar los ajustes de tonos, volumen y vibración ([Configuración de Sonido y vibración, página 84](#)).
 - Selecciona **Añadir > Pantalla y brillo** para configurar la pantalla y el brillo ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 84](#)).
- 8 Selecciona **Hecho**.

Configuraciones de salud y bienestar

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Salud y bienestar**.

Frecuencia cardiaca en la muñeca: personaliza la configuración del monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 104](#)).

Pulsioximetría: establece el modo del pulsioxímetro ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 106](#)).

Move IQ: permite activar eventos de Move IQ. Cuando tu movimiento coincide 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.

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

Frecuencia cardiaca en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardiaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardiaca ([Ver widgets en un vistazo, página 44](#)).

El reloj también es compatible con monitores de frecuencia cardiaca para el pecho. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el reloj utilizará los datos de frecuencia cardiaca a través del pecho.

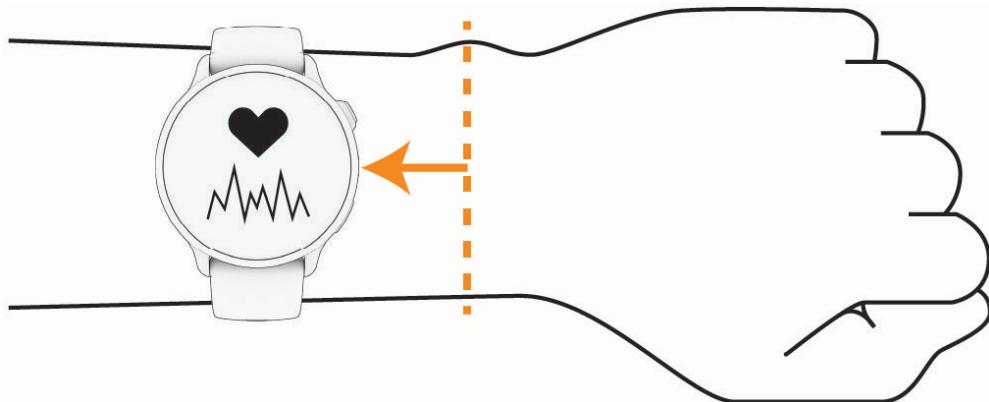
Colocar el reloj

⚠ 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 103 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro*, página 106 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 garmin.com/fitandcare.

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- 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.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Salud y bienestar > Frecuencia cardiaca en la muñeca**.

Estado: activa 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. Puedes realizar una lectura manual desde el widget en un vistazo de pulsioximetría.

Cambio de fuente: selecciona la mejor fuente de datos de frecuencia cardiaca cuando llevas puesto el reloj y un monitor de frecuencia cardiaca externo. Para obtener más información, visita www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Emitir frecuencia cardiaca: transmite tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 104](#)).

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, página 35](#)). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un ciclocáptador Edge mientras pedaleas.

1 Selecciona una opción:

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).

2 Pulsa .

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  para detener la transmisión de tus datos de frecuencia cardiaca.

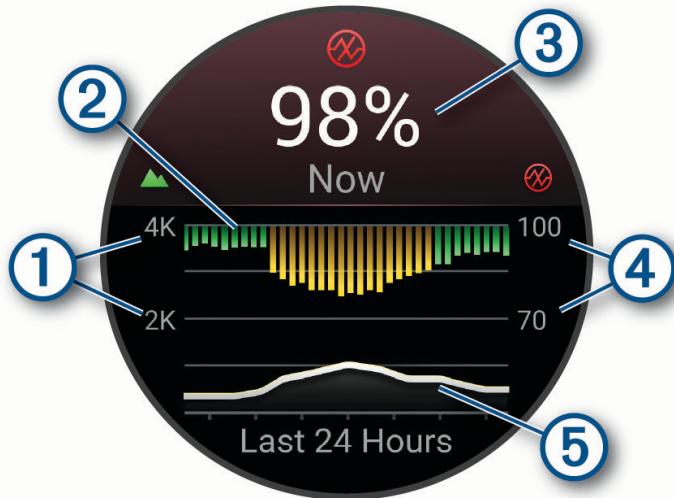
Pulsioxímetro

El reloj cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre (SpO₂). A medida que aumenta la altitud, el nivel de oxígeno en sangre puede disminuir. 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 105](#)). También puedes acceder a las lecturas de todo el día ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 106](#)). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el 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, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla del reloj.

2 Desplázate hacia el mini wigdet de pulsioximetría.

3 Selecciona el mini wigdet de pulsioximetría.

El reloj comenzará a realizar una lectura de pulsioximetría.

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 lee la saturación de oxígeno en sangre.

5 Desplázate hacia abajo para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría de los últimos siete días.

Configurar el modo pulsioxímetro

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Salud y bienestar > Pulsioximetría**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.
NOTA: el uso del modo **Todo el día** reduce la autonomía de la batería.
 - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.
NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.
 - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **A demanda**.

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.

Objetivo automático

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

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

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 cardiaca 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 Venu 4 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca 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 cardiaca en reposo más precisa.

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. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, ritmo circadiano, estado de VFC y siestas ([Mini widgets, página 41](#)). 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 53](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 98](#)).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
En el reloj Venu 4, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas ([Mini widgets, página 41](#)).

Navegación

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

Almacenamiento de ubicaciones

Guardar la ubicación

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

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Guardar ubicación**.
NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver y editar las ubicaciones guardadas

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles ([Controles, página 49](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 4 Selecciona una ubicación guardada.
- 5 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

Eliminar una ubicación

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad que utilice GPS, como **Carrera**.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 4 Selecciona una ubicación guardada.
- 5 Selecciona **Borrar**.

Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información de ubicación con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que comparten la información de tu ubicación y de que eres plenamente consciente de ello.

NOTA: esta función solo está disponible si el dispositivo Garmin con seguimiento de trayectos está conectado a un dispositivo iPhone® mediante Bluetooth.

Puedes compartir información de ubicación y datos de Apple® Maps en tu dispositivo Garmin compatible.

1 Selecciona una ubicación en Apple Maps.

2 Selecciona > .

3 Si es necesario, en la aplicación Garmin Connect, selecciona el dispositivo Garmin.

Aparece una notificación en la aplicación Garmin Connect que indica que la ubicación ya está disponible en tu dispositivo (*Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida*, página 108).

Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida

Puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para compartir una ubicación de Apple Mapas a tu reloj y navegar hasta esa ubicación (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect*, página 108).

1 Cuando recibas la notificación de la ubicación en el reloj, selecciona .

El reloj muestra información sobre la ubicación.

SUGERENCIA: la ubicación se guardará en tu reloj. Para ver la ubicación más tarde, pulsa y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.

2 Selecciona **Ir a** y elige una actividad.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad

Esta función está diseñada para las actividades que utilizan GPS. Si el GPS está desactivado para tu actividad, podrás ver la ubicación más tarde.

SUGERENCIA: la ubicación se guardará en tu reloj. Para ver la ubicación más tarde, pulsa y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.

Puedes recibir ubicaciones compartidas en el reloj y navegar a esas ubicaciones (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect*, página 108).

1 Inicia una actividad de GPS (*Iniciar una actividad*, página 12).

El reloj muestra una notificación que indica el nombre de una ubicación compartida.

2 Selecciona para navegar hacia la ubicación compartida.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino anterior o una ubicación guardada.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona una actividad con GPS.

3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar**.

4 Selecciona una opción.

- Selecciona **Actividades anteriores**, selecciona una actividad y, a continuación, **Ir**.

- Selecciona **Ubicaciones guardadas**, selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles (*Controles*, página 49).

5 Pulsa para comenzar la navegación.

Navegar de vuelta al inicio

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

1 Pulsa .

2 Selecciona una actividad que utilice GPS, como **Carrera**.

3 Durante la actividad, desliza el dedo hacia la derecha.

4 Selecciona **Navegar > Volver al inicio**.

5 Selecciona **TracBack** o **Línea recta**.

Aparecerá la pantalla de navegación.

6 Avanza.

La flecha señala hacia el punto de inicio.

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

Detener la navegación

- Para detener la navegación y continuar con la actividad, desliza el dedo hacia la derecha desde cualquier pantalla de datos, selecciona la primera opción, pulsa  y selecciona **Detener navegación** o **Detener trayecto**.
El tiempo de actividad continúa registrándose.
- Para detener la navegación y guardar la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

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.

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 97](#)).

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona .
- Selecciona **Entreno/planificación > Trayectos > Crear trayecto**.
- Selecciona un tipo de trayecto.
- Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- Selecciona **Hecho**.

NOTA: puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo, página 110](#)).

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 109](#)).

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

Seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona una actividad con GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Trayectos**.
- 4 Selecciona un trayecto.
- 5 Pulsa .
- 6 Selecciona **Realizar trayecto** o **Realizar trayecto en sentido inverso**.
- 7 Pulsa  para comenzar la navegación.

Ver o editar detalles de trayecto

Puedes ver o editar los detalles del trayecto antes de iniciararlo.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona una actividad con GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Trayectos**.
- 4 Selecciona un trayecto.
- 5 Pulsa .
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
 - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro** ([Entrenamiento PacePro™, página 58](#)).
 - 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 eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Configurar el rumbo del compás

- 1 Selecciona una opción:
 - En la pantalla del reloj, desplázate para ver y abrir el mini widget de brújula.
 - Mantén pulsado  y selecciona el control de la brújula.
 - Mantén pulsado , selecciona el control ABC y desplázate para ver la brújula.
- 2 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 3 Selecciona **Fijar rumbo**.
- 4 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo y pulsa .

Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.

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 ([Configuración de altímetro y barómetro, página 124](#)). Puedes seleccionar el  en el widget en un vistazo del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.

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 ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 111](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 111](#))

Añadir la pantalla de datos de mapas

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

Explorar y usar la función zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, desliza hacia arriba o hacia abajo para ver el mapa.

NOTA: es posible que tengas que añadir la pantalla de datos del mapa para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 34](#)).

- 2 Desliza el dedo hacia la derecha.
- 3 Selecciona **Controles del mapa**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para alternar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o aplicar zoom, pulsa .
 - Para salir, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.

Configurar el mapa

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

Pulsa , selecciona **Configuración > Mapa y navegación**.

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 del usuario 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.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

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

La detección de incidentes no está disponible cuando el reloj está en modo silla de ruedas.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj de la serie Venu 4 deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

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

- ✿ **Asistencia:** te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.
- ✿ **Detección de incidencias:** si el reloj de la serie Venu 4 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.
- ✿ **LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de seguimiento y seguridad. Puedes utilizar un número de teléfono de tus contactos de emergencia o un número de teléfono de servicios de emergencia, como el 911, como número de teléfono de emergencia.

- 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.

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 112](#)).

- 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 Venu 4 ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 98](#)).

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 112](#)). El smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Seguridad y seguimiento > Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

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

Cuando el reloj Venu 4 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.

Solicitar asistencia

⚠ 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

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 112](#)). El smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

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

SUGERENCIA: antes de que termine la cuenta atrás, puedes mantener pulsado cualquier botón para cancelar el mensaje.

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj Venu 4.

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

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj Venu 4 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. También puedes escuchar el contenido de audio a través del altavoz del reloj.

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.

Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ en el teléfono ([Descargar funciones de Connect IQ, página 99](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Tienda Connect IQ™**.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar un proveedor de música de terceros.
- 4 En el menú de controles del reloj, selecciona **Música**.
- 5 Selecciona el proveedor de música.

NOTA: si deseas seleccionar otro proveedor, mantén pulsado , selecciona **Configuración > Música > 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 95](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música**.
- 3 Elige un proveedor conectado o selecciona **Añadir aplicaciones de música** para añadir un proveedor de música de la tienda Connect IQ.
- 4 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
- 5 Si es necesario, pulsa  hasta que se te solicite que realices 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.

Descargar contenido de audio personal

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

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un reloj Venu 4 desde el ordenador. Para obtener más información, visita [garmin.com/musicfiles](#).

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

Reproducir música

La primera vez que escuches música, la selección se guardará de forma predeterminada. Si no es la primera vez que escuchas música, pulsa  en la pantalla del reloj y selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música** para cambiar la selección.

- 1 Abre los controles de música.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** y selecciona una opción ([Descargar contenido de audio personal](#), página 114).
 - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Controlar teléfono**.
 - Para escuchar música de un proveedor externo, selecciona **Añadir aplicaciones de música**, selecciona el nombre del proveedor y selecciona una lista de reproducción ([Descargar contenido de audio de proveedores externos](#), página 114).
- 3 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth](#), página 116).
- 4 Selecciona ►.

Controles de reproducción de música

NOTA: durante una actividad, puedes deslizar el dedo hacia la izquierda para ver los controles de reproducción de música.

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 ajustar el volumen.
▶	Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
▶	Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
◀	Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
🔁	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
🔀	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 4 Selecciona **Configuración > Música > Salida de audio > Añadir**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Cambiar el modo audio

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Perfil del usuario

Puedes actualizar tu perfil de usuario en el reloj o en la aplicación Garmin Connect.

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 cardiaca, la zona de potencia y la velocidad crítica de nado (CSS) ([Registrar una prueba de velocidad crítica de nado, página 62](#)). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración del género

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

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

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

Modo de silla de ruedas

El modo silla de ruedas actualiza tus mini widgets, aplicaciones y actividades disponibles. Por ejemplo, el modo silla de ruedas tiene actividades de impulso y ciclismo adaptado en interiores y exteriores, como Impulso: velocidad de carrera e Impulso: velocidad de marcha, en lugar de actividades de carrera y caminata. Cuando el modo silla de ruedas está activado, el reloj de la serie Venu 4 realiza un seguimiento de tus movimientos como impulsos en lugar de pasos. Los iconos también se actualizan para representar a un usuario de silla de ruedas. El reloj no actualiza tu estimación de VO2 máximo mientras estés en el modo silla de ruedas. La detección de incidencias también está desactivada.

La primera vez que actives el modo silla de ruedas en el reloj, podrás seleccionar la frecuencia de ejercicio para establecer tu nivel de actividad con el algoritmo correcto. Con el modo silla de ruedas activado, puedes vincular un sensor de cadencia para recibir la distancia y la velocidad en actividades como el ciclismo adaptado. Para las actividades en interiores, se te pedirá que vincules un sensor de velocidad para obtener los datos de velocidad, pero no es necesario un sensor de velocidad para registrar la actividad. 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.

Puedes activar o desactivar el modo silla de ruedas en la configuración de tu perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 117](#)).

Para obtener más información sobre la fisiología para sillas de ruedas, visita garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 cardiaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula 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 117](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Edad Física**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 120](#)) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 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 120).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para frecuencia cardiaca** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca (*Umbral de lactato*, página 70).
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 120).
- 5 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de 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 umbral de lactato para frecuencia cardiaca** 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 **Frecuencia cardiaca según el 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 reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al reloj 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 117).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatos** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% de FTP** o **% de TP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP o Umbral de potencia** e introduce su valor.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 120).
- 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 cardiaca 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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

Configurar el administrador de energía

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona Configuración > Administrador de energía.

Ahorro de energía: personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj.

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.

Alerta de batería baja: te avisa cuando el nivel de la batería es bajo.

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 ([Personalizar el menú de controles, página 52](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 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 **Inicio automático de actividad** para desactivar este ajuste ([Configuraciones de salud y bienestar, página 102](#)).
 - Selecciona **Frecuencia cardiaca en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
 - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
 - Selecciona **Pantalla siempre encendida** para apagar la pantalla cuando no la uses.
 - Selecciona **Brillo** para reducir el brillo de la pantalla.

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

- 5 Selecciona **Alerta de batería baja** para recibir un aviso cuando el nivel de la batería es bajo.

Accesibilidad

Tu reloj Venu cuenta con opciones de accesibilidad como los filtros de color personalizados, la pantalla del reloj hablada y otras configuraciones de audio y pantalla.

Configuración de accesibilidad

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona Configuración > Accesibilidad.

Pantalla de reloj hablada: permite que el reloj lea los datos de la pantalla. Puedes seleccionar Solo fecha y hora o Toda la pantalla del reloj.

Filtros de color: establece el modo de color para todas las pantallas, aumentando la visibilidad para daltonismo. Puedes eliminar algunos colores en concreto, como el rojo, el verde o el azul, o seleccionar Escala de grises para eliminarlos todos.

Modo de silla de ruedas: activa o desactiva el modo silla de ruedas ([Modo de silla de ruedas, página 117](#)).

Alerta por hora: activa una alerta al inicio de cada hora. Puedes configurarla como tono o vibración, como lectura de la hora del día o con cualquier combinación.

Configurar el sistema

En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona Configuración > Sistema.

Accesos directos: asigna accesos directos a los botones ([Personalizar los accesos directos de botones, página 122](#)).

Código de acceso: establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto ([Configurar el código de acceso del reloj, página 122](#)).

No molestar: activa el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones.

Brújula: calibra la brújula interna y personaliza la configuración ([Brújula, página 123](#)).

Altímetro y barómetro: calibra el altímetro barométrico interno y personaliza la configuración ([Altímetro y barómetro, página 111](#)).

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

Idioma: establece el idioma del reloj.

Voz: establece el dialecto de voz del reloj, el tipo de voz y el dialecto para los controles por voz.

Avanzada: abre la configuración avanzada del sistema para establecer las unidades de medida, el modo de grabación de datos y el modo USB ([Configuración avanzada del sistema, página 125](#)).

Restaurar y restablecer: configura las copias de seguridad de los datos del reloj y restablece la configuración y los datos del usuario ([Restaurar y restablecer la configuración, página 126](#)).

Actualización de software: instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas y permite comprobar manualmente si hay actualizaciones ([Actualizaciones del producto, página 130](#)).

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas ([Visualizar la información del dispositivo, página 127](#)).

Personalizar los accesos directos de botones

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona Configuración > Sistema > Accesos directos.
- 3 Selecciona un botón o combinación de botones que deseas personalizar.
- 4 Selecciona una función.

Configurar el código de acceso del reloj

AVISO

Si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el reloj se bloquea temporalmente. Si lo introduces mal cinco veces, el reloj se bloquea hasta que restablezcas el código de acceso en la aplicación Garmin Connect. Si no has vinculado el reloj con el smartphone, el reloj eliminará los datos y se restablecerá a los valores predeterminados de fábrica después de cinco intentos fallidos.

Puedes establecer un código de acceso para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto. Si vas a usar la función Garmin Pay, el reloj usa el mismo código de acceso de cuatro dígitos que se requiere para abrir el monedero ([Garmin Pay, página 8](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona Configuración > Sistema > Código de acceso > Establecer código de acceso.
- 3 Introduce un código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Cambiar el código de acceso del reloj

Debes saber el código de acceso actual del reloj para cambiarlo. Si se te olvida el código de acceso o introduces el código incorrecto demasiadas veces, deberás restablecerlo en la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Código de acceso > Cambiar código de acceso**.
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.
- 4 Introduce un nuevo código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

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 123). Puedes ver la brújula en el menú de controles ([Controles](#), página 49), la lista de mini widgets ([Mini widgets](#), página 41) o una pantalla de datos durante una actividad ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 34).

Configurar la brújula

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema > Brújula**.

Calibrar: calibra manualmente el sensor de la brújula ([Calibrar la brújula manualmente](#), página 123).

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

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula ([Configurar la referencia del norte](#), página 123).

Variación magnética: configura la variación del magnetómetro para la referencia del norte.

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

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

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

El reloj utiliza la calibración automática de forma predeterminada. 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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Brújula > Calibrar**.
- 3 Mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Configurar la referencia del norte

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
 - Para establecer el norte magnético como rumbo sin declinación, selecciona **Magnético**.
 - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
 - Para establecer el valor de variación magnética de forma manual, selecciona **Usuario > Variación magnética**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

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 ([Configuración de altímetro y barómetro, página 124](#)). Puedes seleccionar el  en el widget en un vistazo del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.

Configuración de altímetro y barómetro

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado , selecciona **Configuración > Sistema > Altímetro y barómetro**.

Calibrar: calibra manualmente el altímetro y el sensor del barómetro.

Calibración automática: calibra el sensor automáticamente cada vez que se utilizan 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.

Presión: establece las unidades de medida para la presión.

Gráfica de barómetro: establece el tiempo que se mostrará el gráfico para el mini widget del barómetro.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.

2 Selecciona **Configuración > Sistema**.

3 Selecciona **Altímetro y barómetro**.

4 Selecciona **Calibrar**.

5 Selecciona una opción:

- Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Introducir manualmente**.
- Para realizar la calibración automáticamente desde la ubicación GPS, selecciona **Usar GPS**.

Configurar la hora

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > 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: establece la hora si la opción Ajustar hora está establecida en Manual.

Sincronización de hora: sincroniza la hora al cambiar de huso horario y la actualiza con el horario de verano ([Sincronizar la hora, página 125](#)).

Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el reloj y busque satélites o abras la aplicación Garmin Connect en tu smartphone vinculado, el reloj detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
 - 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Sincronización de hora**.
 - 3 Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites (*Adquirir señales de satélite, página 133*).
- SUGERENCIA:** puedes deslizar hacia arriba para cambiar de fuente.

Configuración avanzada del sistema

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada**.

Formato: configura las preferencias de formato generales, como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, y el inicio de la semana (*Cambiar las unidades de medida, página 125*).

Grabación de datos: configura la forma en que el reloj registra los datos de las actividades (*Configurar la grabación de datos, página 125*).

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.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada > Formato > Unid..**
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Configurar la grabación de datos

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada > Grabación de datos**.

Frecuencia: establece con qué frecuencia registra el reloj los datos de las actividades. La opción de frecuencia 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 períodos de tiempo mayores. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardíaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

Registro de VFC: permite que el reloj registre tu variabilidad de la frecuencia cardíaca durante una actividad (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 68*).

Mejora de la posición: permite que el reloj registre más detalles de posición para determinadas actividades, como carrera o senderismo.

Restaurar y restablecer la configuración

Puedes realizar una copia de seguridad de la configuración de un reloj Garmin existente y restablecerla en un reloj Garmin compatible diferente mediante la aplicación Garmin Connect ([Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect, página 126](#)). La configuración incluye perfiles deportivos, mini widgets, configuración de usuario, sesiones de entrenamiento y mucho más.

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema > Restaurar y restablecer**.

Copias de seguridad automáticas: realiza copias de seguridad periódicas de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

Realizar copia de seguridad ahora: realiza copias de seguridad manuales de la configuración en tu cuenta de Garmin Connect.

Contenido de la copia de seguridad: muestra el tipo de datos que se guardan.

NOTA: la configuración se incluye automáticamente en el contenido de la copia de seguridad.

Restablecer: restablece la configuración seleccionada a los valores predeterminados de fábrica ([Restablecer la configuración predeterminada, página 126](#)).

Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Sistema > Restaurar y restablecer > Copias de seguridad del dispositivo**.
- 4 Selecciona una copia de seguridad de la lista.
- 5 Selecciona **Restablecer desde copia de seguridad > Restablecer**.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 7 Espera a que el reloj se sincronice con la aplicación.
- 8 En el reloj, pulsa  y selecciona .

El reloj se reinicia y restablece la configuración y los datos.

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

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

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

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
 - 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restaurar y restablecer > Restablecer**.
 - 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
 - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
 - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.
- NOTA:** si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.
- Para eliminar todos los archivos temporales del reloj, selecciona **Borrar archivos temporales**.

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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
- 3 Selecciona **Acerca de**.

Información del dispositivo

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento ([Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 131](#)).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante períodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Venu 4 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 84](#)). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

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 128).

El reloj incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

- 1 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga del reloj.



- 2 Enchufa el otro extremo del cable en un puerto del ordenador USB-C® o en un adaptador de CA (clasificación de potencia mínima de 5 W).

El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

- 3 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

No expongás los orificios del micrófono y del altavoz a protectores solares ni a otros productos químicos. Si lo haces, podrían atascarse o afectar negativamente al micrófono y al altavoz, lo que afectaría negativamente a su rendimiento.

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

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

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

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

SUGERENCIA: para obtener más información, visita 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.

Limpiar la correa de nailon

- Lava a mano la correa de nailon con un detergente suave, como lavavajillas.
- No metas la correa de nailon en la lavadora ni en la secadora.
- Para secar la correa de nailon, cuélgala o colócala de forma horizontal y deja que se seque por completo.
- Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

Cambiar las correas

El reloj es compatible con las correas estándar de desmontaje rápido. Las correas de Venu 4 - 41 mm miden 18 mm de ancho y las de Venu 4 - 45 mm, 22 mm.

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



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el reloj.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del reloj.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas para la UE y potencia de transmisión	2,4 GHz: <20 dBm máximo 13,56 MHz: <42 dBuA/m máximo a 10 m
Valores SAR para la UE	0,04 W/kg en la cabeza, 0,21 W/kg en las extremidades (41 mm); 0,07 W/kg en las extremidades (45 mm)

Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	Autonomía de la batería de Venu 4 - 41 mm	Autonomía de la batería de Venu 4 - 45 mm
Modo smartwatch	Hasta 10 días	Hasta 12 días
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 18 días	Hasta 25 días
Modo solo GPS	Hasta 15 horas	Hasta 20 horas
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 13 horas	Hasta 19 horas
Todos los sistemas de satélite con modo música	Hasta 6 horas	Hasta 9 horas
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda	Hasta 12 horas	Hasta 17 horas
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda con música	Hasta 6 horas	Hasta 9 horas

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando se vincula con un smartphone mediante la tecnología Bluetooth o cuando se conecta a una red Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 122](#)). En el ordenador, instala Garmin Express (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
- Carga de datos a Garmin Connect
- Registro del producto

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

Más información

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

- 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 para obtener información sobre la precisión de la función.

Esto no es un dispositivo médico.

Mi dispositivo está en otro idioma

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

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- Selecciona .
- Selecciona .
- Desplázate hacia abajo y selecciona la séptima opción de la lista.
- Selecciona el idioma.

Consejos para prolongar la autonomía de la batería

Puedes probar estos consejos para prolongar la autonomía de la batería.

- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles ([Controles](#), página 49).
- Reduce la desconexión de pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo](#), página 84).
- Disminuye el brillo de la linterna y edita la configuración de la luz estroboscópica ([Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada](#), página 53).
- Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pantalla siempre encendida** y selecciona un tiempo de desconexión más corto ([Configuración de la pantalla y el brillo](#), página 84).
- Reduce el brillo de la pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo](#), página 84).
- Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad ([Configurar satélites](#), página 40).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad ([Controles](#), página 49).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** ([Detener una actividad](#), página 12).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.

Por ejemplo, utiliza una sin segundero ([Personalizar la pantalla del reloj](#), página 41).

- Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj ([Activar las notificaciones del smartphone](#), página 93).
- Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca](#), página 104).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca](#), página 104).

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

- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales ([Configurar el modo pulsioxímetro](#), página 106).

Reiniciar el reloj

Si el reloj deja de responder, puedes seguir estos pasos para reiniciarlo.

- Mantén pulsado  hasta que el reloj se apague y mantén pulsado  para encenderlo.
- Enchufa el reloj en un puerto de carga USB-C durante al menos 30 segundos, desenchufa el cable y vuelve a enchufarlo.

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Venu 4 es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

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

Visita garmin.com/voicefunctionality para obtener información sobre compatibilidad con las funciones de voz.

No puedo conectar el smartphone 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 smartphone, abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **••• > Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.

¿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 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda.
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Sensores del reloj > Añadir**.
- 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 34](#)).

No puedo conectar los auriculares al reloj

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

- Desactiva la tecnología Bluetooth en el teléfono.
Para más información, consulta el manual del usuario del teléfono.
- Mantente a una distancia de 10 m (33 ft) del teléfono cuando conectes los auriculares al reloj.
- Vincula los auriculares al reloj ([Conectar auriculares Bluetooth, página 116](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj Venu 4 conectado a auriculares Bluetooth, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el reloj y la antena de los auriculares.

- Si la señal pasa a través de su cuerpo, es posible que la señal se pierda o los auriculares se desconecten.
- Si llevas el reloj Venu 4 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.

Altavoz o micrófono en silencio después de la exposición al agua

Después de nadar, bañarse o exponer el reloj al agua, los restos de agua en los puertos del altavoz y del micrófono pueden hacer que el reloj suene temporalmente más bajo de lo habitual. El agua no daña el reloj, pero puede tardar hasta 24 horas en evaporarse. Sigue las instrucciones de cuidado del dispositivo cuando limpies el reloj después de haberlo expuesto al agua ([Realizar el cuidado del dispositivo, página 128](#)). Puedes utilizar la función de expulsión de agua para ayudar a eliminar el agua de los puertos ([Controles, página 49](#)).

¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?

Durante una actividad, es posible que pulses accidentalmente el botón Lap. En la mayoría de los casos,  aparecerá en la pantalla junto a un botón y tendrás unos segundos para pulsar el botón y descartar la última vuelta o cambio de deporte. La función de deshacer vuelta está disponible para actividades que admiten el ajuste de vueltas manuales, cambios de deporte manuales y cambios de deporte automáticos. La función de deshacer vuelta no está disponible para actividades que ajustan automáticamente las vueltas, series, descansos o pausas, como actividades de gimnasio, natación en piscina y sesiones de entrenamiento.

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 [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.

La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardiaca, visita [garmin.com/heartrate](#).

La lectura de la temperatura de la actividad 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.

Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

- 1 Pulsa rápidamente  ocho veces.
- 2 Selecciona .

Monitor de actividad

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

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 98](#)).
 - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 98](#)).
- 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.

Apéndice

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO₂ máximo por edad y sexo.

NOTA: la detección de VO₂ máximo no está disponible cuando el reloj está en modo silla de ruedas.

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.

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

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

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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

Zona de color		Rojo		Naranja		Verde		Naranja		Rojo
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 600, HRM-Fit o HRM-Pro) 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 %
	Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %
	Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %
	Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %
	Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %

Clasificación de FTP

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

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

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, 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 para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth 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.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad 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 vuelta	Carrera. 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.

Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfico de barómetro	Gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.
Gráfico de altitud	Gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.
Gráfica de frecuencia cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de brújula	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	Dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia en último ejercicio	Distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.
Distancia en ejercicio	Distancia recorrida durante el ejercicio actual.
Distancia náutica	distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Media de ascenso	Distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Media de descenso	Distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Factor de planeo	Factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	Altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
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 %.
Ascenso de vuelta	Distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	Distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Ascenso de última vuelta	Distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	Distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso en último ejercicio	Distancia vertical de ascenso del último ejercicio finalizado.
Descenso en último ejercicio	Distancia vertical de descenso del último ejercicio finalizado.
Ascenso máximo	Nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	Nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	Altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	Altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso en ejercicio	Distancia vertical de ascenso del ejercicio actual.
Descenso en ejercicio	Distancia vertical de descenso del ejercicio actual.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Campos de pisos

Nombre	Descripción
Pisos subidos	El número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	El número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	El número de pisos subidos por minuto.

Campos de fuerza

Nombre	Descripción
Fuerza en 3 s	Promedio en movimiento en 3 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza en 10 s	Promedio en movimiento en 10 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza en 30 s	Promedio en movimiento en 30 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza media	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la actividad, en Newtons.
Fuerza	Fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza de vuelta	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza normalizada de vuelta	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza de última vuelta	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta anterior, en Newtons.
Fuerza normaliz. de últ. vuelta	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta anterior, en Newtons.
Fuerza máxima	Fuerza máxima aplicada a las plataformas de los pedales durante la actividad, en Newtons.
Fuerza máxima de vuelta	Fuerza máxima aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza normalizada	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.

Marchas

Nombre	Descripción
Batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Delantera	Cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
Batería de marchas	Estado de la batería de un sensor de posición de marchas.
Combinación de marchas	Combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
Marchas	Platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
Relación de marchas	Número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
Trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
INDICADOR DE BRÚJULA	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Indicador de equilibrio de TCS	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Ind. tiempo contacto suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Indicador de FC	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
Factor zonas FC	Indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.
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.
Ind. ascenso/descenso total	Distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.
Indicador de oscilación vertical	Indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.
Indicador de proporción vertical	Indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% de frecuencia cardiaca de reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
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.
%FCR media	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% de FC media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
%FC máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Zona de frecuencia cardiaca	Escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).
% media FC reserva interv.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media FC máx. interv.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC media en el intervalo	Frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCR reserv. en int.	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCM en intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FCM en el intervalo	Frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
%FCR por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
% de FCR de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
FC última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.

Nombre	Descripción
% DE FCR en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último movimiento completado.
FC en último ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el último ejercicio finalizado.
% máx de FC en últ ejerc	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último movimiento completado.
% de FCR en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.
Frecuencia cardiaca en ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el ejercicio actual.
% FC máx en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	Presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	Presión ambiental calibrada actual.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Autonomía de eBike	Distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Intervalos	Número de intervalos completados durante la actividad actual.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Repeticiones de la última ronda	Número de repeticiones en la última ronda de la actividad.
Carga	La carga de entrenamiento de la actividad actual. La carga de entrenamiento es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Ejercicios	Número total de ejercicios completados durante la actividad actual.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Rep.	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Rondas	El número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anocchece según la posición GPS.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo adaptado a la pendiente	Ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo de última vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo en último ejercicio	Ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.
Ritmo en ejercicio	Ritmo medio durante el ejercicio actual.
Ritmo	Ritmo actual.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
% FTP	Salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio medio en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Potencia en 3 s relación al peso	Potencia media en 3 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Potencia / peso (10 s)	Potencia media en 10 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Potencia / peso(30 s)	Potencia media en 30 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Promedio de FP izquierda	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Promedio de FP derecha	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Promedio de FPM izquierda	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Promedio de PCP	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Potencia media relación al peso	Potencia media medida en vatios por kilogramo en la actividad actual.
Promedio de FPM derecha	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
FPM izquierda en vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
FP izquierda en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Potencia máxima de vuelta	Salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
NP de vuelta	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
Potencia / peso (vuelta)	Potencia media medida en vatios por kilogramo en la vuelta actual.
FPM derecha en vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
FP derecha en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Pot. máx. últ. vuelta	Salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.
NP de última vuelta	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
FPM izquierda	El ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP izquierda	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
NP	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
PCP	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios. Para las actividades de esquí, el dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
Potencia en relación al peso	Salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
FPM derecha	El ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP derecha	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
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.

Nombre	Descripción
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.
TSS	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
Trabajo	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Med equilibrio TCS	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio contacto suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud de zancada media	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de TCS	Equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
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.
Equilibrio tpo. cont. suelo vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo contacto suelo vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Longitud de zancada de vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical de vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Velocidad media en movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Velocidad en movimiento total	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerse.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad sobre tierra media	Velocidad media de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad sobre tierra de vuelta	Velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
VST úl. vta.	Velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad de último ejercicio	Velocidad media durante el último ejercicio finalizado.
Velocidad sobre tierra máxima	Velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad de ejercicio	Velocidad media durante el ejercicio actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
VELOCIDAD SOBRE TIERRA	Velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	Nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
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.
Velocidad media de palada	Deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Brazadas por largo en intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por brazada de vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada de vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
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.
Brazadas en vuelta	Natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante 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.
Vel brazada última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Vel palada última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	Natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo de brazada de último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Veloc. brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Velocidad de palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.
Paladas	Deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Campos de Swolf

Nombre	Descripción
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 18). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf de última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
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.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo activo	Tiempo total de movimiento activo durante la actividad actual.
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Media de tiempo de ejercicio	Tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.
Tiempo medio de postura	Tiempo medio de postura durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo estim. finalización	Hora estimada de finalización de la actividad actual.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo de último movimiento	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de la última postura	Tiempo de cronómetro de la última postura completada.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Total por delante/por detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.
Tiempo de la postura	Tiempo de cronómetro de la postura actual.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.

Campos sesión entreno

Nombre	Descripción
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Duración del paso	Tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

support.garmin.com