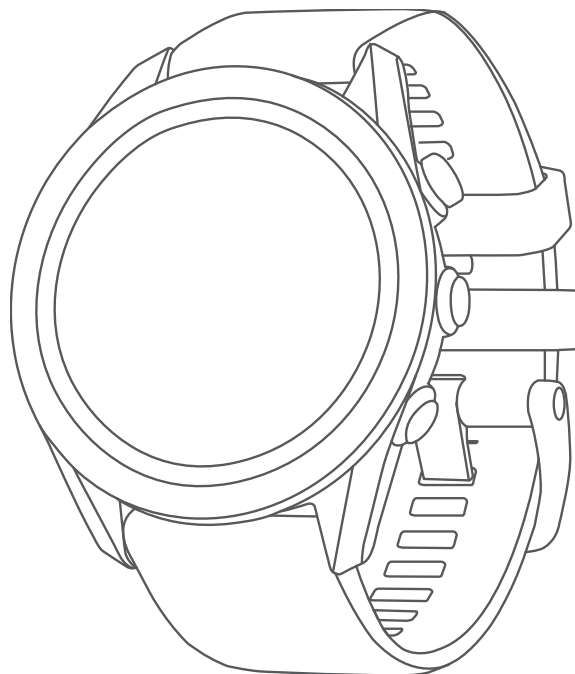


GARMIN®



APPROACH® S62

Manual del usuario

© 2022 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y Garmin los utiliza bajo licencia. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Handicap Index® y Slope Rating® son marcas comerciales registradas de la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf). iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc. iPhone® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

M/N: A03680

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

Contenido

Introducción.....	1	Guardar una ubicación.....	12
Descripción general del dispositivo.....	1	Finalizar un recorrido.....	12
Primeros pasos.....	1	Tempo de swing.....	12
Usar las funciones del reloj.....	2	El tempo de swing ideal.....	13
Vincular el smartphone.....	2	Analizar el tempo de swing.....	13
Cargar el dispositivo.....	2	Ver la secuencia de consejos.....	14
Actualizaciones del producto.....	3	Funciones de conectividad.....	14
Configurar Garmin Express.....	3	Activar notificaciones Bluetooth.....	14
Jugar al golf.....	3	Visualizar las notificaciones.....	14
Vista de hoyos.....	4	Recibir una llamada de teléfono.....	15
Modo Números grandes.....	5	Gestionar las notificaciones.....	15
Menú de golf.....	6	Usar el modo no molestar.....	15
Obstáculos y distancias de aproximación.....	6	Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth.....	15
Visualizar obstáculos y distancias de aproximación en el modo números grandes.....	7	Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone.....	15
Medir la distancia con la función Toca para medir.....	7	Localizar un dispositivo móvil perdido.....	16
Iconos de distancia PlaysLike.....	7	Aplicación Garmin Golf.....	16
Visualizar el green.....	7	Actualizaciones de campos automáticas.....	16
Caddie virtual.....	8	Garmin Connect.....	16
Modificar la recomendación de palos.....	8	Uso de las aplicaciones para smartphone.....	16
Solicitar una recomendación de palos manualmente.....	9	Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	17
Cambiar hoyos.....	9	Funciones de Connect IQ.....	17
Registrar la puntuación.....	9	Descargar funciones de Connect IQ.....	17
Activar el registro de estadísticas.....	9	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	18
Configurar el método de puntuación.....	9	Garmin Pay™.....	18
Activar la puntuación por hándicap.....	10	Configurar el monedero Garmin Pay... ..	18
Visualizar la dirección al banderín.....	10	Pagar una compra con el reloj.....	18
Ver la velocidad y dirección del viento.....	10	Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	19
Ver la información del recorrido.....	11	Gestionar tus tarjetas Garmin Pay... ..	19
Medir un golpe con Garmin AutoShot.....	11	Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	19
Visualizar Garmin AutoShot en modo números grandes.....	11	Widgets.....	20
Añadir un golpe manualmente.....	11	Visualizar widgets.....	20
Visualizar el historial de golpes.....	12	Personalizar el bucle de widgets.....	21
Visualizar las estadísticas de palos....	12	Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés.....	21

Usar el widget de nivel de estrés.....	21
Body Battery	22
Visualizar el widget Body Battery	22
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	22

Funciones de frecuencia cardiaca... 22

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	23
Usar el dispositivo.....	23
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	23
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca.....	24
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	24
Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin.....	24
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	25
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	25
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	25
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	25
Pulsioxímetro.....	26
Obtener lecturas de pulsioximetría..	26
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño.....	26
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	26

Actividades y aplicaciones..... 27

Iniciar una actividad.....	27
Consejos para registrar las actividades.....	27
Detener una actividad.....	27
Actividades en interiores.....	27
Calibrar la distancia de la cinta.....	28
Nadar en piscina.....	28
Actividades al aire libre.....	28
Visualizar las actividades de esquí..	29
Aplicaciones de reloj.....	29
Usar el cronómetro.....	29
Usar el temporizador de cuenta atrás.....	29

Configurar una alarma.....	29
Seguimiento en vivo de la actividad....	30
Objetivo automático.....	30
Monitor del sueño.....	30

Personalización del dispositivo..... 30

Cambiar la pantalla del reloj.....	30
Configuración de golf.....	31
Personalizar la lista de actividades y aplicaciones.....	31
Configurar actividades y aplicaciones.....	32
Personalizar las pantallas de datos.....	32
Alertas.....	33
Configuración del perfil del usuario.....	34
Configurar notificaciones y alertas.....	34
Desactivar el monitor de actividad.....	34
Configurar el sistema.....	35
Configurar la retroiluminación.....	35
Configurar la hora.....	35
Cambiar las unidades de medida.....	36
Configuración avanzada.....	36

Sensores inalámbricos..... 36

Vincular los sensores inalámbricos.....	36
Sensores de palo.....	36
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	37
Podómetro.....	37
Mejorar la calibración del podómetro.....	37
tempe™.....	37

Información del dispositivo..... 38

Cambiar las correas QuickFit®.....	38
Especificaciones.....	38
Realizar el cuidado del dispositivo.....	39
Limpieza del dispositivo.....	39
Guardar el dispositivo durante periodos prolongados.....	39
Visualizar la información del dispositivo.....	39
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	39
Gestión de datos.....	39

Borrar archivos	40
-----------------------	----

Solución de problemas..... 40

Optimizar la autonomía de la batería..	40
Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos	40
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	40
No puedo conectar el teléfono al dispositivo	41
Mi dispositivo está en otro idioma	41
Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas	41
Reiniciar el reloj	41
Restablecer toda la configuración predeterminada	41
Adquirir señales de satélite	42
Mejora de la recepción de satélites GPS	42
Monitor de actividad	42
No aparece mi recuento de pasos diario	42
Mi recuento de pasos no parece preciso	42
El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide	42
Mis minutos de intensidad parpadean	43
Más información	43

Apéndice..... 43

Campos de datos	43
Tamaño y circunferencia de la rueda..	46
Definiciones de símbolos	47

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.

Descripción general del dispositivo




- ① **Pantalla táctil:** desliza o toca.
- ② **Botón de acción:** púlsalo para iniciar un recorrido de golf.
Púlsalo para iniciar una actividad o aplicación.
- ③ **Botón Menú:** púlsalo para encender el dispositivo.
Púlsalo para ver el menú de controles y la configuración del reloj.
Mantenlo pulsado para apagar el dispositivo.
- ④ **Botón Atrás:** púlsalo para volver a la pantalla anterior.

Primeros pasos

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




- 1 Pulsa **Menú** para encender el reloj ([Descripción general del dispositivo, página 1](#)).
- 2 Responde las solicitudes del dispositivo sobre el idioma, las unidades de medida y la distancia del driver que prefieras.
- 3 Vincula tu smartphone ([Vincular el smartphone, página 2](#)).
Vincular tu smartphone te permite acceder al caddie virtual, los datos de viento actuales, la sincronización de tarjetas de puntuación y mucho más.
- 4 Carga completamente el dispositivo para tener suficiente carga para un recorrido de golf ([Cargar el dispositivo, página 2](#)).

Usar las funciones del reloj

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para desplazarte por el bucle de widgets. El reloj incluye widgets precargados para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Habrá más widgets disponibles al vincular el reloj con un smartphone.
- En la pantalla del reloj, pulsa el botón de acción y selecciona  para iniciar una actividad o abrir una aplicación.
- Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración** para ajustar las opciones, personalizar la pantalla del reloj y vincular los sensores inalámbricos.

Vincular el smartphone

Para utilizar las funciones de conectividad del dispositivo Approach, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Golf™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Golf.
- 2 Selecciona una opción para activar el modo de vinculación en el dispositivo:
 - Durante la configuración inicial, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
 - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, pulsa **Menú** y selecciona **Configuración** > **Vincular teléfono**.
- 3 En el  o el menú de  de la aplicación, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo**, y sigue las instrucciones de la aplicación para completar el proceso de vinculación.

Cargar el dispositivo

ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ión-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 en el apéndice.

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



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el dispositivo.

Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express™ (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Golf.


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

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

Configurar Garmin Express

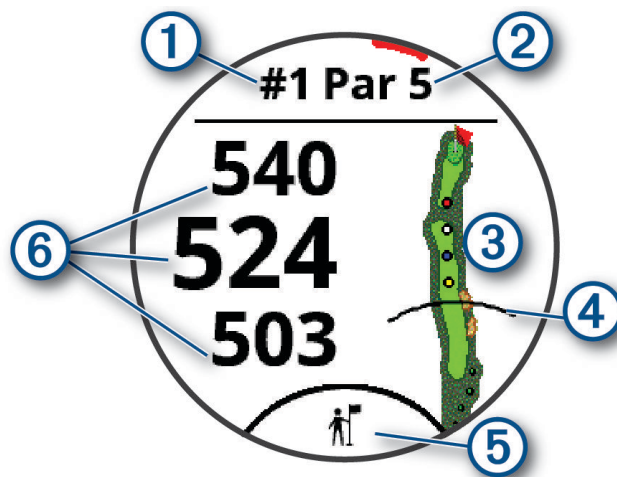
- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Jugar al golf

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Jugar al golf**.
El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.
- 3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.
- 4 Selecciona  para guardar la puntuación.
- 5 Selecciona un tee de salida.

Vista de hoyos

El dispositivo muestra el hoyo que estás jugando actualmente y realiza la transición automáticamente cuando te desplazas a un nuevo hoyo. Si no estás en un hoyo (y estás, por ejemplo, en el club de golf), la ubicación del dispositivo se establece de forma predeterminada en el hoyo 1. Puedes cambiar manualmente el hoyo ([Cambiar hoyos, página 9](#)).



①: número del hoyo actual.

②: par del hoyo.

③: mapa del hoyo.

Puedes tocar para ver los obstáculos y las distancias de aproximación ([Obstáculos y distancias de aproximación, página 6](#)).

④: distancia del driver desde el tee de salida.

⑤: recomendación de palos del caddie virtual ([Caddie virtual, página 8](#)).

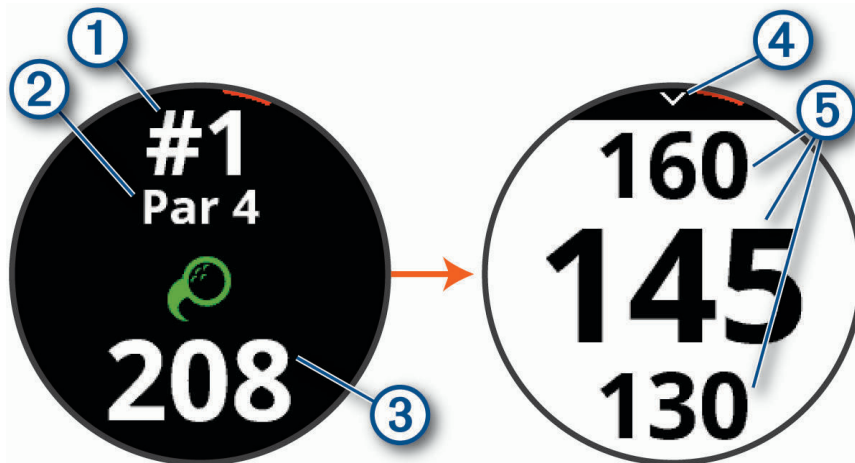
⑥: distancias a las zonas delantera, central y trasera del green.

Puedes tocar para ver la distancia PlaysLike ([Iconos de distancia PlaysLike, página 7](#)).

Modo Números grandes

Tienes la opción de cambiar el tamaño de los números en la pantalla de vista de hoyos.

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Números grandes**.



- | | |
|---|--|
| ① | Número del hoyo actual.
Puedes tocar para ver las distancias al green. |
| ② | Par del hoyo. |
| ③ | Distancia desde la ubicación del golpe. |
| ④ | Flecha que puedes tocar para volver a la pantalla anterior. |
| ⑤ | Distancias a las zonas delantera, central y trasera del green.
Puedes tocar para ver la distancia PlaysLike (<i>Iconos de distancia PlaysLike</i> , página 7). |

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar el botón de acción para acceder a funciones adicionales del menú de golf.

Ver green: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa (*Visualizar el green, página 7*).

Obstác. y dist. aprox.: muestra los obstáculos y las distancias de aproximación del hoyo actual (*Obstáculos y distancias de aproximación, página 6*). Aparece cuando el modo Números grandes está activado.

Pregunta al caddie: permite pedirle al caddie virtual una recomendación de palos (*Caddie virtual, página 8*). Aparece cuando el caddie virtual se establece en Manual o cuando el modo números grandes está activado.

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo (*Cambiar hoyos, página 9*).

Cambiar green: permite cambiar el green cuando hay más de un green disponible para un hoyo.

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido (*Registrar la puntuación, página 9*).

PinPointer: abre una brújula que muestra la dirección hacia el green (*Visualizar la dirección al banderín, página 10*).

Viento: abre un puntero que muestra la dirección y velocidad del viento en relación con el banderín (*Ver la velocidad y dirección del viento, página 10*).

Información del recorrido: muestra información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos (*Ver la información del recorrido, página 11*).

Último golpe: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ (*Visualizar el historial de golpes, página 12*). También puedes grabar un golpe manualmente (*Añadir un golpe manualmente, página 11*).

Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo (*Visualizar las estadísticas de palos, página 12*). aparece al vincular sensores Approach CT10 o al activar la configuración de Indicación de palo.

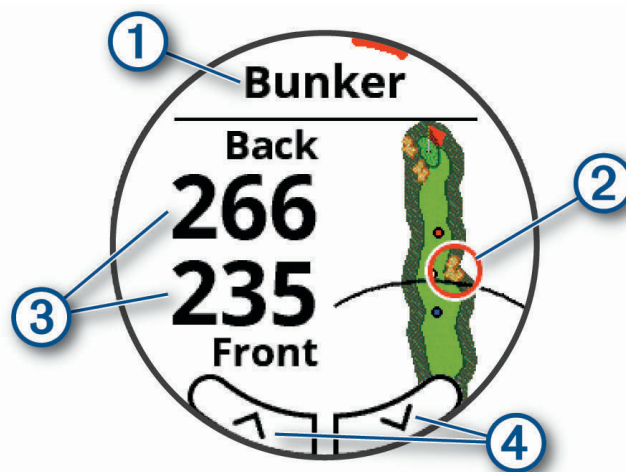
Guardar ubicación: permite guardar una ubicación, como un objeto u obstáculo, del hoyo actual (*Guardar una ubicación, página 12*).

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

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual (*Finalizar un recorrido, página 12*).

Obstáculos y distancias de aproximación

Puedes tocar el mapa para ver los obstáculos y las distancias de aproximación del hoyo actual.



- ①: el tipo de obstáculo o la distancia de aproximación.
- ②: la ubicación resaltada del obstáculo o la distancia de aproximación.
- ③: la distancia hasta la distancia de aproximación o hasta la parte delantera y trasera del obstáculo.
- ④: flechas que puedes tocar para ver otros obstáculos o distancias de aproximación del hoyo.

Visualizar obstáculos y distancias de aproximación en el modo números grandes

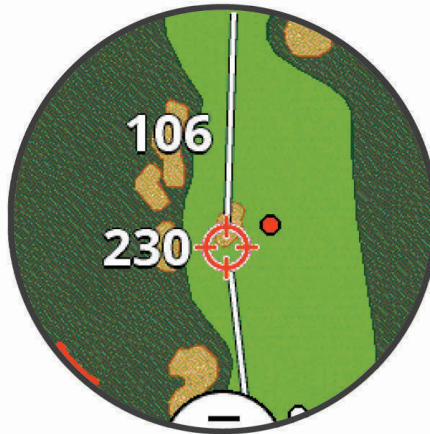
- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Obstác. y dist. aprox.**.

El dispositivo mostrará los obstáculos y las distancias de aproximación del hoyo actual (*Obstáculos y distancias de aproximación*, página 6).

Medir la distancia con la función Toca para medir

Durante el juego, puedes utilizar la función Toca para medir para medir la distancia a cualquier punto del mapa.

- 1 Toca el mapa para ver los obstáculos y las distancias de aproximación del hoyo actual.
- 2 En la pantalla de obstáculos y distancias de aproximación, toca el mapa para acercarlo.
- 3 Toca para colocar el área de diana ☯.



Puedes ver la distancia desde tu posición actual al área de diana, así como del área de diana a la ubicación del banderín.

- 4 Si es necesario, selecciona — o + para acercar o alejar el mapa.

Iconos de distancia PlaysLike

La función de distancia PlaysLike calcula los cambios de pendiente del campo mostrando la distancia ajustada al green. Durante un recorrido, puedes tocar una distancia hasta el green para ver la distancia PlaysLike.

▲: la distancia parece superior a la esperada debido a un cambio de altura.

■: la distancia es la esperada.

▼: la distancia parece inferior a la esperada debido a un cambio de altura.

Visualizar el green

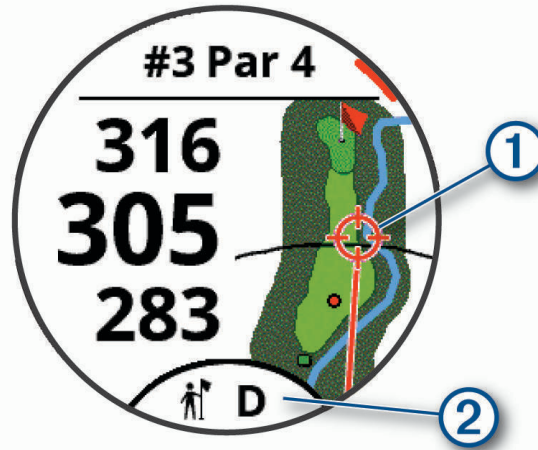
Durante un recorrido, puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa.

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Ver green**.
- 3 Toca o arrastra 🚩 para mover la ubicación del banderín.

Las distancias de la pantalla de la vista de hoyos se actualizan para reflejar la nueva ubicación de la bandera. La ubicación del banderín solo se guarda para el recorrido actual.

Caddie virtual

Para poder utilizar el caddie virtual, debes jugar cinco recorridos con sensores Approach CT10 o activar la configuración de Indicación de palo ([Configuración de golf, página 31](#)) y cargar tus tarjetas de puntuación. Para cada recorrido, debes conectarte a un smartphone vinculado con la aplicación Garmin Golf. El caddie virtual te ofrece recomendaciones basadas en el hoyo, los datos del viento y tu rendimiento anterior con cada palo.



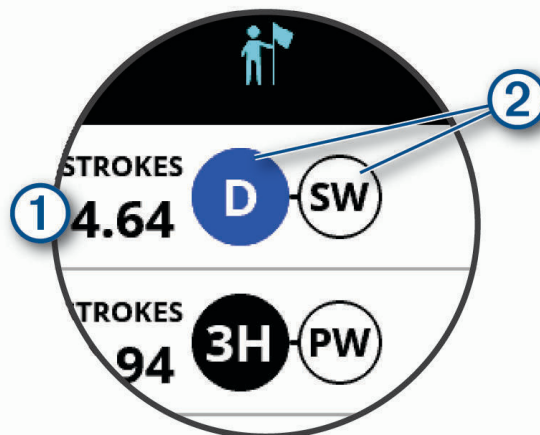
①: la dirección recomendada para apuntar.

②: el palo recomendado para el golpe. Puedes tocar el icono para ver más opciones de palos.

Modificar la recomendación de palos

1 Selecciona

El dispositivo muestra la cantidad media estimada de golpes ① para los palos recomendados ②.



2 Selecciona una recomendación de palos diferente.

El mapa se actualiza para mostrar el objetivo de dirección del nuevo golpe.

NOTA: El dispositivo recalcula automáticamente la recomendación de palos a medida que progresas por el campo. Puedes seleccionar **Recalcular** para actualizar manualmente la recomendación de palos.

Solicitar una recomendación de palos manualmente

Puedes solicitar una recomendación de palos manualmente cuando el caddie virtual se establezca en Manual o cuando el modo números grandes esté activado.

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Pregunta al caddie**.

El dispositivo muestra la dirección recomendada para apuntar y el palo para el golpe.

Cambiar hoyos

Puedes cambiar los hoyos manualmente en la pantalla de la vista de hoyos.

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Cambiar hoyo**.
- 3 Selecciona el **+** o el **-**.

Registrar la puntuación

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
NOTA: si la puntuación no está activada, puedes seleccionar Comenzar puntuación.
- 3 Selecciona un hoyo.
- 4 Selecciona **-** o **+** para configurar la puntuación.

Activar el registro de estadísticas

Al activar el seguimiento de estadísticas en el dispositivo, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual ([Ver la información del recorrido, página 11](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Configuración de golf > Registro de estadísticas**.

Registrar estadísticas

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Activar el registro de estadísticas, página 9](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona **Siguiente**.
- 3 Establece el número de putts dados y selecciona **Siguiente**.
NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
NOTA: si te encuentras en un hoyo de par 3 o utilizas sensores Approach CT10, no aparecerá la información sobre el fairway.
 - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **↑**.
 - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **↶** o **↷**.
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Configuración de golf > 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 9](#)), 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 por encima
1	1 por encima
2	Par
3	1 por debajo
4	2 por debajo
5	3 por debajo

Activar la puntuación por hándicap

1 Pulsa **Menú**.

2 Selecciona **Configuración > Configuración de golf > Punt. handicap**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Handicap local** para introducir el número de golpes que se sustraerán de la puntuación total del jugador.
- Selecciona **Índice/Pendiente** para introducir el Handicap Index® del jugador para calcular el hándicap de campo del jugador.

NOTA: el Slope Rating® se calcula automáticamente en función de la selección del tee de salida.

El número de golpes de handicap aparece en forma de puntos en la pantalla de información de los hoyos. La tarjeta de puntuación muestra tu puntuación por handicap correspondiente al recorrido.

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 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona **PinPointer**.

La flecha señala la ubicación del banderín.

Ver la velocidad y dirección del viento

La función de viento es un puntero que muestra la velocidad y la dirección del viento en relación con el banderín. La función de viento requiere una conexión con la aplicación Garmin Golf.

1 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona **Viento**.

La flecha apunta a la dirección del viento en relación con el banderín.

Ver la información del recorrido

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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Información del recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.

Medir un golpe con Garmin AutoShot

Cada vez que realizas un golpe en el fairway, el dispositivo registra la distancia del golpe para que puedas verla más tarde ([Visualizar el historial de golpes](#), página 12). Los putts no se detectan.

- 1 Cuando juegues al golf, lleva el dispositivo en la muñeca de la mano dominante para una mejor detección de golpes.

Cuando el dispositivo detecta un golpe, la distancia desde la ubicación del golpe aparece en la parte superior de la pantalla ①.



SUGERENCIA: puedes tocarla para ocultarla durante 10 segundos.

- 2 Realiza el siguiente golpe.
El dispositivo registra la distancia de tu último golpe.

Visualizar Garmin AutoShot en modo números grandes


- 1 Cuando juegues al golf, lleva el dispositivo en la muñeca de la mano dominante para una mejor detección de golpes.

Cuando el dispositivo detecta un golpe, se registra la distancia desde la ubicación del golpe.

- 2 Toca la flecha de la parte superior de la pantalla para ver la distancia del último golpe.
- 3 Realiza el siguiente golpe.

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 el botón de acción.
- 2 Selecciona **Último golpe > Añadir golpe**.
- 3 Selecciona  para iniciar un nuevo golpe desde la ubicación actual.

Visualizar el historial de golpes

- 1 Después de jugar un hoyo, pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Último golpe** para ver 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 11](#)).
- 3 Selecciona **Ver más** para ver la información de cada golpe de un hoyo.

Visualizar las estadísticas de palos

Durante un recorrido, puedes ver tus estadísticas de palos, como la información sobre la distancia y la precisión.

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Estadísticas de palos**.
- 3 Selecciona un palo.
- 4 Desliza el dedo hacia arriba.

Guardar una ubicación

Durante un recorrido, puedes guardar hasta cuatro ubicaciones para cada hoyo. Guardar una ubicación puede ser útil para registrar objetos u obstáculos que no se muestran en el mapa. Puedes ver la distancia a estas ubicaciones desde la pantalla de obstáculos y distancias de aproximación ([Obstáculos y distancias de aproximación, página 6](#)).

- 1 Colócate en la ubicación que quieras guardar.
NOTA: no se pueden guardar ubicaciones alejadas del hoyo seleccionado actualmente.
- 2 Pulsa el botón de acción.
- 3 Selecciona **Guardar ubicación**.
- 4 Selecciona un nombre para la ubicación.

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver tus estadísticas y la información del recorrido, toca tu puntuación.
 - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
 - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar punt.**
 - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
 - Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar**.

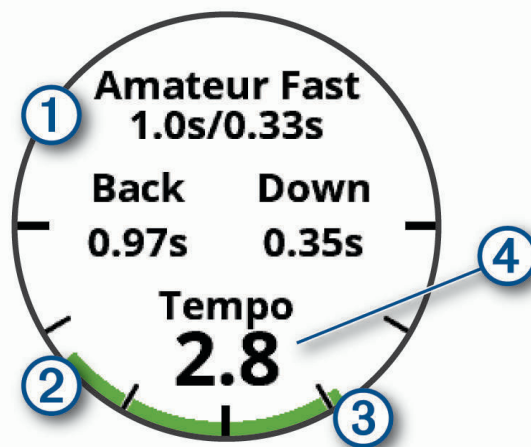
Tempo de swing




La aplicación de tempo de swing te ayuda a efectuar un swing más uniforme. El dispositivo mide y muestra los tiempos del backswing y el downswing, además de mostrar el tempo de swing. El tempo de swing es el tiempo del backswing dividido entre el tiempo del downswing y expresado en una relación. Una relación 3 a 1 o 3.0 representa el tempo de swing ideal según estudios realizados con golfistas profesionales.

El tempo de swing ideal

Puedes conseguir el tempo ideal de 3,0 con diferentes tempos del swing, por ejemplo, 0,7 s/0,23 s o 1,2 s/0,4 s. Cada golfista puede tener un tempo de swing único según su habilidad y experiencia. Garmin proporciona seis tempos distintos.

El dispositivo muestra un gráfico que indica si los tempos de backswing o downswing son demasiado rápidos, demasiado lentos o adecuados para el tempo seleccionado.




①	Opciones de tempo (relación de tiempo de backswing a downswing)
②	Tiempo de backswing
③	Tiempo de downswing
④	Tu tempo
	Buen tempo
	Demasiado despacio
	Demasiado deprisa

Para averiguar cuál es tu tempo de swing ideal, debes comenzar con el tempo más lento e intentar realizar varios swings. Cuando el gráfico de tempo aparezca en verde de forma constante tanto para los tiempos de backswing como de downswing, puedes pasar al siguiente tempo. Cuando encuentres un tempo con el que te sientas cómodo, puedes utilizarlo para conseguir unos swings y un rendimiento más constantes.

Analizar el tempo de swing

Debes golpear una pelota para ver tu tempo de swing.

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Tempo de swing**.
- 3 Pulsa el botón de acción para ver el menú.
- 4 Selecciona **Velocidad de swing** y, a continuación, selecciona una opción.
- 5 Haz un swing completo y golpea la pelota.

El dispositivo muestra el análisis de tu swing.

Ver la secuencia de consejos

La primera vez que utilizas la aplicación de tiempo de swing, el dispositivo te muestra una secuencia de consejos para explicarte cómo se analiza tu swing.

- 1 Desde la aplicación **Tiempo de swing**, pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona **Sugerencias**.
- 3 Toca la pantalla para ver el siguiente consejo.

Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles para tu dispositivo Approach cuando se conecta el dispositivo a un smartphone compatible con tecnología Bluetooth. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect™ en el smartphone conectado. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información.

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

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

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

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

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

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Approach con un dispositivo móvil compatible (*Vincular el smartphone, página 2*).




- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Notific. inteligentes**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer las preferencias de las notificaciones que aparecen durante una actividad, selecciona **Durante la actividad**.
 - Para establecer las preferencias de las notificaciones que aparecen en el modo reloj, selecciona **No durante act..**
 - Para establecer el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla, selecciona **Tiempo de espera**.

Visualizar las notificaciones

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

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el dispositivo Approach 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: esta función solo está disponible si el dispositivo está conectado a un smartphone Android™.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo Approach S62.

Selecciona una opción:

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

Usar el modo no molestar

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

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **No molestar**.

Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración**.
- 3 Selecciona la tecla de activación y desactivación del **Teléfono** para desactivar la conexión Bluetooth del smartphone en tu dispositivo Approach.

Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth del dispositivo móvil.

Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

Puedes configurar el dispositivo Approach S62 para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte utilizando la tecnología Bluetooth.

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

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Teléfono conectado**.
- 3 Selecciona tus preferencias para las notificaciones.

Localizar un dispositivo móvil perdido

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

1 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona  > **Buscar teléfono**.

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

3 Pulsa **Atrás** para detener la búsqueda.

Aplicación Garmin Golf

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Garmin compatible para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 41 000 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.

Actualizaciones de campos automáticas

Tu dispositivo Approach actualiza automáticamente los campos a través de la aplicación Garmin Golf. Al conectar el dispositivo con un smartphone, los campos de golf que usas con más frecuencia se actualizan automáticamente.

Garmin Connect

Al vincular el dispositivo con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Golf, se crea una cuenta de Garmin Connect de forma automática. La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Connect en la tienda de aplicaciones de tu smartphone.

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

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

Analiza tus datos: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades deportivas y al aire libre como, entre otros datos, el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, un mapa de vista aérea, y tablas de ritmo y velocidad. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizados.

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

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

Uso de las aplicaciones para smartphone

Una vez emparejado el dispositivo con tu smartphone ([Vincular el smartphone, página 2](#)), puedes utilizar las aplicaciones Garmin Golf y Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin.

1 Abre las aplicaciones Garmin Golf o Garmin Connect en el smartphone.

SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.

2 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 10 m (30 ft) de tu smartphone.

El dispositivo sincroniza automáticamente tus datos con tu cuenta.

Actualizar el software mediante las aplicaciones para smartphone

Una vez vinculado el dispositivo con tu smartphone ([Vincular el smartphone, página 2](#)), puedes utilizar las aplicaciones Garmin Golf y Garmin Connect para actualizar el software de tu dispositivo.

Sincroniza el dispositivo con una de las aplicaciones ([Uso de las aplicaciones para smartphone, página 16](#)).

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

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj de golf Garmin compatible con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar tus tarjetas de puntuación y los datos relativos a los palos en Garmin Connect para realizar un análisis completo y compartir tus tarjetas de puntuación con tus amigos.

- 1 Conecta el reloj de golf Garmin al ordenador mediante 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, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu dispositivo ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 17](#)).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.
- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el dispositivo del ordenador.
El dispositivo instala la actualización.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj, tanto de Garmin como de otros proveedores, a través de la aplicación Connect IQ. Puedes personalizar el dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

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

Campos de datos: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Widgets: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

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

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el dispositivo Approach S62 con tu smartphone ([Vincular el smartphone, página 2](#)).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador



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

Garmin Pay™

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

Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en tiendas admitidas.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 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 cardíaca, deberás introducir de nuevo el código de acceso para poder realizar un pago.

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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




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

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Garmin Pay**.
- 3 Elige una tarjeta.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
Para poder realizar compras con el dispositivo Approach S62, 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 dispositivo Approach S62, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

- 1 En la página del dispositivo Approach S62 de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu dispositivo Approach S62, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual (*Personalizar el bucle de widgets*, página 21).

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

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

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

Rendimiento de golf: muestra estadísticas de rendimiento del golf que te ayudan a realizar un seguimiento y conocer las mejoras en tu juego de golf.

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

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.

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

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

Notificaciones: te informa de las llamadas y mensajes de texto entrantes, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Pulsioxímetro: permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.

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

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

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

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

Visualizar widgets

El dispositivo incluye varios widgets preinstalados y, al vincularlo con un smartphone, encontrarás más funciones.

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba.
- Toca la pantalla táctil para ver más opciones y funciones de un widget.

Personalizar el bucle de widgets

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

2 Selecciona **Editar**.

Los widgets activados aparecen en la lista con un **—** y los widgets desactivados aparecen en la lista con un **+**.

3 Selecciona una opción:

- Para añadir un widget, selecciona **+**.
- Para borrar un widget, selecciona **—**.
- Para reordenar la lista, toca el nombre de un widget, desplázalo hasta la ubicación deseada y selecciona **✓**.



Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

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

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

Usar el widget de nivel de estrés

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

NOTA: puede que tengas que añadir el widget del pulsioxímetro al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 21](#)).

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

2 Toca el widget para comenzar la medición.

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.

3 Desliza el dedo hacia arriba para ver un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas horas.

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

4 Para iniciar un ejercicio de respiración, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Sí**.

Body Battery

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

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 22](#)).

Visualizar el widget Body Battery

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

NOTA: puede que tengas que añadir el widget del pulsioxímetro al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 21](#)).

- 1 Desliza el dedo para ver el widget Body Battery.
- 2 Toca el widget para ver un gráfico de tu indicador de energía Body Battery durante las últimas horas.
- 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 tus datos de Body Battery desde medianoche.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Tu nivel de Body Battery se actualiza cuando sincronizas el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.
- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo mientras duermes.
- Descansar y dormir bien permite que el indicador de energía Body Battery se recargue.
- Las actividades intensas, los niveles altos de estrés y la falta de sueño pueden agotar el indicador de energía Body Battery.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Funciones de frecuencia cardíaca

El dispositivo Approach S62 incluye un monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardíaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardíaca en el widget de frecuencia cardíaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardíaca en la muñeca y en el pecho, el dispositivo utilizará los datos de frecuencia cardíaca en el pecho.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la carrera o el ejercicio. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



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

- Consulta [Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 23 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 26 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 dispositivo, visita garmin.com/fitandcare.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

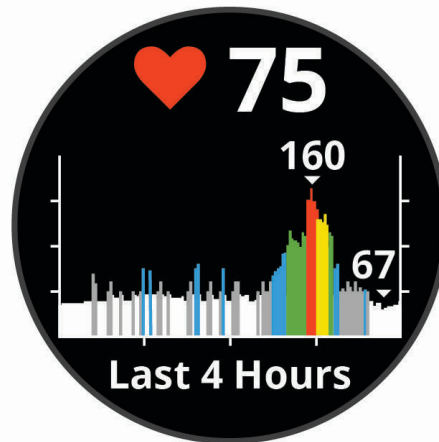
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono ♥ se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

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

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver el widget de frecuencia cardiaca. El widget de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm).
- 2 Toca la pantalla táctil para ver un gráfico de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.
La gráfica muestra tu actividad de frecuencia cardiaca reciente, la frecuencia cardiaca máxima y mínima, y barras de color que indican el tiempo pasado en cada zona de frecuencia cardiaca ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 25).



- 3 Desliza hacia arriba para ver tus valores de frecuencia cardiaca media en reposo (FCR) durante los últimos 7 días.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

Es posible configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere cierto número de pulsaciones por minuto (ppm) tras un periodo de inactividad.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas**.
- 3 Selecciona la tecla de activación y desactivación de **Alerta FC anómala** para activar la alerta.
- 4 Selecciona **Alerta FC anómala > Umbral de alerta**.
- 5 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.

Cada vez que se supera el valor personalizado, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

Transmitir la frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca de tu dispositivo Approach y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

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

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Frec. cardiaca**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Transmisión durante act.** para transmitir la frecuencia cardiaca durante las actividades cronometradas ([Iniciar una actividad](#), página 27).
 - Selecciona **Transmitir** para comenzar a transmitir los datos de frecuencia cardiaca en el momento.
- 4 Vincula tu dispositivo Approach con tu dispositivo Garmin ANT+® compatible.

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca está activado de forma predeterminada. El dispositivo utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho al dispositivo. Los datos de frecuencia cardiaca para el pecho solo están disponibles durante una actividad.

NOTA: la desactivación del monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también desactiva la función de esfuerzo durante todo el día, los minutos de intensidad y el sensor del pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona la tecla de activación y desactivación de la **Frec. cardiaca**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

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

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

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

Pulsioxímetro

El dispositivo Approach S62 cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el dispositivo emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el dispositivo, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

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

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

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba para ver el widget del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa el widget para ver más detalles e iniciar una lectura de pulsioximetría.
- 3 Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- 4 Permanece quieto.

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

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

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

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

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Pulsioximetría durante el sueño**.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

Actividades y aplicaciones


El dispositivo se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos de los sensores. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ a tu dispositivo a través de la aplicación Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 17](#)).

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

Iniciar una actividad


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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el dispositivo esté listo.
El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa el botón de acción para iniciar el tiempo de actividad.
El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad ([Cargar el dispositivo, página 2](#)).
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras páginas de datos.

Detener una actividad

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, pulsa el botón de acción.
 - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Hecho** > **Guardar**.
 - Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Hecho** >  > **Descartar**.

Actividades en interiores

El dispositivo Approach se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 32](#)).

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


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

Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 27*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el dispositivo Approach S62 registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Cuando termines de correr, pulsa el botón de acción y selecciona **Hecho**.
- 4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para realizar la primera calibración, selecciona **Guardar** e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu dispositivo.
 - Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, selecciona **••• > Calibrar** e introduce en tu dispositivo la distancia indicada en la cinta de correr.

Nadar en piscina

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Nat. piscina**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer el tamaño de la piscina para la primera actividad, selecciona el tamaño.
 - Para cambiar el tamaño de la piscina, selecciona **Tamaño de piscina** y, a continuación selecciona el tamaño.
- 4 Pulsa el botón de acción para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Inicia tu actividad.

El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Pulsa **Atrás** cuando estés descansando.

El color de la pantalla se invierte y aparece la pantalla de descanso.
- 7 Pulsa **Atrás** para reiniciar el temporizador de intervalos.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa el botón de acción para detener el tiempo de actividad.
- 9 Selecciona **Hecho > Guardar** para guardar la actividad.

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Actividades al aire libre

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

Visualizar las actividades de esquí


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

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo 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.

Aplicaciones de reloj

Usar el cronómetro





- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Cronómetro**.
- 3 Pulsa el botón de acción para iniciar el temporizador.
- 4 Selecciona **Vuelta** para reiniciar el temporizador de vueltas.
El tiempo total del cronómetro sigue contando.
- 5 Pulsa el botón de acción para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona **Restablecer** para restablecer ambos temporizadores.

Usar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Temporizador** > **Editar**.
- 3 Selecciona  y  para configurar el temporizador.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona  para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo (opcional).
- 6 Pulsa el botón de acción para iniciar el temporizador.
- 7 Pulsa el botón de acción para detener el temporizador.
- 8 Selecciona **Restablecer** para reiniciar el temporizador.

Configurar una alarma

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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona  > **Alarma** > **Añadir nueva** > **Hora**.
- 3 Selecciona  y  para configurar la hora.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 6 Selecciona **Etiqueta** y selecciona un nombre para la alarma (opcional).

Seguimiento en vivo de la actividad

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.

Monitor del sueño

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

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Usar el modo no molestar, página 15](#)).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga los datos de seguimiento de la horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Uso de las aplicaciones para smartphone, página 16](#)).

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

Personalización del dispositivo

Cambiar la pantalla del reloj

El dispositivo cuenta con varias pantallas de reloj preinstaladas. También puedes instalar y activar una pantalla del reloj Connect IQ desde la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 17](#)).

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver las pantallas para el reloj.
- 4 Toca la pantalla para seleccionar una pantalla para el reloj.

Configuración de golf

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** para personalizar los ajustes y las funciones de golf.

Puntuación: activar la puntuación.

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas detalladas durante una partida de golf. También puedes activar el seguimiento de golpes.

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

Método de puntuación: establece el método de puntuación para el juego por golpes o el método Stableford.

Caddie virtual: te permite seleccionar recomendaciones de palos de caddie virtuales automáticas o manuales. Aparece después de jugar cinco recorridos de golf, realizar un seguimiento de tus palos y cargar tus tarjetas de puntuación en la aplicación Garmin Golf.

Punt. handicap: activa la puntuación por hándicap. La opción Handicap local te permite introducir el número de golpes que sustraer de tu puntuación total. La opción Índice/Pendiente te permite introducir tu índice de hándicap para que el dispositivo calcule el hándicap de campo.

Distancia driver: establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive. La distancia del driver aparece como un arco en el mapa.

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.

Números grandes: cambia el tamaño de los números en la pantalla de vista de hoyos.



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

Sensores de palo: te permite configurar tus sensores de palo Approach CT10.




Personalizar la lista de actividades y aplicaciones

1 Pulsa el botón de acción.

2 Selecciona  > **Editar**.

Las actividades y aplicaciones activadas aparecen en la lista con un  y las desactivadas aparecen en la lista con un .


3 Selecciona una opción:

- Para añadir una actividad o una aplicación, selecciona .
- Para borrar una actividad o una aplicación, selecciona .
- Para reordenar la lista, toca una actividad activada o el nombre de una aplicación, desplázalo hasta la ubicación deseada y selecciona .



Configurar actividades y aplicaciones

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

En la pantalla del reloj, pulsa el botón de acción, selecciona , selecciona una actividad y, a continuación, selecciona **Configuración**.

SUGERENCIA: también puedes editar la configuración de la actividad mientras haces ejercicio. Durante una actividad, pulsa **Menú**, selecciona **Configuración** y, a continuación, selecciona la configuración de la actividad.

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 32](#)).

Alertas: establece la función de entrenamiento o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas, página 33](#)).

Vueltas: configura el dispositivo para que marque las vueltas automáticamente con la función Auto Lap® o manualmente al pulsar el botón Atrás. La función Auto Lap marca automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga el registro de datos 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.

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

Desplazamiento aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha.

GPS: establece la actividad para utilizar señales de satélite GPS. Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería. De forma predeterminada, el GPS se desactiva para las actividades en interiores.


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

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

Color 1.er plano: establece el color del primer plano de cada actividad para ayudarte a distinguir qué actividad está activa.

Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Configuración** > **Pantallas de datos**.
- 5 Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en las pantallas de datos.
- 6 Si es necesario, selecciona la tecla de activación y desactivación para activar una pantalla de datos.
- 7 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 8 Selecciona **Editar campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen el él.

Alertas

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


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

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

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

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

Establecer una alerta

- 1 Pulsa el botón de acción.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Configuración > Alertas**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir nueva** 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).

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración de sexo, año de nacimiento, altura, peso, muñeca y zona de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 25](#)). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configurar notificaciones y alertas

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas**.

Notific. inteligentes: permite establecer preferencias para las notificaciones desde tu smartphone vinculado ([Activar notificaciones Bluetooth, página 14](#)).

Teléfono conectado: muestra un mensaje cuando el smartphone vinculado se conecta y desconecta mediante la tecnología Bluetooth ([Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone, página 15](#)).

Alerta de inactividad: muestra recordatorios para moverse durante el día. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje de Muévete y la barra roja de movimiento aparece en el widget de pasos. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también vibra si se activa la vibración.

Alertas de objetivo: muestra un mensaje cuando alcanzas el objetivo de pasos diarios o el objetivo de minutos de intensidad semanal.

Alerta de amanecer: muestra un mensaje con el número específico de minutos u horas antes del amanecer real.

Alerta de anochecer: muestra un mensaje con el número específico de minutos u horas antes del anochecer real.

Recordatorio de relajación: muestra un mensaje cuando el nivel de estrés es elevado.

Alerta FC anómala: muestra un mensaje cuando tu frecuencia cardíaca supera un determinado número de pulsaciones por minuto (ppm) tras un periodo de inactividad ([Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala, página 24](#)).

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

Rest. config. notific.: permite restablecer toda la configuración de notificaciones y alertas a los valores predeterminados.

Desactivar el monitor de actividad

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

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Monitor de actividad**.

Configurar el sistema

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración > Sistema**.

Bloqueo automático: te permite bloquear la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulse accidentalmente. Utiliza la opción *Durante la actividad* para bloquear la pantalla táctil durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción *Modo reloj* para bloquear la pantalla táctil cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación (*Configurar la retroiluminación, página 35*).

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: ajusta la configuración de la hora (*Configurar la hora, página 35*).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida, página 36*).

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer toda la configuración predeterminada, página 41*).

Actualización de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express.

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas vigentes.

Avanzada: establece la configuración avanzada del sistema (*Configuración avanzada, página 36*).

Configurar la retroiluminación

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración > Sistema > Retroiluminación**.

Activación: te permite activar la retroiluminación al realizar interacciones. Las interacciones implican el uso de los botones, la pantalla táctil y las notificaciones.

Gesto: configura la retroiluminación para que se active al realizar movimientos de muñeca. Los movimientos incluyen girar la muñeca hacia uno mismo para ver el dispositivo. Puedes utilizar la opción *Solo durante activ.* para usar los movimientos solo durante actividades cronometradas.

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

Brillo: define el nivel de brillo de la retroiluminación.

Configurar la hora

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.

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

Origen de la hora: establece el origen de la hora del dispositivo. La opción *Automático* establece la hora automáticamente según la posición del GPS. La opción *Manual* permite (*Configurar la hora manualmente, página 35*).

Definir hora con el GPS: permite que el dispositivo configure la hora automáticamente de acuerdo con tu ubicación GPS.

Configurar la hora manualmente

De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite.

1 Pulsa **Menú**.

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Origen de la hora > Manual > Hora**.

3 Selecciona **+** y **—** para configurar la hora, los minutos y AM o PM.

4 Selecciona **✓**.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, la altitud, el peso, la altura y la temperatura.

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Configuración avanzada

Pulsa **Menú** y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada**.

Grabación de datos: establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador. El modo Garmin permite seguir utilizando el dispositivo mientras está conectado a una fuente de alimentación.

Sensores inalámbricos

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita buy.garmin.com.

Vincular los sensores inalámbricos

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

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

- 1 Aléjate como mínimo 10 m (33 ft) de los demás sensores inalámbricos.
- 2 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo.
El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 3 Pulsa **Menú**.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para vincular un sensor de palos, selecciona **Sensores de palo > Añadir nueva**.
 - Para vincular un sensor diferente, selecciona **Añadir nueva** y, a continuación, selecciona el tipo de sensor.
- 6 Acerca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor, y espera mientras el dispositivo se vincula con el sensor.

Una vez que el dispositivo se ha conectado al sensor, aparece un icono en la parte superior de la pantalla.

Sensores de palo

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

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo ([Sensores inalámbricos, página 36](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 46](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 27](#)).

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro ([Sensores inalámbricos, página 36](#)).

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

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

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

tempe™

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

Información del dispositivo

Cambiar las correas QuickFit¹

- 1 Levanta la pestaña de la correa QuickFit y extrae la correa del reloj.



- 2 Alinea la nueva correa con el reloj.
- 3 Presiona la correa suavemente para que encaje.
NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno 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
Autonomía de la pila/batería	Hasta 14 días en modo reloj inteligente Hasta 20 horas en modo GPS
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 55 °C (de -4 °F a 131 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Protocolos/frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 3,2 dBm nominales 13,56 MHz a -40 dBm nominales

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

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

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

2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Guardar el dispositivo durante periodos prolongados

Si no vas a utilizar el dispositivo durante varios meses, te recomendamos que cargues la batería al menos al 50 % aproximadamente antes de guardar la unidad. El dispositivo debe guardarse en un lugar fresco y seco, que presente temperaturas similares a los niveles domésticos habituales. Tras permanecer guardado, debes cargar el dispositivo por completo antes de usarlo.

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 Pulsa **Menú**.

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 Pulsa **Menú**.

2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema > Acerca de**.

Gestión de datos

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

Borrar archivos

AVISO

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

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

NOTA: los sistemas operativos Mac ofrecen compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP. Debes abrir la unidad Garmin en un sistema operativo Windows.

Solución de problemas

Optimizar la autonomía de la batería

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

- Reduce la duración de la retroiluminación ([Configurar la retroiluminación, página 35](#)).
- Reduce el brillo de la retroiluminación ([Configurar la retroiluminación, página 35](#)).
- Desactiva los movimientos de muñeca ([Configurar la retroiluminación, página 35](#)).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión ([Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth, página 15](#)).
- Utiliza una pantalla para el reloj de Connect IQ que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero ([Cambiar la pantalla del reloj, página 30](#)).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo ([Gestionar las notificaciones, página 15](#)).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados ([Transmitir la frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin, página 24](#)).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 25](#)).

Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos

Si una actualización de campos se interrumpe o se cancela antes de que se complete, es posible que falten datos de campos en el dispositivo. Para reparar los datos de campos que faltan, debes actualizar los campos de nuevo.

- 1 Descarga e instala actualizaciones de campos desde la aplicación Garmin Express ([Actualizar el software mediante Garmin Express, página 17](#)).
- 2 Desconecta de forma segura el dispositivo.
- 3 Sal al exterior e inicia un recorrido de golf de prueba para verificar que el dispositivo localiza campos cercanos.



¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Approach S62 es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.


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

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

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

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

Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona .
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Desplázate hacia abajo hasta el tercer elemento de la lista y selecciónalo.
- 5 Selecciona el idioma.

Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas

- Comprueba que has elegido las unidades de medida correctas en el dispositivo ([Cambiar las unidades de medida, página 36](#)).
- Comprueba que has seleccionado las unidades de medida correctas en tu cuenta de Garmin Connect.
Si las unidades de medida del dispositivo no coinciden con las de tu cuenta de Garmin Connect, es posible que la configuración del dispositivo se sobrescriba al sincronizarlo.

Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado **Menú** hasta que el dispositivo se apague.
- 2 Pulsa **Menú** para encender el dispositivo.

Restablecer toda la configuración predeterminada

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

- 1 Pulsa **Menú**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo 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. config.**
NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del dispositivo.
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Restabl config predeterminada**.

Adquirir señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista a cielo abierto para buscar las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
 - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.

Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.

- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Monitor de actividad

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

No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

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

El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide

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

1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 17*).
- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Uso de las aplicaciones para smartphone, página 16*).

2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Connect, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

Mis minutos de intensidad parpadean

Cuando haces ejercicio a un nivel de intensidad que se ajuste a tu objetivo de minutos de intensidad, los minutos de intensidad parpadean.

Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.

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.

Apéndice

Campos de datos

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

%FC máx.: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

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

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

Altitud: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

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

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

Ascenso total: distancia total ascendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Brazadas de intervalo: número total de brazadas durante el intervalo actual.

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

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

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

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia (vuelta): ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia de última vuelta: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de última vuelta: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de vuelta: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia media: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

Cadencia media: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Descenso total: distancia total descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Dist./brazad. últ. int.: distancia media recorrida por brazada durante el último intervalo completado.

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

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 media/brazada: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia náutica: distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Distancia por brazada: distancia recorrida por palada.

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

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

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

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

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

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

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

Máxima de las últimas 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Media de brazadas/largo: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

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

Paladas: deportes de remo. El número total de paladas durante la actividad actual.

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

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

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

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

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

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

Ritmo en última vuelta: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

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

Rm. 500m: ritmo actual de natación en 500 metros.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

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

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ([Terminología de natación, página 28](#)).

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

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

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

Tiempo en zonas: tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca.

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

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

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

Tipo de brazada de intervalo: el tipo de palada actual para el intervalo.

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

Vel. braz. intervalo: media de paladas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

Vel. braz. úl. int.: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último intervalo completado.

Veloc. vertical media en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

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

Velocidad de brazada: natación. El número de paladas por minuto (bpm).

Velocidad de palada: deportes de remo. El número de paladas por minuto (bpm).

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

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de brazada: natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

Velocidad media de brazada: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

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

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Zona FC: 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).

Tamaño y circunferencia de la rueda

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

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definiciones de símbolos

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



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

