

**GARMIN®**



**ENDURO™ 3**

---

**Manual del usuario**

© 2024 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](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® y Virtual Partner® son marcas comerciales registradas de Garmin Ltd. o sus subsidiarias en Estados Unidos y en otros países. Enduro™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google, LLC. Apple®, iPhone® y iTunes® son marcas comerciales registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. utilizada bajo licencia por Apple Inc. Iridium® es una marca comercial registrada de Iridium Satellite LLC. Overwolf™ es una marca comercial de Overwolf Ltd. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. USB-C® es una marca comercial registrada de USB Implementers Forum. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

# Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>		
Primeros pasos.....	1		
Funciones de los botones.....	1		
Funciones de la pantalla táctil.....	3		
Activar y desactivar la pantalla táctil.....	3		
Personalizar la pantalla del reloj.....	4		
<b>Aplicaciones y actividades.....</b>	<b>4</b>		
Aplicaciones.....	5		
Sesiones de entrenamiento.....	7		
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	7		
Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento.....	8		
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	8		
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	8		
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	9		
Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	9		
Registrar una prueba de velocidad crítica de nado.....	10		
Usar Virtual Partner®.....	10		
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	11		
Competir en una actividad anterior.....	11		
Acerca del calendario de entrenamiento.....	12		
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	12		
Usar la aplicación Guardados.....	12		
Garmin Pay.....	12		
Configurar el monedero Garmin Pay.....	13		
Pagar una compra con el reloj.....	13		
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	13		
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay.....	13		
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	14		
Ver la información de mareas.....	14		
Configurar alertas de marea.....	15		
Marcar la ubicación de fondeo.....	15		
Realizar la configuración del fondeo.....	15		
Actividades.....	16		
Iniciar una actividad.....	17		
Consejos para registrar las actividades.....	17		
Detener una actividad.....	18		
Evaluar una actividad.....	18		
Actividades al aire libre.....	19		
Golf.....	19		
Jugar al golf.....	19		
Menú de golf.....	21		
Mover el banderín.....	22		
Caddie virtual.....	23		
Iconos de distancia PlaysLike..	23		
Medir la distancia con la función Toca para medir.....	24		
Ver los golpes medidos.....	24		
Registrar la puntuación.....	25		
Ver la velocidad y dirección del viento.....	26		
Visualizar la dirección al banderín.....	26		
Guardar objetivos personalizados.....	26		
Modo Números grandes.....	27		
Entreno de tempo del swing.....	27		
Registrar una actividad de escalada en bloque.....	29		
Iniciar una expedición.....	29		
Grabar un punto de track manualmente.....	29		
Ver puntos de track.....	30		
Ir de pesca.....	30		
Ir de caza.....	30		
Carrera.....	31		
Iniciar un entrenamiento en pista.....	31		
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	31		
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	31		
Calibrar la distancia de la cinta....	32		
Registrar una actividad de ultramaratón.....	32		

Configuración de descanso automático de ultramaratón.....	32	Registrar una actividad de meditación.....	46
Registrar una actividad de carrera de obstáculos.....	33	Juegos.....	47
Entrenamiento PacePro™.....	33	Uso de la aplicación Garmin GameOn™.....	47
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	33	Grabación de una actividad de juego manual.....	47
Crear un plan de PacePro en tu reloj.....	34	Personalizar actividades y aplicaciones.....	47
Iniciar un plan de PacePro.....	35	Personalizar la lista de aplicaciones.....	48
Natación.....	36	Personalizar la lista de actividades favoritas.....	48
Terminología de natación.....	36	Añadir una actividad favorita a la lista.....	48
Tipos de brazada.....	36	Personalizar las pantallas de datos.....	49
Consejos para las actividades de natación.....	37	Añadir un mapa a una actividad... ..	49
Descanso automático y descanso manual durante la natación.....	37	Crear una actividad personalizada... ..	49
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	38	Configurar actividades.....	50
Ciclismo.....	38	Alertas de actividad.....	53
Uso de un rodillo ANT+.....	38	Establecer una alerta.....	54
Guía de potencia.....	39	Reproducir alertas de voz durante una actividad.....	54
Crear y usar una guía de potencia.....	39	Configurar rutas.....	55
Multideporte.....	39	Usar ClimbPro.....	55
Entrenamiento de triatlón.....	40	Activar Auto Climb.....	56
Crear una actividad multideporte.....	40	Configurar satélites.....	56
Actividades de gimnasio.....	40	Segmentos.....	57
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	41	Segmentos de Strava™.....	57
Registrar una actividad HIIT.....	42	Visualizar los detalles del segmento.....	57
Registrar una actividad de escalada en interiores.....	43	Recorrer un segmento.....	57
Deportes de invierno.....	43	<b>Controles.....</b>	<b>58</b>
Visualizar las actividades de esquí.....	43	Personalizar el menú de controles.....	61
Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña.....	44	Utilizar la linterna LED.....	62
Datos de potencia de esquí de fondo.....	44	Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada.....	62
Deportes acuáticos.....	44	<b>Mini widgets.....</b>	<b>63</b>
Consultar las actividades de deportes acuáticos.....	44	Ver widgets en un vistazo.....	67
Vela.....	45	Personalizar la lista de mini widgets... ..	67
Ayuda de virada.....	45	Crear una carpeta de mini widgets.. ..	68
Otras actividades.....	46	Body Battery.....	68
		Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	68
		Medidas de rendimiento.....	69

Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	70	Configurar una alarma.....	83
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	70	Editar una alarma.....	84
Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo.....	71	Usar el temporizador de cuenta atrás.....	84
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	71	Eliminar un temporizador de cuenta atrás.....	85
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.....	71	Usar el cronómetro.....	85
Condición de rendimiento.....	72	Añadir husos horarios alternativos.....	86
Visualizar la condición de rendimiento.....	72	Editar un huso horario alternativo....	87
Estimar tu FTP.....	73	Añadir un evento de cuenta atrás.....	87
Umbral de lactato.....	73	Editar un evento de cuenta atrás.....	88
Ver tu resistencia en tiempo real.....	74	<b>Historial..... 88</b>	
Visualizar la curva de potencia.....	75	Usar el historial.....	89
Estado de entreno.....	75	Historial de Multisport.....	89
Niveles de estado de entrenamiento.....	76	Récords personales.....	89
Consejos para obtener tu estado de entreno.....	76	Visualizar tus récords personales....	89
Carga aguda.....	77	Restablecer un récord personal.....	90
Foco de carga de entrenamiento.....	77	Eliminar récords personales.....	90
Proporción de carga.....	77	Visualizar los datos totales.....	90
Acerca de Training Effect.....	78	<b>Configurar notificaciones y alertas..... 90</b>	
Tiempo de recuperación.....	78	Alertas de salud y bienestar.....	91
Frecuencia cardíaca de recuperación.....	79	Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala.....	91
Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	79	Informe matutino.....	91
Pausar y reanudar el estado de entreno.....	79	Personalizar el informe matutino....	91
Predisposición para entrenar.....	80	Configurar alertas de tiempo.....	92
Puntuación de resistencia.....	80	Configurar una alerta de tormenta.....	92
Puntuación de pendiente.....	81	Activar las alertas de conexión con el teléfono.....	92
Consultar el nivel de ciclismo.....	81	<b>Configurar el sonido y la vibración.. 92</b>	
Calendario de carreras y carrera principal.....	81	<b>Configuración de la pantalla y el brillo..... 93</b>	
Entrenar para una competición.....	82	<b>Conectividad..... 93</b>	
Añadir un valor bursátil.....	82	Sensores y accesorios.....	93
Añadir ubicaciones meteorológicas....	82	Sensores inalámbricos.....	93
Usar Aviso de jet lag.....	83	Vincular los sensores inalámbricos.....	95
Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect.....	83	Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardíaca.....	95

## **Relojes..... 83**

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	96	Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	104
Dinámica de carrera.....	96	Funciones Connect IQ.....	105
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	97	Descargar funciones de Connect IQ.....	105
Potencia de carrera.....	97	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	105
Uso de los controles de la cámara		Garmin Explore™.....	105
Varia.....	98	Aplicación Garmin Messenger.....	106
Mando a distancia de inReach.....	98	Usar la función Messenger.....	107
Usar el mando a distancia inReach.....	98	Aplicación Garmin Golf.....	107
Funciones de conectividad del teléfono.....	98	<b>Modos de enfoque.....</b>	<b>107</b>
Vincular tu smartphone.....	99	Personalización del modo de enfoque de sueño.....	108
Activar las notificaciones del smartphone.....	99	Personalizar el modo de enfoque de actividad.....	108
Visualizar las notificaciones.....	99	<b>Configuraciones de salud y bienestar.....</b>	<b>108</b>
Recibir una llamada de teléfono.....	100	FC en la muñeca.....	108
Responder a un mensaje de texto.....	100	Colocar el reloj.....	109
Gestionar las notificaciones.....	100	Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	109
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	100	Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	110
Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono.....	100	Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	110
Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS..	101	Pulsioxímetro.....	110
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	101	Obtener lecturas de pulsioximetría.....	111
Conectarse a una red Wi-Fi.....	101	Configurar el modo pulsioxímetro.....	112
Garmin Share.....	101	Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	112
Compartir datos con Garmin Share.....	102	Objetivo automático.....	112
Recibir datos con Garmin Share.....	102	Usar la alerta de inactividad.....	112
Configuración de Garmin Share.....	102	Minutos de intensidad.....	112
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	102	Obtener minutos de intensidad.....	113
Garmin Connect.....	103	Monitor del sueño.....	113
Usar la aplicación Garmin Connect.....	103	Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	113
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	103	<b>Mapa.....</b>	<b>113</b>
Estado de entreno unificado... ..	104	Visualizar el mapa.....	114
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	104	Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa.....	114
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	104	Configurar el mapa.....	115
		Gestionar mapas.....	115

Descargar mapas con Outdoor Maps+ .....	116	Consejos para las sesiones de GroupTrack.....	126
Descargar mapas de TopoActive.....	116	<b>Música.....</b>	<b>126</b>
Eliminar mapas.....	116	Establecer la conexión con un proveedor externo.....	127
Mostrar y ocultar datos de mapas.....	117	Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	127
<b>Navegación.....</b>	<b>117</b>	Descargar contenido de audio personal.....	127
Navegar a un destino.....	117	Reproducir música.....	128
Navegar hacia un punto de interés cercano.....	118	Controles de reproducción de música.....	128
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	118	Conectar auriculares Bluetooth.....	128
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)..	119	Cambiar el modo audio.....	129
Detener la navegación.....	119	<b>Perfil del usuario.....</b>	<b>129</b>
Almacenamiento de ubicaciones.....	119	Configurar el perfil del usuario.....	129
Guardar la ubicación.....	119	Configuración del género.....	129
Guardar una ubicación de cuadrícula doble.....	119	Consultar tu edad según tu forma física.....	129
Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect.....	120	Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	129
Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida.....	120	Objetivos de entrenamiento.....	130
Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad.....	120	Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	130
Trayectos.....	120	Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardíaca.....	131
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo.....	121	Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	131
Crear un trayecto de ida y vuelta	121	Configurar las zonas de potencia.....	131
Navegar con Sight 'N Go.....	122	Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	132
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	122	<b>Configurar el administrador de energía.....</b>	<b>132</b>
Enviar un trayecto al dispositivo	122	Personalizar la función de ahorro de energía.....	132
Establecer un punto de referencia.....	123	Personalizar el modo de energía de una actividad.....	133
Proyectar un waypoint.....	123	Personalizar los modos de energía...	133
<b>Funciones de seguimiento y seguridad.....</b>	<b>124</b>	<b>Configurar el sistema.....</b>	<b>134</b>
Añadir contactos de emergencia.....	124	Personalizar los accesos directos de botones.....	134
Añadir contactos.....	124	Brújula.....	134
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	125	Configurar el rumbo del compás...	134
Solicitar asistencia.....	125	Configurar la brújula.....	134
Iniciar una sesión de GroupTrack.....	126		

Calibrar la brújula manualmente	135
Configurar la referencia del norte	135
Altímetro y barómetro	135
Configuración de altímetro y barómetro	135
Calibrar el altímetro barométrico	136
Configurar la hora	136
Sincronizar la hora	136
Configuración avanzada del sistema	136
Cambiar las unidades de medida	137
Restaurar y restablecer la configuración	137
Restablecer la configuración predeterminada	137
Visualizar la información del dispositivo	137
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica	138

## **Información del dispositivo..... 138**

Cargar el reloj	138
Carga solar	138
Consejos para la carga solar	139
Especificaciones	139
Información sobre la batería	140
Realizar el cuidado del dispositivo	140
Limpiar el reloj	141
Limpiar la correa de nailon	141
Cambiar la correa de nailon UltraFit 2	141
Cambiar las correas QuickFit®	142

## **Solución de problemas..... 143**

Actualizaciones del producto	143
Más información	143
Mi dispositivo está en otro idioma	143
Consejos para prolongar la autonomía de la batería	144
Reiniciar el reloj	144
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?	144
No puedo conectar el smartphone al reloj	144
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?	145

No puedo conectar los auriculares al reloj	145
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados	145
¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?	145
Adquirir señales de satélite	145
Mejora de la recepción de satélites GPS	146
La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa	146
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa	146
Salir del modo demo	146
Monitor de actividad	146
Mi recuento de pasos no parece preciso	146
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect	146
El número de pisos subidos no parece preciso	147

## **Apéndice..... 147**

Campos de datos	147
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera	162
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	163
Datos de oscilación vertical y ratio vertical	163
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	164
Clasificación de FTP	164
Clasificaciones de puntuación de resistencia	165
Tamaño y circunferencia de la rueda	165



# Introducción


## ⚠ ADVERTENCIA

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

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






## Primeros pasos

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

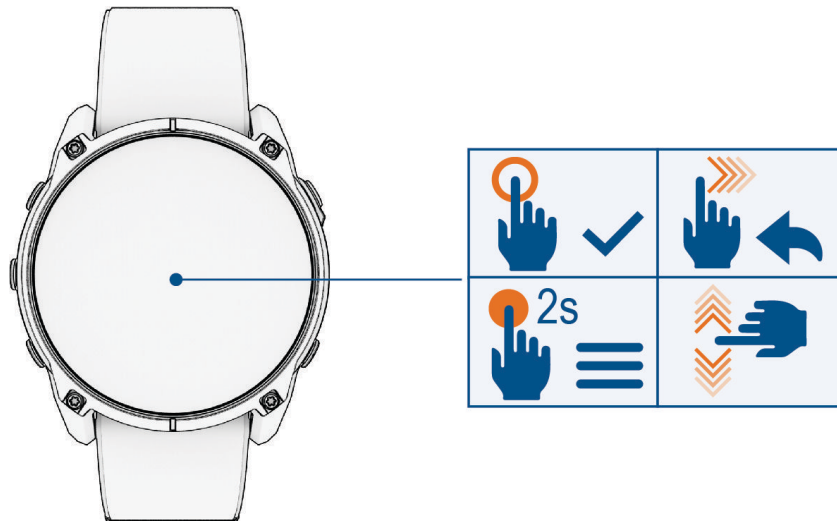
- 1 Mantén pulsado  para encender el reloj (*Funciones de los botones, página 1*).
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.  
Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular tu smartphone, página 99*). Si antes usabas un reloj compatible, puedes migrar la configuración del reloj, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo reloj Enduro con el smartphone.
- 3 Carga el reloj (*Cargar el reloj, página 138*).
- 4 Inicia una actividad (*Iniciar una actividad, página 17*).

## Funciones de los botones








<p><b>1</b></p>  <p>Botón de la parte superior izquierda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Púlsalo para iluminar la pantalla.</li> <li>• Púlsalo dos veces rápidamente para encender o apagar la linterna (<i>Utilizar la linterna LED, página 62</i>).</li> <li>• Mantenlo pulsado durante tres segundos para encender el dispositivo.</li> <li>• Mantenlo pulsado durante dos segundos para ver el menú de controles (<i>Controles, página 58</i>).</li> <li>• Mantenlo pulsado durante cinco segundos para solicitar asistencia (<i>Solicitar asistencia, página 125</i>).</li> </ul>
<p><b>2</b></p>  <p>Botón de la parte central izquierda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde la pantalla del reloj, púlsalo para ver el centro de notificaciones (<i>Visualizar las notificaciones, página 99</i>).</li> <li>• Púlsalo para desplazarte por los menús o las pantallas de datos.</li> <li>• Desde la pantalla del reloj, mantenlo pulsado para acceder al menú principal.</li> <li>• Mantenlo pulsado para acceder a un menú contextual, si hay alguno disponible en esa parte de la interfaz de usuario.</li> </ul>
<p><b>3</b></p>  <p>Botón de la parte inferior izquierda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde la pantalla del reloj, púlsalo para desplazarte por la lista de mini widgets (<i>Ver widgets en un vistazo, página 67</i>).</li> <li>• Púlsalo para desplazarte por los menús o las pantallas de datos.</li> <li>• Mantenlo pulsado para ver los controles de música (<i>Reproducir música, página 128</i>).</li> </ul>
<p><b>4</b></p>  <p>Botón de la parte superior derecha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Púlsalo para seleccionar una opción en un menú.</li> <li>• Desde la pantalla del reloj, púlsalo para abrir el menú de aplicaciones y actividades (<i>Aplicaciones y actividades, página 4</i>).</li> <li>• Púlsalo para iniciar o detener una actividad (<i>Iniciar una actividad, página 17</i>).</li> </ul>
<p><b>5</b></p>  <p>Botón de la parte inferior derecha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsa para volver a la pantalla anterior.</li> <li>• Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta, descansar o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.</li> <li>• Mantenlo pulsado para ver una lista de las aplicaciones usadas recientemente.</li> </ul>

## Funciones de la pantalla táctil








- Tócala para seleccionar una opción en un menú.
- Mantenlo pulsado para ver el menú.
- Mantén pulsados los datos de la pantalla del reloj para abrir el mini widget o la función.  
**NOTA:** esta función no está disponible en todas las pantallas de reloj.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para desplazarte por la lista de mini widgets.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los menús.
- Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
- Cubre la pantalla con la palma de la mano para volver a la pantalla del reloj y reducir el brillo de la pantalla.

### Activar y desactivar la pantalla táctil

- Mantén pulsado  y .
- Mantén pulsado  y selecciona .
- Mantén pulsado , selecciona **Configuración del reloj > Pantalla y brillo > Táctil** y selecciona una opción.

## Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ™ instalada (*Funciones Connect IQ, página 105*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa  o  para obtener una vista previa de las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para crear una pantalla de reloj digital o analógica personalizada.
- 5 Desplázate hasta una pantalla del reloj, pulsa  y selecciona .
- 6 Selecciona una opción:

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

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

## Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

**Aplicaciones:** las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para el reloj, como ver las ubicaciones guardadas o consultar el pronóstico del tiempo (*Aplicaciones, página 5*).

**Actividades:** el reloj incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y en interiores. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, entrenamiento de fuerza, golf y muchas más (*Actividades, página 16*). Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la comunidad de Garmin Connect™.

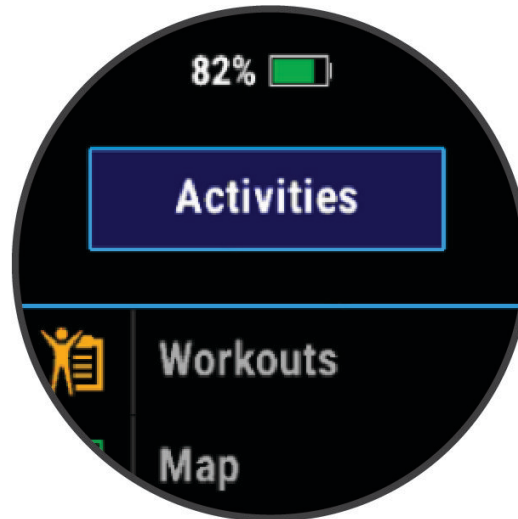
Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplicaciones de Connect IQ:** puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones de la aplicación Connect IQ (*Funciones Connect IQ, página 105*).

## Aplicaciones

Puedes personalizar el reloj mediante el menú de aplicaciones, que te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Determinadas aplicaciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®. Muchas aplicaciones también se pueden encontrar en los mini widgets (*Mini widgets, página 63*) o controles (*Controles, página 58*).

Desde la pantalla del reloj, pulsa  y pulsa  para desplazarte por las aplicaciones.



Nombre	Más información
ABC	Selecciona esta opción para ver información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Ancla	Selecciona esta opción para marcar una ubicación de anclaje ( <a href="#">Marcar la ubicación de fondeo, página 15</a> ).
Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para transmitir los datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ( <a href="#">Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 110</a> ).
Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
Relojes	Selecciona esta opción para establecer una alarma, temporizador, cronómetro, huso horario alternativo o evento de cuenta atrás ( <a href="#">Relojes, página 83</a> ).
Pronóstico de pesca	Selecciona esta opción para mostrar predicciones de los mejores días y horas de pesca en función de tu ubicación, la posición de la luna y las horas de salida y puesta de la luna. Puedes ver la clasificación del día y de las horas de alimentación mayores y menores.
Garmin Share	Selecciona esta opción para enviar o recibir datos con otros dispositivos Garmin® ( <a href="#">Garmin Share, página 101</a> ).
Health Snapshot™	Selecciona esta opción para registrar varias métricas de salud clave, como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria, mientras permaneces quieto durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular.
Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales ( <a href="#">Usar el historial, página 89</a> ).
Mapa	Selecciona esta opción para ver el mapa ( <a href="#">Visualizar el mapa, página 114</a> ).
Administrador de mapas	Selecciona esta opción para ver y gestionar los mapas descargados ( <a href="#">Gestionar mapas, página 115</a> ).
Messenger	Selecciona esta opción para ver y enviar mensajes desde la aplicación de teléfono Garmin Messenger™ ( <a href="#">Aplicación Garmin Messenger, página 106</a> ).
Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de audio con el reloj ( <a href="#">Reproducir música, página 128</a> ).
Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las notificaciones del teléfono ( <a href="#">Visualizar las notificaciones, página 99</a> ).
Proyectar waypoint	Selecciona esta opción para guardar una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde la ubicación actual ( <a href="#">Proyectar un waypoint, página 123</a> ).
Pulsioximetría	Selecciona esta opción para obtener una lectura de pulsioximetría ( <a href="#">Pulsioxímetro, página 110</a> ).
Guardados	Selecciona esta opción para ver las ubicaciones, trayectos y waypoints guardados ( <a href="#">Usar la aplicación Guardados, página 12</a> ).
Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.

Nombre	Más información
Mareas	Selecciona esta opción para ver la información de mareas de una ubicación ( <a href="#">Ver la información de mareas, página 14</a> ).
Monedero	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay™ wallet ( <a href="#">Garmin Pay, página 12</a> ).
El tiempo	Selecciónalo para ver la previsión meteorológica y las condiciones actuales.
Sesiones de entrenamiento	Selecciona esta opción para ver las sesiones de entrenamiento guardadas ( <a href="#">Sesiones de entrenamiento, página 7</a> ).

## Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Durante la actividad, puedes ver las pantallas de datos específicos de la sesión de entrenamiento que contienen información sobre los pasos de la misma, como la distancia o el ritmo actual de los pasos.

**En el reloj:** puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj ([Aplicaciones y actividades, página 4](#)). También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

**En la aplicación:** puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 8](#)).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.


Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

## Iniciar una sesión de entrenamiento

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

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

3 Pulsa  y selecciona **Entreno**.

4 Selecciona una opción:


- Para iniciar un entrenamiento por intervalos o una sesión con un objetivo de entreno, selecciona **Entreno rápido** ([Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, página 9](#), [Configurar un objetivo de entrenamiento, página 11](#)).
- Para iniciar una sesión de entrenamiento precargada o guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 8](#)).
- Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entreno de Garmin Connect, selecciona **Calendario de entreno** ([Acerca del calendario de entrenamiento, página 12](#)).

**NOTA:** no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

6 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.




7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

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

## Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento


Después de completar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento en función de la precisión con la que la completes. Los pasos de la sesión de entrenamiento activa tienen la prioridad más alta. Se mide la precisión con la que tu nivel de esfuerzo coincide con el objetivo del paso y también que hayas completado todos los pasos. Los pasos de calentamiento y recuperación tienen un menor impacto en tu puntuación. El paso de enfriamiento no afecta en absoluto a la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento.

**NOTA:** la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento solo aparece para sesiones de entrenamiento con objetivos de frecuencia cardíaca, velocidad, ritmo o potencia.

	Bueno, del 67 al 100 %
	Promedio, del 34 al 66 %
	Bajo, del 0 al 33 %




## Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 103).

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

## Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria de carrera o bicicleta, debes tener una estimación del VO2 máximo para esa actividad ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 70).








- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Carrera** y, a continuación, selecciona una actividad.
  - Selecciona **Ciclismo** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 4 Pulsa  y selecciona la sesión de entrenamiento diaria recomendada.
- 5 Pulsa  y selecciona una opción:
  - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
  - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Descartar**.
  - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
  - Para ver sugerencias de entrenamiento para la próxima semana, selecciona **Más recomendaciones**.
  - Para ver la configuración de la sesión de entrenamiento, como **Tipo de objetivo**, selecciona **Configuración**.

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







## Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

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

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.






## Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos > Repeticiones estructuradas**.
- 5 Pulsa  y selecciona **Editar sesión de entrenamiento**.
- 6 Selecciona una o más opciones:
  - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
  - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Desc..**
  - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
  - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
- 7 Pulsa .

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

## Registrar una prueba de velocidad crítica de nado







El valor de Velocidad crítica de nado (CSS) es el resultado de una prueba a contrarreloj expresada según el ritmo por cada 100 metros. La CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

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

## Usar Virtual Partner



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



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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Opciones de actividad** > **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Virtual Partner**.
- 5 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 6 Pulsa  o  para cambiar la ubicación de la pantalla Virtual Partner (opcional).
- 7 Inicia tu actividad (*Iniciar una actividad, página 17*).
- 8 Pulsa  o  para desplazarte a la pantalla Virtual Partner y ver quién es el líder.

## Configurar un objetivo de entrenamiento

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



- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
  - 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
  - 3 Pulsa  y selecciona **Entreno**.
  - 4 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Establecer un objetivo**.
    - Selecciona **Entreno rápido**.
- NOTA:** no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.
- 5 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
    - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
    - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.



Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado.
  - 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- SUGERENCIA:** puedes mantener pulsado  y seleccionar **Cancelar objetivo** para cancelar el objetivo de entreno.

## Competir en una actividad anterior

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Entreno > Compite contra ti**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
  - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.

La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

## Acerca del calendario de entrenamiento

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

## Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 103) y debes vincular el reloj Enduro con un smartphone compatible.


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

### *Planes de entrenamiento adaptables*

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

## Usar la aplicación Guardados

Puedes utilizar la aplicación Guardados para ver tus ubicaciones y trayectos guardados.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Guardados**.
- 3 Selecciona un elemento guardado.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para navegar a la ubicación, selecciona **Ir a**.
  - Para navegar por el trayecto, selecciona **Hacer tray.**
  - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Más > Realizar trayecto en sentido inverso**.
  - Para ver los detalles de la ubicación, selecciona **Más > Detalles**.
  - Para editar la ubicación o los detalles del trayecto, selecciona **Más > Editar**.
  - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Más > Ver ascensos**.
  - Para ver la ruta en el mapa, incluso si no estás navegando, selecciona **Más > Ver en mapa**.
  - Para compartir la ubicación o el trayecto con la función **Garmin Share**, selecciona **Más > Compartir** ([Garmin Share](#), página 101).
  - Para borrar la ubicación o el trayecto, selecciona **Más > Borrar**.

## Garmin Pay

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




## Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

## Pagar una compra con el reloj


Para poder utilizar el reloj para pagar compras, debes configurar al menos una tarjeta de pago. Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.  
**NOTA:** si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.  
Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.
- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, selecciona  para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 6 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.
- 7 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

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

## Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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


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

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

## Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

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

## Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

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

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


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



## Ver la información de mareas

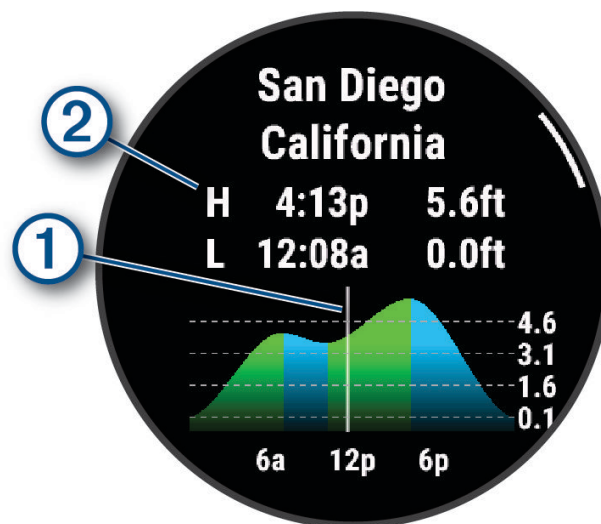
### ⚠ ADVERTENCIA



La información de mareas solo se proporciona con fines informativos. Es tu responsabilidad prestar atención a todas las indicaciones publicadas sobre el estado del agua, conocer el entorno y mantener un criterio de navegación segura en todo momento. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

Puedes ver información acerca de la estación de mareas, incluidas la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja. Puedes guardar hasta diez estaciones de mareas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Mareas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para utilizar tu ubicación actual cuando estés cerca de una estación de mareas, selecciona **Añadir** > **Ubicación actual**.
  - Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Añadir** > **Usar mapa**.
  - Para introducir el nombre de una ciudad, selecciona **Añadir** > **Búsqueda de ciudad**.
  - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Añadir** > **Ubicaciones guardadas**.
  - Para introducir las coordenadas de una ubicación, selecciona **Añadir** > **Coordenadas**.


Aparecerá una gráfica con las mareas correspondientes a las próximas 24 horas de la fecha actual, con la altura de la marea actual  e información sobre las siguientes mareas alta y baja .



- 4 Pulsa  para ver información de mareas para los próximos días.
- 5 Pulsa  y selecciona **Establecer como Favorito** para definir esta ubicación como tu estación de mareas favorita.

Tu estación de mareas favorita aparece al principio de la lista en la aplicación y en el widget en un vistazo.



## Configurar alertas de marea

- 1 En la aplicación **Mareas**, selecciona una estación de mareas guardada.
- 2 Pulsa  y selecciona **Establecer alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para configurar una alarma para que suene antes del punto más alto de la marea, selecciona **Hasta marea alta**.
  - Para configurar una alarma para que suene antes del punto más bajo de la marea, selecciona **Hasta marea baja**.

## Marcar la ubicación de fondeo

### ADVERTENCIA

La función de ancla es una herramienta destinada únicamente a mejorar el conocimiento de la situación y no necesariamente evita encallamientos ni colisiones en todas las circunstancias. El usuario será el responsable del uso seguro y cauteloso de la embarcación, así como de conocer su entorno y mantener un criterio de navegación segura en todo momento. De lo contrario, podrían producirse daños materiales, lesiones graves o incluso la muerte.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Ancla**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa  y selecciona **Echar ancla**.

## Realizar la configuración del fondeo

Desde la pantalla del reloj, pulsa el , selecciona **Ancla**, mantén pulsado el  y selecciona la configuración de la aplicación.



**Radio de deriva:** establece la distancia de deriva permitida durante el fondeo.

**Actualizar intervalo:** establece el intervalo de tiempo para la actualización de los datos de fondeo.

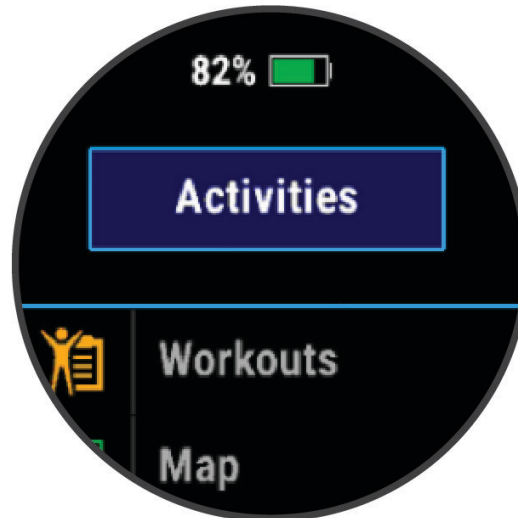
**Alarma de fondeo:** activa una alarma cuando la embarcación se desplaza más allá del radio de deriva.

**Duración de la alarma de fondeo:** establece el tiempo de duración de la alarma de fondeo. Cuando la alarma de ancla está activada, aparece una alerta cada vez que la embarcación avanza más allá del radio de deriva durante la duración de la alarma especificada.

## Actividades

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades** y pulsa  para desplazarte por las actividades. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 48](#)).

**NOTA:** algunas actividades aparecen en más de una categoría.





Categoría	Actividades
Exterior	Hípica, Escalada en bloque, Disc golf, Expedición, Pesca, Golf, Senderismo, Hípica, Caza, Patinaje en línea, Montañismo, Caminar
Carrera	Pista cubierta, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Carrera de obstáculos, Ultramaratón, Carrera virtual
Ciclismo	Bicicleta, Bicicleta para ir a trabajar, Bici indoor, Paseo en bicicleta, BMX, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, BTT, Bicicleta de carretera
Natación	Ag. abiertas, Natación en piscina, Swimrun, Triatlón
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Escalada en interior, Elíptica, Subida de pisos, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Caminar en interiores, Yoga
Deportes de invierno	Esquí de montaña, Snowboard de montaña, Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Motonieve, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Navegación, Kayak, Kitesurf, Remo, Navegar, Expedición de vela, Paddle surf, Surf, Tubing, Wakeboard, Wakesurf, Esquí acuático, Aguas bravas, Windsurf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sóftbol, Voleibol, Ultimate Disc
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Tenis de plataforma, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de motor	Todoterreno, Motocross, Motocicleta, Viaje por tierra
Otros	Trabajo de respiración, Juegos, Meditación, Entreno de tempo, Rastrear









## Iniciar una actividad


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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona una actividad de tus favoritas.
  - Desplázate hasta la lista **Más**, selecciona una categoría de actividad y selecciona una actividad.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que se llene la barra de estado del GPS.  
El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.  
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.



## Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad (*Cargar el reloj, página 138*).
- Pulsa  para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.  
Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 145*).
- Pulsa  o  para ver más pantallas de datos.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.  
**SUGERENCIA:** puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil durante una actividad.
- Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para ver los controles de música o la configuración de la actividad.
- Durante una actividad, mantén pulsado  y selecciona **Cambiar deporte** para cambiar a un tipo de actividad diferente.  
Cuando la actividad incluye dos o más deportes, se registra como una actividad multideporte.
- Mantén pulsado  y selecciona **Opciones de actividad > Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería (*Personalizar los modos de energía, página 133*).

## Detener una actividad

1 Pulsa .

2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa  y selecciona una opción.  
**NOTA:** tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación (*Evaluar una actividad*, página 18).
- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar más tarde**.
- Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.  
Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 145).
- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Ruta**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **Frecuencia cardiaca de recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva (*Frecuencia cardiaca de recuperación*, página 79).
- Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.

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

## Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades (*Configurar actividades*, página 50).

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** (*Detener una actividad*, página 18).

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

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

3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.



Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

## Actividades al aire libre

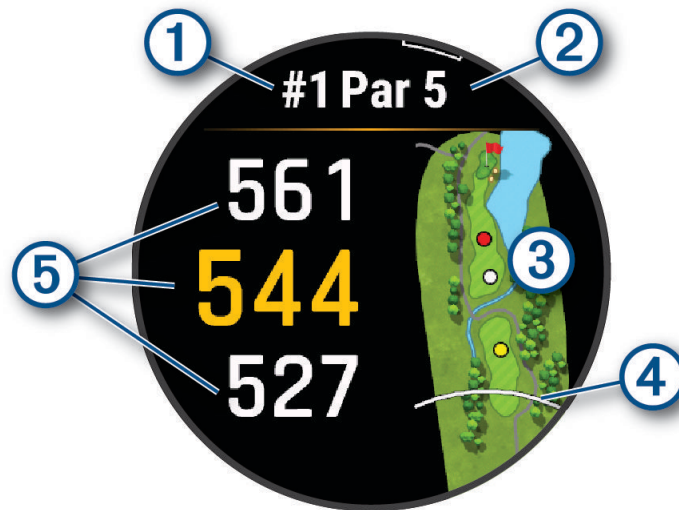
### Golf

#### Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el reloj, página 138](#)).






- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Exterior > Golf**.  
El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.
- 3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.
- 4 Si es necesario, establece la distancia del driver.
- 5 Selecciona  para guardar la puntuación.

- 6 Selecciona un tee de salida.  
Aparecerá la pantalla con información del hoyo.




①	Número del hoyo actual
②	Par del hoyo
③	Mapa del hoyo
④	Distancia del driver desde el tee de salida
⑤	Distancias a las zonas delantera, central y trasera del green

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

- 7 Selecciona una opción:
- Toca la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green para ver la distancia de PlaysLike (*Iconos de distancia PlaysLike, página 23*).
  - Pulsa  o  para ver datos adicionales, incluidos tu clasificación de hándicap y los factores PlaysLike.
  - Toca el mapa para ver más detalles o medir la distancia con la función Toca para medir (*Medir la distancia con la función Toca para medir, página 24*).
  - Toca el mapa y pulsa  o  para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo.
  - Pulsa  para abrir el menú de golf (*Menú de golf, página 21*).

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

## Menú de golf

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

**Ver green:** permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa ([Mover el banderín, página 22](#)).

**Caddie virtual:** permite pedirle al caddie virtual una recomendación de palo ([Caddie virtual, página 23](#)).

**Cambiar hoyo:** permite cambiar manualmente el hoyo.

**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 25](#)).

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

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

**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 26](#)).

**Información del recorrido:** muestra el tiempo registrado, la distancia y los pasos recorridos. Se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

**Medir disparo:** muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 24](#)). También puedes registrar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 24](#)).

**Objetivos personalizados:** permite guardar una ubicación, como un objeto u obstáculo, del hoyo actual ([Guardar objetivos personalizados, página 26](#)).

**Estadísticas de palos:** muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. Aparece al vincular sensores de seguimiento de palos Approach® compatibles o al activar el ajuste Indicación de palo.

**AMANECER Y ANOCHECER:** muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo del día actual.

**Configuración:** permite personalizar la configuración de la actividad de golf ([Configuración de golf, página 22](#)).

**Finalizar recorrido:** finaliza el recorrido actual.

## Configuración de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar  y selecciona **Configuración** para personalizar la configuración de golf.

**Puntuación:** te permite establecer las opciones de puntuación ([Configurar la puntuación, página 25](#)).

**Distancia del 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.

**PlaysLike:** establece las preferencias para la función de distancias PlaysLike, que muestra distancias ajustadas al green cuando juegas al golf ([Iconos de distancia PlaysLike, página 23](#)).

**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™.

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

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

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

**Velocidad del viento para golf:** establece la unidad de medida de velocidad del viento que se utilizará cuando juegues al golf.

**Indicación de palo:** te muestra una notificación para introducir el palo de golf que has utilizado después de cada golpe detectado para registrar tus estadísticas de palos ([Registrar estadísticas, página 25](#)).

**Satélites:** establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 56](#)).




**Registrar actividad:** activa la grabación del archivo FIT de actividad. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para la aplicación y la página web Garmin Connect.

**Sensores de palo:** te permite configurar tus sensores de seguimiento de palos Approach.

**Vincular telémetro:** te permite vincular el reloj con tu telémetro compatible.

### Mover el banderín

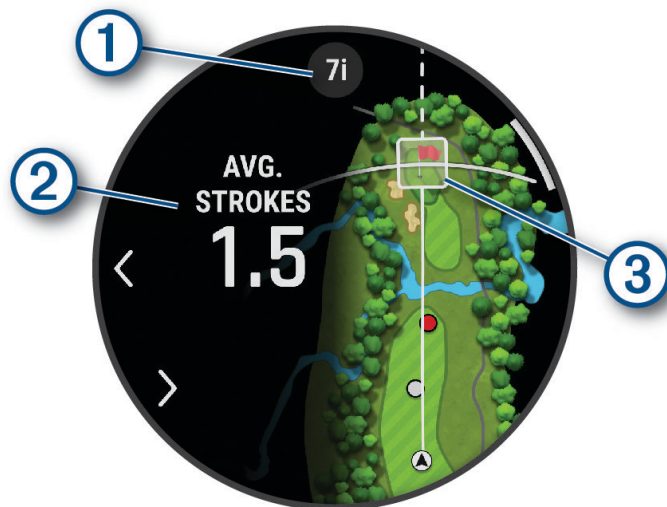
Puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa .
- 2 Selecciona **Ver green**.
- 3 Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.
- 4 Toca o arrastra  para mover la ubicación del banderín.
- 5 Pulsa .

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


## Caddie virtual

Para poder utilizar el caddie virtual, debes jugar cinco recorridos con sensores de seguimiento de palos Approach o activar la configuración de Indicación de palo ([Configurar actividades](#), página 50) 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	Muestra la recomendación de palo o combinación de palos para el hoyo. Puedes seleccionar < o > para ver otras opciones de palos.
②	Muestra el número medio de golpes que se espera obtener con la recomendación de palos.
③	Muestra la dirección de apuntado del siguiente golpe con la recomendación de palo, en función del historial de golpes con el palo.

## Iconos de distancia PlaysLike

La función de distancia PlaysLike calcula los cambios de altura en el campo, la velocidad y dirección del viento, y la densidad del aire mostrando la distancia ajustada al green. Durante un recorrido, puedes tocar una distancia hasta el green para ver la distancia PlaysLike. Puedes deslizar el dedo hacia arriba o pulsar el  para ver cuánto ha cambiado la distancia debido a cada uno de los factores.

**SUGERENCIA:** puedes configurar qué datos se tienen en cuenta en los ajustes de PlaysLike en la configuración de la actividad ([Configurar PlaysLike](#), página 24).

▲: la distancia es superior a la esperada.

■: la distancia es la esperada.


▼: la distancia es inferior a la esperada.

↗: la diferencia en la distancia debida a los cambios de elevación.

▲: la diferencia en la distancia debido a la velocidad y dirección del viento.

☁: la diferencia en la distancia debido a la densidad del aire.

## Configurar PlaysLike

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

**Viento:** permite incluir la velocidad y la dirección del viento en los ajustes de distancia de PlaysLike.

**El tiempo:** permite incluir la densidad del aire en los ajustes de distancia de PlaysLike.

**Condiciones típicas:** permite cambiar manualmente los ajustes de altitud, temperatura y humedad utilizados para la densidad del aire.

**NOTA:** suele ayudar que las condiciones meteorológicas coincidan con las del lugar donde juegas normalmente. Si no coinciden, los ajustes de densidad del aire pueden resultar imprecisos.

## 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 Mientras juegas al golf, toca el mapa.

2 Arrastra el dedo o 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.

3 Si es necesario, utiliza el control deslizante a la derecha de la pantalla para acercar o alejar la imagen.

## Ver los golpes medidos

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


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

1 Mientras juegas al golf, pulsa .

2 Selecciona **Medir disparo**.

Aparecerá la distancia de tu último golpe.

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


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

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

## Medir manualmente los golpes

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

1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la bola.

2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa .

3 Selecciona **Medir disparo**.

4 Pulsa .

5 Selecciona **Añadir golpe > ✓**.







6 Si es necesario, introduce el palo que has utilizado para el golpe.

7 Camina o conduce hasta la bola.

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





## Registrar la puntuación


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

### *Registrar estadísticas*

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas ([Configurar la puntuación](#), página 25).

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

### *Configurar la puntuación*

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

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

**Puntuación por handicap:** activa la puntuación por hándicap.

**Establecer handicap:** establece tu hándicap cuando la puntuación por hándicap está activada.

**Mostrar puntuación:** muestra la puntuación total del recorrido en la parte superior de la tarjeta de puntuación ([Registrar la puntuación](#), página 25).

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

**Penalizaciones:** activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas](#), página 25).

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

### Acerca de la puntuación Stableford


Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar actividades, página 50](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

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

### 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 .

2 Selecciona **Viento**.

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

### Visualizar la dirección al banderín

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

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

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón .

2 Selecciona **PinPointer**.


La flecha señala la ubicación del banderín.

### Guardar objetivos personalizados

Durante un recorrido, puedes guardar hasta cinco objetivos personalizados para cada hoyo. Guardar un objetivo puede ser útil para registrar objetos u obstáculos que no se muestran en el mapa. Puedes ver las distancias a estos objetivos desde la pantalla de obstáculos y distancias de aproximación ([Jugar al golf, página 19](#)).

1 Colócate cerca del objetivo que quieras guardar.

**NOTA:** no se pueden guardar objetivos alejados del hoyo seleccionado.


2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa .

3 Selecciona **Objetivos personalizados**.

4 Selecciona un tipo de objetivo.



## Modo Números grandes

Tienes la posibilidad de cambiar el tamaño de los números en la pantalla de información de los hoyos.

- 1 Durante un recorrido, pulsa el .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Números grandes**.



Las distancias a la parte delantera, central y trasera del green aparecen en fuentes más grandes en la pantalla de información de los hoyos.

- 3 Pulsa  o  para ver datos adicionales, como la distancia PlaysLike al centro del green, la velocidad y dirección del viento, y tu clasificación de hándicap.

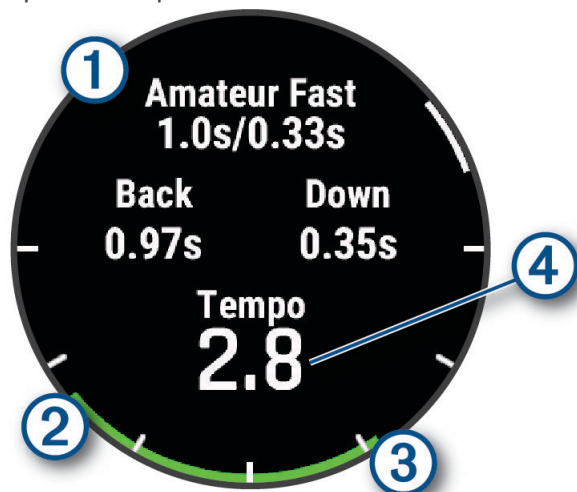
## Entreno de tiempo del swing




La actividad Entreno de tiempo te ayuda a efectuar un swing más uniforme. El dispositivo mide y muestra los tiempos del backswing y el downswing, además de mostrar el tiempo del swing. El tiempo del 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 tiempo 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 .
- 2 Selecciona **Actividades > Otros > Entreno de tempo**.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Configuración > Velocidad de swing** y, a continuación, selecciona una opción.
- 5 Haz un swing completo y golpea la pelota.  
El reloj muestra el análisis de tu swing.







### Ver la secuencia de consejos

La primera vez que realices la actividad Entreno de tiempo, el reloj te muestra una secuencia de consejos para explicarte cómo se analiza tu swing.

- 1 Durante la actividad, pulsa .
- 2 Selecciona **Sugerencias**.
- 3 Pulsa  para ver el siguiente consejo.



### Registrar una actividad de escalada en bloque

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

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

### Iniciar una expedición


Puedes usar la actividad **Expedición** para prolongar la autonomía de la batería mientras registras una actividad de varios días.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Exterior > Expedición**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.


El dispositivo entra en el modo de bajo consumo y registra puntos de track del GPS cada hora. Para maximizar la autonomía de la batería, el dispositivo desactiva todos los sensores y accesorios, incluida la conexión al smartphone.

### Grabar un punto de track manualmente





Durante una expedición, los puntos de track se graban automáticamente en función del intervalo de grabación seleccionado. También se puede grabar un punto de track de forma manual en cualquier momento.

- 1 Durante una expedición, pulsa .
- 2 Selecciona **Añadir punto**.

## Ver puntos de track





- 1 Durante una expedición, pulsa .
- 2 Selecciona **Ver puntos**.
- 3 Selecciona un punto de track de la lista.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para empezar a navegar hasta el punto de track, selecciona **Ir a**.
  - Para ver información detallada sobre el punto de track, selecciona **Detalles**.

## Ir de pesca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Exterior > Pesca**.
- 3 Pulsa .
- 4 Pulsa  y selecciona una opción:
  - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registro de captura**.
  - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
  - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporizadores de pesca**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
  - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
  - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
  - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades, página 50](#)).
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Finalizar pesca**.

## Ir de caza




Puedes guardar ubicaciones relevantes para la caza y ver un mapa de las ubicaciones guardadas. Durante una actividad de caza, el dispositivo utiliza un modo GNSS para prolongar la autonomía de la batería.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Exterior > Caza**.
- 3 Pulsa  y selecciona **Iniciar caza**.
- 4 Pulsa  y selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
  - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
  - Para ver las ubicaciones guardadas durante la actividad de caza, selecciona **Ubicaciones de caza**.
  - Para ver todas las ubicaciones guardadas anteriormente, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
  - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
- 5 Cuando hayas completado la caza, pulsa  y, a continuación, selecciona **Terminar caza**.

## Carrera

### Iniciar un entrenamiento en pista

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




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

### Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera a que el reloj adquiera las señales de satélite antes de iniciar una carrera en pista.
- Durante la primera carrera en una pista desconocida, corre cuatro vueltas para calibrar la distancia de la pista.  
Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.
- Corre todas las vueltas en el mismo carril.  
**NOTA:** la distancia predeterminada de Auto Lap® es de 1600 m o cuatro vueltas alrededor de la pista.
- Si estás corriendo en un carril que no es el 1, establece el número de carril en la configuración de la actividad.



### Iniciar una actividad de carrera virtual

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








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

## Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 17*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**. El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
  - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar** > .
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.


## Registrar una actividad de ultramaratón

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Ultramaratón**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Empieza a correr.
- 5 Pulsa  para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.  
**SUGERENCIA:** puedes configurar la manera en que el ajuste Descanso automático registra las vueltas y los intervalos de descanso (*Configuración de descanso automático de ultramaratón, página 32*).
- 6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  para empezar a correr de nuevo.
- 7 Pulsa  o  para ver más páginas de datos (opcional).
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

## Configuración de descanso automático de ultramaratón


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

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

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

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




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

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



## Registrar una actividad de carrera de obstáculos

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

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

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

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


## Entrenamiento PacePro™

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

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




## Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 103).

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





## Crear un plan de PacePro en tu reloj

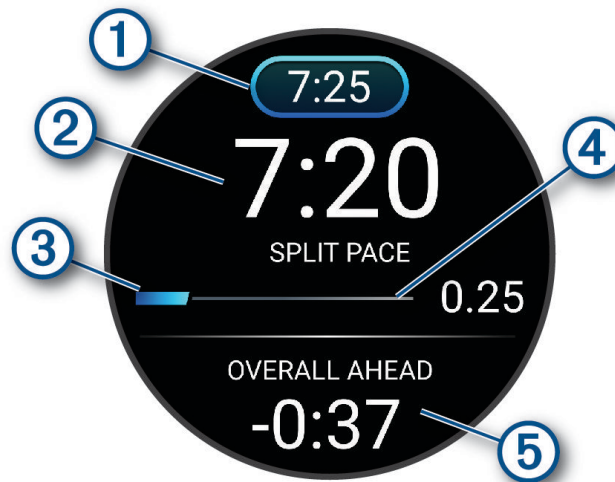
Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 122](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Selecciona un trayecto.
- 6 Selecciona **PacePro > Crear nuevo**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Ritmo objetivo** e introduce tu ritmo objetivo.
  - Selecciona **Tiempo meta** e introduce tu tiempo objetivo.El reloj muestra tu banda de ritmo personalizada.
- 8 Pulsa .
- 9 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
  - Selecciona **Ver intervalos** para obtener una vista previa de los intervalos.
  - Selecciona **Gráfica de altitud** para ver una gráfica de altura del trayecto.
  - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
  - Selecciona **Borrar** para descartar el plan.


## Iniciar un plan de PacePro

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
- 6 Pulsa .
- SUGERENCIA:** puedes acceder a una vista previa de los intervalos, el gráfico de altura y el mapa antes de aceptar el plan de PacePro.
- 7 Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
- 8 Si es necesario, selecciona  para activar la navegación del trayecto.
- 9 Pulsa  para iniciar el temporizador de actividad.



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

**SUGERENCIA:** puedes mantener pulsado  y seleccionar **Detener PacePro >**  para detener el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

## Natación

### AVISO

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

**NOTA:** el reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca durante las actividades de natación. El reloj también es compatible con monitores de frecuencia cardíaca para el pecho, como los accesorios de la serie HRM-Pro™. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, el reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

### Terminología de natación

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

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

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

**Swolf:** tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.


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



### Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios de técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica ( <a href="#">Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 38</a> )

## Consejos para las actividades de natación

- Pulsa  para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.


El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado , seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Tamaño de piscina** para cambiar el tamaño.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa  para registrar un descanso durante la natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 37*).

El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica (*Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 38*).

### Descanso automático y descanso manual durante la natación

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








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

Para registrar descansos manuales, puedes desactivar la función de descanso automático en las opciones de la actividad (*Configurar actividades, página 50*). Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando . Los datos de natación no se registran durante los intervalos de descanso.

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

## Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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




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

## Ciclismo

### Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Ciclismo > Bici indoor**.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Opciones del rodillo de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
  - Selecciona **Seguir sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 7](#)).
  - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 120](#)).
  - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
  - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
  - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.  
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

## Guía de potencia

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




Uno de los pasos más importantes a la hora de planificar una estrategia de Guía de potencia satisfactoria es elegir el nivel de esfuerzo. Si aumentas el nivel de esfuerzo del trayecto se incrementarán las recomendaciones de potencia, mientras que un nivel de esfuerzo menor las reducirá ([Crear y usar una guía de potencia, página 39](#)). El principal objetivo de una Guía de potencia es ayudarte a completar el trayecto con base en lo que se conoce de tu nivel, no hacerlo en un tiempo objetivo concreto. El nivel de esfuerzo se puede modificar durante el recorrido.

Las Guía de potencia se asocian siempre a un trayecto y no se pueden usar con los segmentos o las sesiones de entrenamiento. Puedes consultar y editar tu estrategia en la aplicación Garmin Connect y sincronizarla con dispositivos Garmin compatibles. Para poder usar esta función necesitas un potenciómetro vinculado con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)).

### Crear y usar una guía de potencia

Para poder crear una Guía de potencia, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)). También debes haber cargado un trayecto en el reloj ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 122](#)).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad de ciclismo al aire libre.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Entreno > Guía de potencia > Crear nuevo**.
- 5 Selecciona un trayecto ([Trayectos, página 120](#)).
- 6 Selecciona una posición sobre la bicicleta.
- 7 Selecciona el peso del equipo.
- 8 Pulsa  y selecciona **Usar plan**.

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



## Multideporte

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


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


## Entrenamiento de triatlón


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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Natación** > **Triatlón**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.


**NOTA: Cambio automático** es la configuración predeterminada para las actividades multideporte (*Configurar actividades*, página 50).

- 4 Si es necesario, pulsa  al principio y al final de cada transición (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 145).

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

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

## Crear una actividad multideporte

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

## Actividades de gimnasio

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores (*Configurar actividades*, página 50).

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










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

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







## Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > Fuerza**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 4 Pulsa el  para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).  
**SUGERENCIA:** mientras echas un vistazo a los pasos de la sesión de entrenamiento, puedes pulsar el  y después el  para ver una animación del ejercicio seleccionado (si está disponible).
- 5 Cuando hayas terminado de ver los pasos de la sesión de entrenamiento, pulsa el  y selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 6 Pulsa  y selecciona **Iniciar sesión de entrenamiento**.
- 7 Comienza tu primera serie.  
El reloj cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro.  
**SUGERENCIA:** el reloj solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.
- 8 Pulsa el  para finalizar la serie y continuar con el siguiente ejercicio (si está disponible).  
En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie.
- 9 Si es necesario, edita la serie, el número de repeticiones y el peso utilizado para la serie.
- 10 Si es necesario, pulsa el  cuando hayas terminado de descansar para iniciar la siguiente serie.
- 11 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
- 12 Después de la última serie, pulsa el  y selecciona **Detener sesión de entrenamiento**.
- 13 Selecciona **Guardar**.








## Registrar una actividad HIIT

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Gimnasio** > **HIIT**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
  - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **AMRAP** para registrar tantas rondas como sea posible durante un periodo de tiempo establecido.
  - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **EMOM** para registrar un número determinado de movimientos por minuto en cada minuto.
  - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.
  - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **Personalizado** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
  - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 5 Pulsa  para iniciar la primera ronda.  
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardiaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa  para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona **Guardar**.

## Registrar una actividad de escalada en interiores




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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Gimnasio** > **Escalada en interior**.
- 3 Selecciona  para registrar las estadísticas de la ruta.
- 4 Selecciona un sistema de graduación.  
**NOTA:** la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado , seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema clasif. dificultad** para cambiar de sistema.
- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa .
- 7 Comienza la primera ruta.  
**NOTA:** cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.
- 8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.  
El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.  
**NOTA:** si fuera necesario, puedes pulsar  para finalizar la ruta.
- 9 Selecciona una opción:
  - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
  - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
  - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.
- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  y comienza la siguiente ruta.
- 12 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 13 Pulsa .
- 14 Selecciona **Guardar**.

## Deportes de invierno





### Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Registra automáticamente las nuevas actividades de esquí cuando empiezas un descenso.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Pulsa  y  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.

## Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña

La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual ([Configurar actividades](#), página 50).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Actividades** > **Deportes de invierno** > **Esquí de montaña**.
  - Selecciona **Actividades** > **Deportes de invierno** > **Snowboard de montaña**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona **Ascenso**.
  - Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.
- 4 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Si es necesario, pulsa  para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

## Datos de potencia de esquí de fondo

**NOTA:** el accesorio de la serie HRM-Pro debe estar vinculado con el reloj Enduro mediante la tecnología ANT+.




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

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

## Deportes acuáticos

### Consultar las actividades de deportes acuáticos

Tu reloj registra los detalles de cada actividad de deportes acuáticos mediante la función Actividad automática. Esta función guarda automáticamente las actividades nuevas según tu movimiento. El tiempo de actividad se pausa cuando dejas de moverte. El tiempo de actividad se inicia automáticamente cuando aumenta la velocidad de movimiento. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el tiempo de actividad.

- 1 Inicia una actividad de deportes acuáticos, como esquí acuático.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Pulsa  y  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 y la velocidad media.

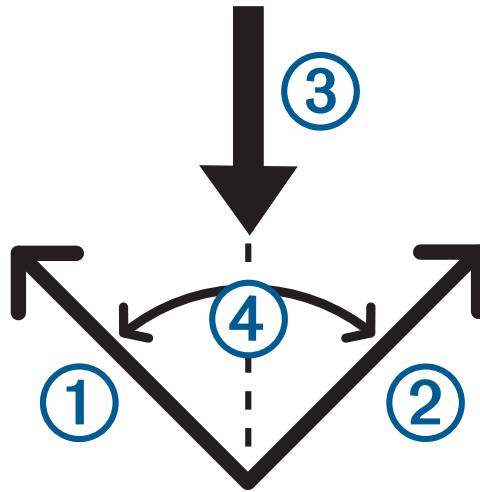
## Vela

### Ayuda de virada

#### ⚠ ATENCIÓN

El reloj utiliza el rumbo sobre tierra con información de GPS para determinar el trayecto a seguir en la función de ayuda de virada, pero no tiene en cuenta otros factores que también pueden afectar a la dirección de la embarcación, tales como las corrientes y las mareas. El usuario será el responsable del uso seguro y cauteloso de la embarcación.




Durante un crucero o regata con el viento en contra, la función de ayuda de virada te ayuda a determinar si la embarcación se aproa o se apopa. Al calibrar la ayuda de virada, el reloj registra las medidas de las trayectorias sobre tierra (rumbo GPS) a babor ① y estribor ② de tu embarcación y utiliza estos datos para calcular la dirección del viento real ③ y el ángulo de virada ④.






El reloj utiliza estos datos para determinar si la embarcación se aproa o se apopa debido a los cambios de dirección del viento.

La función de ayuda de virada está configurada en automático por defecto. Cada vez que calibres el rumbo GPS de babor o estribor, el reloj recalibrará el lado opuesto y la dirección del viento real. Puedes cambiar la configuración de la ayuda de virada para introducir unos valores fijos para el ángulo de virada o la dirección del viento real.

#### *Calibrar la ayuda de virada*

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona .
- 2 Selecciona **Deportes acuáticos** y, luego, selecciona **Navegar**.
- 3 Selecciona  o  para ver la pantalla de ayuda de virada.







**NOTA:** es posible que tengas que añadir la pantalla de ayuda de virada a las pantallas de datos de la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)).

- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona una opción:
  - Para calibrar el lado de estribor, selecciona el .
  - Para calibrar el lado de babor, selecciona el .







**SUGERENCIA:** si el viento viene del lado de estribor de la embarcación, calibra el lado de estribor. Si el viento viene del lado de babor de la embarcación, calibra el lado de babor.

- 6 Espera a que el dispositivo calibre la ayuda de virada.  
Aparecerá una flecha para indicar si la embarcación se aproa o apopa.

### *Introducir valores fijos para el ángulo de virada*

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Deportes acuáticos** y, a continuación, **Navegar**.
- 3 Pulsa  o  para ver la pantalla de ayuda de virada.
- 4 Mantén pulsado .
- 5 Selecciona **Ángulo de virada > Ángulo**.
- 6 Pulsa  o  para establecer el valor.

### *Introducir una dirección del viento real*

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Deportes acuáticos** y, luego, selecciona **Navegar**.
- 3 Pulsa  o  para ver la pantalla de ayuda de virada.
- 4 Mantén pulsado .
- 5 Selecciona **Dirección del viento real > Fijo**.
- 6 Pulsa  o  para ajustar el valor.

### *Consejos para obtener una estimación óptima de la elevación*





Para obtener una estimación óptima de la elevación al utilizar la función de ayuda de virada, prueba con estos consejos. Consulta [Introducir una dirección del viento real, página 46](#) y [Calibrar la ayuda de virada, página 45](#) para obtener más información.

- Introduce un valor fijo para el ángulo de virada y calibra el lado de babor.
- Introduce un valor fijo para el ángulo de virada y calibra el lado de estribor.
- Restablece el ángulo de virada y calibra los lados de babor y de estribor.

## Otras actividades

### Registrar una actividad de meditación



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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Otros > Meditación**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Libre** para registrar una actividad de meditación abierta y no estructurada.
  - Selecciona **Sesión** para seguir una sesión guiada con audio.
  - Selecciona **Personalizado** para crear una sesión personalizada con audio.
- 4 Si es necesario, pulsa  o sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
- 5 Conecta tus auriculares para escuchar el audio de la meditación ([Conectar auriculares Bluetooth, página 128](#)).  
**NOTA:** las notificaciones se desactivan durante la actividad de meditación.
- 6 Pulsa  para iniciar el temporizador de actividad.  
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás o una intención.
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

## Juegos







### Uso de la aplicación Garmin GameOn™

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

- 1 En el ordenador, ve a [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) y descarga la aplicación Garmin GameOn.
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.
- 3 Inicia la aplicación Garmin GameOn.
- 4 Cuando la aplicación Garmin GameOn te solicite que vincules el reloj, pulsa  y selecciona **Actividades > Otros > Juegos** en el reloj.  
**NOTA:** mientras el reloj está conectado a la aplicación Garmin GameOn, las notificaciones y otras funciones Bluetooth se desactivan en el reloj.
- 5 Selecciona **Vincular ahora**.
- 6 Elige tu reloj de la lista y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.  
**SUGERENCIA:** puedes hacer clic en  > **Configuración** para personalizar la configuración, volver a leer el tutorial o eliminar un reloj. La aplicación Garmin GameOn recuerda el reloj y la configuración la próxima vez que abras la aplicación. Si es necesario, puedes vincular el reloj con otro ordenador (*Vincular los sensores inalámbricos, página 95*).
- 7 Selecciona una opción:
  - En el ordenador, inicia un juego compatible para iniciar automáticamente la actividad de juego.
  - En el reloj, inicia una actividad de juego manual (*Grabación de una actividad de juego manual, página 47*).La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

### Grabación de una actividad de juego manual






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

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

### Personalizar actividades y aplicaciones






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

## Personalizar la lista de aplicaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona **Reordenar**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para cambiar la ubicación de una aplicación en la lista, selecciónala, pulsa  o  para mover la aplicación y, a continuación, pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
  - Para borrar una aplicación de la lista, selecciónala y, a continuación, selecciona .
  - Para añadir una aplicación, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más aplicaciones.



## Personalizar la lista de actividades favoritas


La lista de actividades favoritas aparecen en la parte superior de la lista, lo que te permite acceder rápidamente a las actividades que utilizas frecuentemente. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.  
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.
- 3 Selecciona **Editar**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para cambiar la ubicación de una actividad en la lista, selecciónala, pulsa  o  para mover la actividad y, a continuación, pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
  - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona .
  - Para añadir una actividad favorita, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más actividades.

## Añadir una actividad favorita a la lista

Puedes anclar hasta tres actividades favoritas en la parte superior de la aplicación y las listas de actividades.



- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Desplázate hasta una actividad favorita ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 48](#)).
- 4 Mantén pulsado  y selecciona **Anclar actividad**.

La próxima vez que pulses  en la pantalla del reloj para abrir las listas de aplicaciones y actividades, la actividad anclada aparecerá en la parte superior de la lista.




## Personalizar las pantallas de datos

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


- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Pulsa  y selecciona **Opciones de actividad**.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 5 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
  - Selecciona **Campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.  
**SUGERENCIA:** para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos, página 147](#). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
  - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 7 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.  
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

## Añadir un mapa a una actividad

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


- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

## Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Editar > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
  - Selecciona **Otros > Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 4 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 5 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.  
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
  - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.

## Configurar actividades

Esta configuración te permite personalizar cada una de las actividades preinstaladas en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad. Algunos tipos de actividad tienen listas de configuración independientes ([Configuración de golf](#), página 22).

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, pulsa  y selecciona **Opciones de actividad**.

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

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


**Color de primer plano:** establece el color de primer plano del icono de actividad.

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

**Alertas:** establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad](#), página 53).

**Salida de audio:** activa los dispositivos de audio conectados para las alertas de voz ([Reproducir alertas de voz durante una actividad](#), página 54).

**Auto Climb:** detecta los cambios de altura mediante el altímetro incorporado y muestra automáticamente los datos de ascenso relevantes ([Activar Auto Climb](#), página 56).

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

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

**Descanso automático:** crea automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual durante la natación](#), página 37). Establece las opciones para iniciar y detener automáticamente el temporizador de descanso para la actividad de ultramaratón ([Configuración de descanso automático de ultramaratón](#), página 32).

**Actividad automática:** detecta automáticamente actividades de esquí o deportes acuáticos mediante el acelerómetro incorporado ([Visualizar las actividades de esquí](#), página 43, [Consultar las actividades de deportes acuáticos](#), página 44).

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

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

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

**Inicio automático:** inicia automáticamente una actividad de motocross o BMX cuando empiezas a moverte.


**Color de fondo:** establece el color del fondo de las pantallas de datos en negro o blanco.

**Emitir frecuencia cardíaca:** transmite automáticamente los datos de frecuencia cardíaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad ([Transmitir datos de la frecuencia cardíaca](#), página 110).

**Transmitir a GameOn:** transmite automáticamente los datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego ([Uso de la aplicación Garmin GameOn™](#), página 47).

**ClimbPro:** muestra información sobre los ascensos próximos y actuales mientras navegas por un trayecto ([Usar ClimbPro](#), página 55).

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

- Pantallas de datos:** personaliza las pantallas de datos y añade nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)).
- Editar peso:** te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entrenamiento de fuerza o una actividad de cardio.
- Alertas de finalización:** establece una alerta para activarse dos o cinco minutos antes del final de la actividad de meditación.
- Luz estroboscópica de linterna:** define el modo, la velocidad y el color de la linterna LED durante la actividad.
- Sistema clasif. dificultad:** establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.
- Modo salto:** establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.
- Número de carril:** establece el número de carril para las carreras en pista.
- Vueltas:** configura la configuración de las opciones Auto Lap, Botón Lap y Alerta de vuelta.
- Alerta de vuelta:** establece los campos de datos que se mostrarán para cada vuelta.
- Botón Lap:** activa el botón  para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad.
- Bloquear dispositivo:** bloquea la pantalla táctil y los botones durante una actividad multideporte para evitar que se pulsen los botones y se deslice sobre la pantalla táctil por accidente.
- Configuración del mapa:** establece las preferencias de pantalla de la pantalla de datos de mapas para la actividad ([Configurar el mapa, página 115](#)).
- Capas del mapa:** establece los datos de mapas que se mostrarán en el mapa ([Mostrar y ocultar datos de mapas, página 117](#)).
- Metrónomo:** reproduce tonos o vibra a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante. Puedes establecer las pulsaciones por minuto (ppm) de la cadencia que quieres mantener, la frecuencia de pulsaciones y los ajustes de sonido.
- Seguimiento de modos:** establece el modo de seguimiento de ascenso y descenso en automático o manual para esquí y snowboard de montaña.
- Seguimiento de obstáculos:** guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos ([Registrar una actividad de carrera de obstáculos, página 33](#)).
- Tamaño de piscina:** establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.
- Media de potencia:** controla si el reloj incluye valores de cero para los datos de potencia en bicicleta que aparecen cuando no estás pedaleando.
- Modo de energía:** establece el modo de energía predeterminado para la actividad.
- Modo ahorro de energía:** establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.
- Registrar después del atardecer:** configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.
- Registrar temperatura:** registra la temperatura ambiente alrededor del reloj o de un sensor de temperatura vinculado.
- Registrar VO2 máximo:** registra una estimación del valor de VO2 máximo para las actividades de trail y ultramaratón.
- Intervalo de grabación:** establece la frecuencia de registro de los puntos de track durante una expedición. Por defecto, el registro de los puntos de seguimiento GPS se realiza una vez por hora, y no se registran después del anochecer. Si se graban los puntos de track a una frecuencia menor, se maximiza la autonomía de la batería.
- Cambiar nombre:** permite establecer el nombre de la actividad.

- Conteo de repeticiones:** registra los recuentos de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo para sesiones de entrenamiento registra el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.
- Repetir:** registra repeticiones para actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.
- Restablecer valores predeterminados:** restablece la configuración de la actividad.
- Estadísticas de la ruta:** registra las estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.
- Rutas:** establece las preferencias para calcular las rutas de la actividad ([Configurar rutas, página 55](#)).
- Running Power:** registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración ([Configurar potencia en carrera, página 97](#)).
- Pistas:** configura la configuración de las opciones Actividad automática, Botón Lap y Alerta de vuelta.
- Satélites:** establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 56](#)).
- Segmentos:** muestra los segmentos guardados de la actividad ([Segmentos, página 57](#)). La opción Esfuerzo automático ajusta automáticamente el tiempo de finalización de carrera de un segmento en función de tu rendimiento durante el mismo.
- Alertas de segmento:** te notifican acerca de la aproximación a segmentos guardados ([Segmentos, página 57](#)).
- Autoevaluación:** permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad, página 18](#)).
- SpeedPro:** registra métricas de velocidad avanzadas para los recorridos de windsurf.
- Detección de tipo de brazada:** detecta automáticamente tu tipo de brazada para natación en piscina.
- Cambio automático en swimrun:** cambia automáticamente entre la parte de natación y la de carrera de una actividad multideporte de swimrun.
- Táctil:** activa la pantalla táctil durante una actividad o solo para la pantalla del mapa.
- Bloqueo táctil:** permite deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.
- Transición:** activa las transiciones para las actividades multideporte.
- Unidades:** establece las unidades de medida para la actividad.
- Alertas por vibración:** indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.
- Videos de entrenamiento:** activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta de Garmin Connect.

## Alertas de actividad

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



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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta <a href="#">Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 129</a> y <a href="#">Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 131</a> .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Alimentación	Distancia	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

## Establecer una alerta


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

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

## Reproducir alertas de voz durante una actividad

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Modos de enfoque > Actividad > Alertas de voz**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para configurar las alertas de voz para que se reproduzcan a través del smartphone o los auriculares Bluetooth conectados, si están disponibles, selecciona **Salida de audio > Dispositivos conectados**.
  - Para escuchar una alerta en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
  - Para personalizar las alertas con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/ velocidad**.
  - Para personalizar las alertas con información sobre tu frecuencia cardíaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardíaca**.
  - Para personalizar las alertas con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
  - Para escuchar las alertas al iniciar y detener el tiempo de actividad, incluida la función Auto Pause, selecciona **Eventos de temporizador**.
  - Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas ses entreno**.
  - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas de actividad** ([Alertas de actividad, página 53](#)).

## Configurar rutas

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

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

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, pulsa  y selecciona **Opciones de actividad > Rutas**.

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

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



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

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

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



## Usar ClimbPro

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Pulsa  y selecciona **Opciones de actividad**.
- 4 Selecciona **ClimbPro > Estado > Durante la navegación**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Campo de datos** para personalizar el campo de datos que aparece en la pantalla de ClimbPro.
  - Selecciona **Alerta** para establecer alertas al inicio de un ascenso o a una cierta distancia del mismo.
  - Selecciona **Descensos** para activar o desactivar los descensos para las actividades de carrera.
  - Selecciona **Detección de ascensos** para elegir los tipos de subidas detectadas durante las actividades de ciclismo.
- 6 Revisa los ascensos y los detalles del trayecto ([Usar la aplicación Guardados, página 12](#)).
- 7 Empieza siguiendo un trayecto guardado ([Navegar a un destino, página 117](#)).

## Activar Auto Climb

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Pulsa  y selecciona **Opciones de actividad**.
- 4 Selecciona **Auto Climb > Estado**.
- 5 Selecciona **Siempre** o **Cuando no estés navegando**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
  - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
  - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
  - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
  - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.**NOTA:** la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

## Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite, visita [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, pulsa  y selecciona **Opciones de actividad > Satélites**.

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

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

**Usar predeterminados:** permite que el reloj utilice la configuración predeterminada del modo de enfoque de actividad para los satélites (*Personalizar el modo de enfoque de actividad, página 108*).

**Solo GPS:** activa el sistema de satélite GPS.

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

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

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

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



## Segmentos

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

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



## Segmentos de Strava™

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

Para registrarte y ser miembro de Strava, ve al menú de segmentos en tu cuenta de Garmin Connect. Para obtener más información, visita [www.strava.com](http://www.strava.com).

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


## Visualizar los detalles del segmento

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Pulsa  y selecciona **Opciones de actividad**.
- 4 Selecciona **Segmentos**.
- 5 Selecciona un segmento.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Tiempos de carrera** para ver el tiempo y la velocidad o ritmo medios del líder del segmento.
  - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
  - Selecciona **Gráfica de altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.

## Recorrer un segmento


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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.  
Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.
- 4 Empieza a recorrer el segmento.  
Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

## Controles




El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 61).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado .








Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma ( <a href="#">Configurar una alarma</a> , página 83).
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales ( <a href="#">Añadir husos horarios alternativos</a> , página 86).
	Asistencia	Seleccionalo para enviar una solicitud de asistencia ( <a href="#">Solicitar asistencia</a> , página 125).
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Seleccionalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía ( <a href="#">Personalizar la función de ahorro de energía</a> , página 132).
	Retroiluminación	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla ( <a href="#">Configuración de la pantalla y el brillo</a> , página 93).
	Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ( <a href="#">Transmitir datos de la frecuencia cardiaca</a> , página 110).
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Relojes	Seleccionalo para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos ( <a href="#">Relojes</a> , página 83).
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Apaga la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida ( <a href="#">Configuración de la pantalla y el brillo</a> , página 93).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Enduro y aumenta a medida que te acercas al teléfono. Selecciona esta opción para navegar hasta el smartphone si lo has perdido durante una actividad GPS ( <a href="#">Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS</a> , página 101).
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la linterna LED.
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share</a> , página 101).

Icono	Nombre	Descripción
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger ( <i>Usar la función Messenger, página 107</i> ).
	Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música en tu reloj o teléfono.
	Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone ( <i>Activar las notificaciones del smartphone, página 99</i> ).
	Teléfono	Selecciona esta opción para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Seleccionalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro ( <i>Pulsioxímetro, página 110</i> ).
	Punto de referencia	Selecciona esta opción para establecer un punto de referencia para la navegación ( <i>Establecer un punto de referencia, página 123</i> ).
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual y navegar hasta ella más tarde ( <i>Usar la aplicación Guardados, página 12</i> ).
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Modo de suspensión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el Modo de suspensión ( <i>Personalización del modo de enfoque de sueño, página 108</i> ).
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro ( <i>Usar el cronómetro, página 85</i> ).
	Estroboscópico	Selecciona esta opción para activar la luz estroboscópica de la linterna LED. Puedes crear un modo estroboscópico personalizado ( <i>Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada, página 62</i> ).
	AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizador	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás ( <i>Usar el temporizador de cuenta atrás, página 84</i> ).
	Táctil	Selecciona esta opción para activar o desactivar los controles de la pantalla táctil.

Icono	Nombre	Descripción
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj ( <i>Garmin Pay</i> , página 12).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.
	Wi-Fi	Selecciona esta opción para activar o desactivar las comunicaciones Wi-Fi®.

## Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Controles*, página 58).


- 1 Mantén pulsado  para abrir el menú de controles.
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona una opción:
  - Para añadir un control al menú, selecciona **Añadir controles** y selecciona el control que deseas añadir.
  - Para cambiar la ubicación de un acceso directo en el menú de controles, selecciona **Reordenar controles**, selecciona el control que deseas mover, pulsa  o  para mover el control a una nueva posición y pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
  - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona **Borrar controles** y, a continuación, selecciona el control que deseas borrar.

## Utilizar la linterna LED

### ⚠ ADVERTENCIA

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

El uso de la linterna puede reducir la autonomía de la batería. Puedes reducir el brillo para aumentar la autonomía de la batería.




1 Mantén pulsado .



2 Selecciona .



3 Si es necesario, pulsa  para encender la linterna.

4 Selecciona una opción:

- Para ajustar el brillo o el color de la linterna, pulsa  o .

**SUGERENCIA:** desde cualquier pantalla, puedes pulsar rápidamente  dos veces para encender la linterna. Durante los primeros tres segundos, puedes pulsar  o  para ajustar el brillo o el color de la linterna.

- Para programar la linterna para que parpadee con un patrón seleccionado, mantén pulsado , selecciona **Estroboscópico**, escoge un modo y pulsa .

- Para mostrar la información de los contactos de emergencia y programar la linterna para que parpadee con un patrón de socorro, mantén pulsado , selecciona **Patrón de socorro** y pulsa .


### ⚠ ATENCIÓN


La programación de la linterna para que parpadee con un patrón de emergencia no contactará con tus contactos de emergencia ni con los servicios de emergencia en tu nombre. Tu información de contactos de emergencia solo aparecerá si se ha configurado en la aplicación Garmin Connect.



## Editar la luz estroboscópica de linterna personalizada

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona  > **Personalizado**.

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

4 Selecciona .

5 Pulsa  o  para desplazarte hasta una configuración de luz estroboscópica.

6 Pulsa  para desplazarte por las opciones de la configuración.

7 Pulsa  para guardar.

## Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver widgets en un vistazo, página 67](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de mini widgets de forma manual ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).

Nombre	Descripción
ABC	Muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios ( <i>Añadir husos horarios alternativos</i> , página 86).
Aclimatación a la altitud	A altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas ( <i>Body Battery</i> , página 68).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Cuentas atrás	Muestra los próximos eventos con cuenta atrás.
Nivel de ciclismo	Muestra el tipo de ciclista, la resistencia aeróbica, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica ( <i>Consultar el nivel de ciclismo</i> , página 81).
Rastreo de perros	Muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu reloj Enduro.
Puntuación de resistencia	Muestra una puntuación, un gráfico y un breve mensaje que describe tu resistencia general en función de todas las actividades registradas ( <i>Puntuación de resistencia</i> , página 80).
Pronóstico de pesca	Muestra predicciones de los mejores días y horas de pesca en función de tu ubicación, la posición de la luna y las horas de salida y puesta de la luna. Puedes ver la clasificación del día y de las horas de alimentación mayores y menores.
Pisos subidos	Realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Garmin coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Health Snapshot	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas.
Frecuencia cardiaca	Muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.
Puntuación de pendiente	Muestra una puntuación, un gráfico, métricas contribuyentes y un breve mensaje que describe tu rendimiento de subida de pendientes en función de tus actividades de carrera registradas ( <i>Puntuación de pendiente</i> , página 81).
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.




Nombre	Descripción
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche ( <i>Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 71</i> ).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	Permite enviar mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado ( <i>Usar el mando a distancia inReach, página 98</i> ).
Aviso de jet lag	Muestra el reloj interno mientras viajas y te ofrece indicaciones para ayudarte a aclimatarte al huso horario del destino ( <i>Usar Aviso de jet lag, página 83</i> ).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger y permite responder a los mensajes desde el reloj ( <i>Aplicación Garmin Messenger, página 106</i> ).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte ( <i>Personalización del modo de enfoque de sueño, página 108</i> ).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono ( <i>Activar las notificaciones del smartphone, página 99</i> ).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas ( <i>Medidas de rendimiento, página 69</i> ).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect ( <i>Calendario de carreras y carrera principal, página 81</i> ).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría ( <i>Obtener lecturas de pulsioximetría, página 111</i> ). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect ( <i>Calendario de carreras y carrera principal, página 81</i> ).
Controles de cámara RCT	Permite capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente ( <i>Uso de los controles de la cámara Varia, página 98</i> ).
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.

Nombre	Descripción
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el estado de VFC y las siestas.
Intensidad solar	Muestra un gráfico que indica la intensidad de la exposición solar en las últimas 6 horas y el promedio de la semana anterior.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Valores bursátiles	Muestra una lista personalizable de valores bursátiles ( <a href="#">Añadir un valor bursátil, página 82</a> ).
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de la salida y la puesta del sol, así como del amanecer y el anochecer, junto con un mapa de la posición actual del sol y un gráfico de la luz solar del día.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Mareas	Muestra información sobre una estación de mareas, como la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja ( <a href="#">Ver la información de mareas, página 14</a> ).
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario ( <a href="#">Predisposición para entrenar, página 80</a> ).
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física ( <a href="#">Estado de entreno, página 75</a> ).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo. También puedes ver las condiciones meteorológicas actuales en el mapa mediante varias superposiciones de mapas.




## Ver widgets en un vistazo

Los mini widgets permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más. Si vinculas el reloj, puedes ver datos del smartphone, como información sobre tu salud, el tiempo y los eventos del calendario.






- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para desplazarte por la lista de mini widgets.



**SUGERENCIA:** también puedes deslizar el dedo para desplazarte o tocar para seleccionar las opciones.

- 2 Pulsa  para ver más información.
- 3 Selecciona una opción:
  - Pulsa  para ver los detalles de un mini widget.
  - Pulsa  para ver más opciones y funciones de un mini widget.



## Personalizar la lista de mini widgets

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver la lista de mini widgets.
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para cambiar la ubicación de un mini widget en la lista, selecciónalo, pulsa  o  para mover el mini widget y, a continuación, pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
  - Para borrar un mini widget de la lista, selecciónalo y, después, elige .
  - Para añadir un mini widget a la lista, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona uno o más mini widgets.

**SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Crear carpeta** para crear una carpeta que contenga varios mini widgets ([Crear una carpeta de mini widgets, página 68](#)).

## Crear una carpeta de mini widgets

Puedes personalizar la lista de mini widgets para crear carpetas de mini widgets relacionados.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver la lista de mini widgets.
- 2 Selecciona **Editar** > **Añadir** > **Crear carpeta**.
- 3 Selecciona los mini widgets que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.  
**NOTA:** si los mini widgets ya están en la lista de mini widgets, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un icono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
  - Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en la lista de mini widgets y mantén pulsado .
  - Para editar los mini widgets de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** (*Personalizar la lista de mini widgets, página 67*).

## Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 68*).

### Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

## Medidas de rendimiento

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

Firstbeat Analytics™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 máximo:** el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70*).

**Tiempos de carrera estimados:** el reloj utiliza la estimación de VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual (*Visualizar los tiempos de carrera estimados, página 71*).

**Estado de VFC:** el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 71*).

**Condición de rendimiento:** tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media (*Condición de rendimiento, página 72*).

**Umbral de potencia funcional (FTP):** el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada (*Estimar tu FTP, página 73*).

**Umbral de lactato:** el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo (*Umbral de lactato, página 73*).






**Resistencia:** el reloj utiliza los datos de frecuencia cardiaca y la estimación de VO2 máximo para proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real. Se puede añadir como pantalla de datos para que puedas ver tu potencial y la stamina actual durante la actividad (*Ver tu resistencia en tiempo real, página 74*).

**Curva de potencia (ciclismo):** la curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses (*Visualizar la curva de potencia, página 75*).

## Acerca de la estimación del VO2 máximo

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

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En la cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más detalles sobre la estimación de tu VO2 máximo, como la clasificación en comparación con tu edad y sexo.



 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice ([Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 164](#)) y visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)).



Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 129](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 130](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades, página 50](#)).

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

## Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.






Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 129](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 130](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

- 1 Inicia una actividad de ciclismo.
- 2 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
- 3 Después del recorrido, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa  o  para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

## Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 129](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 130](#)).




El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de rendimiento.
- 2 Pulsa .
- 3 Pulsa  o  para ver el tiempo de carrera estimado.
- 4 Pulsa  para ver las estimaciones de otras distancias.

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

## Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

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

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

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

## Condición de rendimiento

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

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

**NOTA:** para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)).

## Visualizar la condición de rendimiento

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





- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.  
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.








## Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 71](#)).

El reloj utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu FTP. El reloj detectará automáticamente tu FTP durante recorridos estables de alta intensidad con un potenciómetro. Para obtener los mejores resultados, también deberías utilizar un monitor de frecuencia cardiaca.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de rendimiento.
- 2 Pulsa .
- 3 Pulsa  o  para ver tu estimación de FTP.

Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y una posición en el indicador de color.

 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 164](#)).








## Umbral de lactato

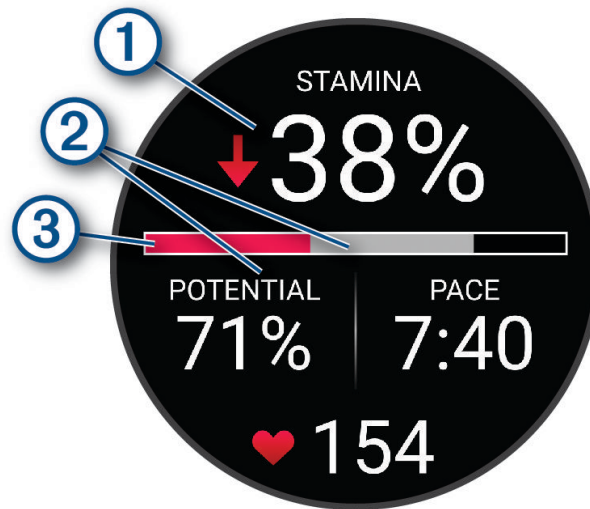
El umbral de lactato es la intensidad de ejercicio en la que el lactato (ácido láctico) empieza a acumularse en la corriente sanguínea. En carrera, este nivel de intensidad se calcula en términos de ritmo, frecuencia cardiaca o potencia. Cuando un corredor supera el umbral, el cansancio empieza a incrementarse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




Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 130](#)). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

## Ver tu resistencia en tiempo real

El reloj puede proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real según los datos de frecuencia cardiaca y la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
- 4 Pulsa .
- 5 Selecciona **Opciones de actividad > Pantallas de datos > Añadir > Stamina**.
- 6 Pulsa  o  para cambiar la ubicación de la pantalla de datos (opcional).
- 7 Pulsa  para editar el campo de datos principal de stamina (opcional).
- 8 Inicia tu actividad ([Iniciar una actividad, página 17](#)).
- 9 Pulsa  o  para desplazarte hasta la pantalla de datos.



- |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Campo de datos de stamina principal. Muestra el porcentaje de stamina, la distancia restante o el tiempo restante restantes en ese momento.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ② | Stamina potencial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ③ | Stamina actual.<br> Rojo: la stamina se está agotando.<br> Naranja: la stamina es estable.<br> Verde: la stamina se está recargando. |

## Visualizar la curva de potencia

Para poder ver la curva de potencia, debes haber registrado un recorrido de al menos una hora de duración con un potenciómetro en los últimos 90 días ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)).

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Estadísticas de rendimiento > Curva de potencia**.

## Estado de entreno

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entreno. Dichas medidas requieren completar actividades durante dos semanas utilizando un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardíaca y un potenciómetro. Las mediciones pueden parecer imprecisas al principio cuando el reloj sigue estudiando tu rendimiento.

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

Tu estado de entreno se basa en los cambios en tu VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

**VO2 máximo:** el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)). El reloj muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud ([Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud, página 79](#)).

**VFC:** vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante los últimos siete días ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 71](#)).

**Carga aguda:** la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. ([Carga aguda, página 77](#)).

**Foco de la carga de entreno:** el reloj analiza y distribuye tu carga de entreno en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entreno incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entreno. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas ([Foco de carga de entrenamiento, página 77](#)).

**Tiempo de recuperación:** el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento intensa. ([Tiempo de recuperación, página 78](#))

## Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)). Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades, página 50](#)).

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

- Al menos una vez por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.  
Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 104](#)).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

## Carga aguda

La carga aguda es una suma del exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC) durante los últimos días. El indicador muestra si la carga actual es baja, óptima, alta o muy alta. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.

### Foco de carga de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

### Proporción de carga

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

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

## Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entrenamiento, página 77*). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO<sub>2</sub> máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics. Para obtener más información, visita [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Tiempo de recuperación

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

**NOTA:** el tiempo de recuperación recomendado se basa en la estimación de tu VO<sub>2</sub> máximo y es posible que, al principio, parezca poco preciso. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades.

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

## Frecuencia cardiaca de recuperación

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

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

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

## Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO<sub>2</sub> máximo al exponerte a dichas altitudes. El reloj Enduro proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO<sub>2</sub> máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget en un vistazo de estado de entreno.


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

## Pausar y reanudar el estado de entreno

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


Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO<sub>2</sub> máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO<sub>2</sub> máximo](#), página 70).

1 Cuando quieras pausar tu estado de entreno, selecciona una opción:

- En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Opciones > Pausar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > > Pausar estado de entreno**.

2 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

3 Cuando quieras reanudar tu estado de entreno, selecciona una opción:





- En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Opciones > Reanudar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > > Reanudar estado de entreno**.

4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

## Predisposición para entrenar

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

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

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

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

## Puntuación de resistencia

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







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

Para saber más, consulta el apéndice (*Clasificaciones de puntuación de resistencia*, página 165).



## Puntuación de pendiente

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

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

## Consultar el nivel de ciclismo


Para poder consultar tu nivel de ciclismo necesitas un historial de entreno de 7 días, datos de VO2 máximo grabados en tu perfil de usuario ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)) y datos de curva de potencia obtenidos mediante un potenciómetro vinculado ([Visualizar la curva de potencia, página 75](#)).

El nivel de ciclismo mide tu rendimiento en tres categorías: resistencia aeróbica, capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica. El nivel de ciclismo incluye el tipo de ciclista que más encaja con tu perfil actual (por ejemplo, escalador). La información que introduzcas en tu perfil de usuario, como tu peso, también contribuye a determinar tu tipo de ciclista ([Configurar el perfil del usuario, página 129](#)).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de nivel de ciclismo.

**NOTA:** es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).

2 Pulsa  para ver el tipo de ciclista actual.

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

## Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal ([Mini widgets, página 63](#)). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El reloj muestra una cuenta atrás para la competición, tu tiempo objetivo o la hora de finalización prevista (solo competiciones de correr) e información meteorológica.


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

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

En función de los datos de trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altura, el mapa del trayecto y añadir un plan PacePro ([Entrenamiento PacePro™, página 33](#)).





## Entrenar para una competición

El reloj puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de carrera o ciclismo, si dispones de una estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 70](#)).





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

## Añadir un valor bursátil

Para poder personalizar la lista de valores bursátiles, debes añadir el mini widget de valores bursátiles a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).

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





## Añadir ubicaciones meteorológicas

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de meteorología.
- 2 Pulsa .
- 3 En la primera pantalla del mini widget, pulsa .
- 4 Selecciona **Añadir ubicación** y busca una ubicación.
- 5 Si es necesario, repite los pasos 3 y 4 para añadir más ubicaciones.
- 6 Pulsa  y selecciona una ubicación para mostrar el tiempo de esa ubicación.

## Usar Aviso de jet lag

Para poder usar el mini widget Asistente de jet lag, debes planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect ([Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect, página 83](#)).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget **Asistente de jet lag**.
- 2 Pulsa  para ver cómo se compara tu reloj interno con la hora local y el nivel general de jet lag.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para ver un mensaje informativo sobre el nivel actual de jet lag, pulsa .
  - Para ver una cronología de las acciones recomendadas para ayudar a reducir los síntomas del jet lag, pulsa .




## Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect

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

# Relojes




## Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

- 1 Selecciona una opción:
  - Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
  - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
  - Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer y guardar una alarma por primera vez, introduce la hora de la alarma.
  - Para establecer y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** e introduce la hora de la alarma.

## Editar una alarma

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.




3 Selecciona una alarma.

4 Selecciona una opción:

- Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
- Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
- Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
- Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonido y vibración**.
- Para activar o desactivar la retroiluminación de una alarma, selecciona **Retroiluminación**.
- Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
- Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.



## Usar el temporizador de cuenta atrás


1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .






2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.

Selecciona una opción:

- 3
- Para configurar por primera vez un temporizador de cuenta atrás, introduce el tiempo a través de la pantalla táctil o los botones  y .
  - Para establecer un temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.
  - Para establecer y guardar un nuevo temporizador de cuenta atrás, selecciona **Editar > Añadir temporizador** e introduce el tiempo.
  - Para establecer un temporizador de cuenta atrás guardado, selecciónalo.




4 Pulsa  para iniciar el temporizador.

5 Si es necesario, selecciona una opción:

- Para detener el temporizador, selecciona .
- Para reiniciar el temporizador, selecciona .
- Para guardar el temporizador, selecciona  > **Guardar temporizador**.
- Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acaba el tiempo, selecciona  > **Reinicio automático**.
- Para personalizar la notificación del temporizador, selecciona  > **Sonido y vibración**.

## Eliminar un temporizador de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .




2 Selecciona **Relojes** > **Temporizadores** > **Editar**.

3 Selecciona un temporizador.


4 Selecciona **Borrar**.


## Usar el cronómetro

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .


2 Selecciona **Relojes** > **Cronómetro**.

3 Pulsa  para iniciar el temporizador.







4 Pulsa  para reiniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

5 Pulsa  para detener ambos temporizadores.




6 Selecciona una opción:

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

## Añadir husos horarios alternativos

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

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

**SUGERENCIA:** también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).




2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos > Añadir**.

3 Pulsa  o  para resaltar una región y, luego, pulsa  para seleccionarla.

4 Selecciona un huso horario.

## Editar un huso horario alternativo


1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

**SUGERENCIA:** también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).

2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos**.

3 Selecciona un huso horario.




4 Pulsa .

5 Selecciona una opción:

- Para configurar el huso horario para que se muestre en la lista de mini widgets, selecciona **Establecer como Favorito**.
- Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
- Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
- Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar zona**.
- Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

## Añadir un evento de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

**SUGERENCIA:** también puedes ver tus eventos de cuenta atrás en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).

2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás > Añadir**.

3 Introduce un nombre.

4 Selecciona un año, mes y día.




5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Todo el día**.
- Selecciona **Hora específica** e introduce una hora.

6 Selecciona un icono.

## Editar un evento de cuenta atrás


1 Selecciona una opción:


- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

**SUGERENCIA:** también puedes ver tus eventos de cuenta atrás en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 67](#)).

2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás**.

3 Selecciona un evento de cuenta atrás.

4 Pulsa  y selecciona **Establecer como Favorito** para mostrar el evento de cuenta atrás en la lista de mini widgets (opcional).

5 Presiona  y selecciona **Editar cuenta atrás**.

6 Selecciona la opción que deseas editar:

- Para renombrar el evento, selecciona **Nombre**.
- Para cambiar la fecha, selecciona **Fecha**.
- Para cambiar la hora, selecciona **Hora**.
- Para cambiar el tipo de evento, selecciona **Tipo**.
- Para añadir un nombre abreviado al evento, selecciona **Abreviatura**.
- Para agregar una ubicación de evento, selecciona **Ubicación**.
- Para agregar recordatorios de eventos, selecciona **Recordatorios**.
- Para repetir el evento todos los años, selecciona **Repetir anualmente**.
- Para eliminar el evento, selecciona **Eliminar cuenta atrás**.

## Historial

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






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



## Usar el historial

El historial contiene datos de actividad, registros y totales guardados.

El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Mini widgets*, página 63).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial**.  
Aparecerá un gráfico de barras de tus actividades recientes.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para cambiar el periodo de tiempo del gráfico de barras, pulsa  y selecciona **Opciones de gráfico**.
  - Para ver tus récords personales por deporte, pulsa  y selecciona **Récords** (*Récords personales*, página 89).
  - Para ver tus totales semanales o mensuales, pulsa  y selecciona **Totales** (*Visualizar los datos totales*, página 90).
  - Para ver el historial de actividades, pulsa  y selecciona una actividad.

## Historial de Multisport



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

## Récords personales

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

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

## Visualizar tus récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Pulsa  y selecciona **Récords**.
- 4 Selecciona un deporte.
- 5 Selecciona un récord.
- 6 Selecciona **Ver registro**.



## Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

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

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



## Eliminar récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Pulsa  y selecciona **Récords**.
- 4 Selecciona un deporte.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para borrar un récord, selecciónalo y, a continuación, selecciona **Suprimir registro** > ✓.
  - Para borrar todos los récords del deporte, selecciona **Suprimir todos los registros** > ✓.

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

## Visualizar los datos totales

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

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

## Configurar notificaciones y alertas

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

**Notificaciones inteligentes:** personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj (*Activar las notificaciones del smartphone, página 99*).


**Salud y bienestar:** personaliza las alertas de salud y bienestar que aparecen en el reloj (*Alertas de salud y bienestar, página 91*).

**Informe matutino:** muestra el informe matutino y personaliza los datos del informe (*Personalizar el informe matutino, página 91*).

**Alertas del sistema:** establece la hora (*Configurar alertas de tiempo, página 92*), el barómetro (*Configurar una alerta de tormenta, página 92*) o las alertas de conexión del smartphone (*Activar las alertas de conexión con el teléfono, página 92*).

**Centro de notificaciones:** activa el centro de notificaciones para ver las notificaciones nuevas (*Visualizar las notificaciones, página 99*).

## Alertas de salud y bienestar

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

**Resumen diario:** aparece un resumen diario Body Battery unas horas antes del inicio del periodo de sueño.

El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery (*Body Battery*, página 68).

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

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

**Alertas de frecuencia cardiaca anómala:** te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un valor objetivo (*Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala*, página 91).

**Asistente de jet lag:** proporciona consejos sobre los síntomas de desfase horario para un viaje, como recomendaciones para dormir y hacer ejercicio (*Usar Aviso de jet lag*, página 83).

**Alerta de inactividad:** te recuerda que debes seguir moviéndote (*Usar la alerta de inactividad*, página 112).


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

### Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

#### ATENCIÓN


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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alertas de frecuencia cardiaca anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta de cadencia alta** o **Alerta de cadencia baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.


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

### Informe matutino


El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Pulsa  para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche, entre otros datos (*Personalizar el informe matutino*, página 91).

### Personalizar el informe matutino

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe matutino.
  - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.


## Configurar alertas de tiempo

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Hora**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
  - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
  - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

## Configurar una alerta de tormenta

### ADVERTENCIA

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

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

## Activar las alertas de conexión con el teléfono

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Teléfono**.

## Configurar el sonido y la vibración

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sonido y vibración**.

**Tonos de alerta:** reproduce un tono para las alertas.

**Tonos de los botones:** reproduce un tono al pulsar un botón.

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

# Configuración de la pantalla y el brillo

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Pantalla y brillo**.

**Retroiluminación:** ajusta el nivel de brillo de la pantalla.

**Tamaño del texto:** ajusta el tamaño del texto en la pantalla.

**Gesto:** activa la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.

**Teclas y pantalla táctil:** activa la pantalla al pulsar los botones o tocar la pantalla.

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

**Táctil:** activa la pantalla táctil. Puedes seleccionar Solo mapa para activar la pantalla táctil solo en la pantalla de mapa.

**Bloqueo táctil:** bloquea la pantalla táctil después de apagarse. Cuando esta configuración está activada, puedes deslizar el dedo hacia abajo para desbloquear la pantalla táctil.

## Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles al vincularlo con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 99](#)). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 101](#)).

## Sensores y accesorios

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

### Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth ([Vincular los sensores inalámbricos, página 95](#)). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Enduro en un ciclocomputador Edge® compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de frecuencia cardiaca externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM-Pro o HRM-Fit™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades. Algunos monitores de frecuencia cardiaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados ( <i>Dinámica de carrera, página 96</i> ) ( <i>Potencia de carrera, página 97</i> ).
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj Enduro ( <i>Conectar auriculares Bluetooth, página 128</i> ).
inReach	La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj Enduro ( <i>Usar el mando a distancia inReach, página 98</i> ).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y capacidades ( <i>Configurar las zonas de potencia, página 131</i> ) o utilizar alertas de rango para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada ( <i>Establecer una alerta, página 54</i> ).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeo durante un trayecto ( <i>Uso de los controles de la cámara Varia, página 98</i> ).
Telómetro	Puedes utilizar un telómetro láser compatible para ver la distancia a la bandera mientras juegas al golf.
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj ( <i>Dinámica de carrera, página 96</i> ).
Cambios	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj Enduro muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano® Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj Enduro muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Rodillo inteligente	Puedes utilizar tu reloj con un rodillo ANT+ inteligente para simular la resistencia al realizar un trayecto, un recorrido o una sesión de entrenamiento ( <i>Uso de un rodillo ANT+, página 38</i> ).

Tipo de sensor	Descripción
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda ( <a href="#">Tamaño y circunferencia de la rueda, página 165</a> ).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

## Vincular los sensores inalámbricos

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor.

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

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

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

- 2 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

- 3 Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Sensores y accesorios** > **Añadir**.

**SUGERENCIA:** cuando inicias una actividad con la opción Detección automática activada, el reloj buscará automáticamente los sensores cercanos y te preguntará si deseas vincularlos.

- 4 Selecciona una opción:

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

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)).

## Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

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

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

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

**NOTA:** la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera, página 96](#)).

**Calibración manual:** puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta, página 32](#)).

## Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Enduro ([Actualizaciones del producto, página 143](#)).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta, página 32](#)).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

**NOTA:** puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta, página 32](#)).

## Dinámica de carrera

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

Métrico	Tipo de sensor	Descripción
<b>Cadencia</b>	Reloj o accesorio compatible	La cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).
<b>Oscilación vertical</b>	Reloj o accesorio compatible	La oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.
<b>Tiempo de contacto con el suelo</b>	Reloj o accesorio compatible	El tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos. <b>NOTA:</b> el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.
<b>Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo</b>	Solo accesorio compatible	El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.
<b>Longitud de zancada</b>	Reloj o accesorio compatible	La longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.
<b>Relación vertical</b>	Reloj o accesorio compatible	La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.



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

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

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando un accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro, vincúlalo con el reloj mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

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

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



## Potencia de carrera

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

La potencia de carrera se puede medir con un accesorio de dinámica de carrera compatible o con los sensores del reloj. Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entreno (*Campos de datos, página 147*). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Alertas de actividad, página 53*).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect (*Configurar las zonas de potencia, página 131*).

### Configurar potencia en carrera

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

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

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




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

## Uso de los controles de la cámara Varia

### AVISO

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

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 95).





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

### Mando a distancia de inReach

La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj Enduro. Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para saber más sobre los dispositivos compatibles.

### Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes añadir el mini widget inReach a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 67).

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




### Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Enduro cuando lo emparejas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular tu smartphone](#), página 99).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador](#), página 102)
- Mini widgets ([Mini widgets](#), página 63)
- Funciones del menú de controles ([Controles](#), página 58)
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad](#), página 124)
- Interacciones del smartphone, como notificaciones ([Activar las notificaciones del smartphone](#), página 99)

## Vincular tu smartphone

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

- 1 Selecciona una opción:
  - Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
  - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Vincular smartphone**.
  - Si deseas vincular un smartphone nuevo, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

## Activar las notificaciones del smartphone

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






**NOTA:** puedes configurar las notificaciones durante el sueño o las actividades en la configuración de los Modos de enfoque (*Modos de enfoque, página 107*).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Notificaciones**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para activar las notificaciones del smartphone, selecciona **Estado > Activado**.
  - Para activar las notificaciones de llamadas telefónicas, selecciona **Llamadas** y, a continuación, selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
  - Para activar las notificaciones de mensajes de texto, selecciona **Mensajes de texto** y, a continuación, selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
  - Para activar las notificaciones de las aplicaciones del smartphone, selecciona **Aplicaciones** y, a continuación, selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
  - Para ocultar los detalles de la notificación hasta que realices una acción, selecciona **Privacidad** y, a continuación, selecciona una opción.
  - Para cambiar el tiempo durante el que el reloj muestra las notificaciones, selecciona **Tiempo de espera**.
  - Para añadir una firma a las respuestas a los mensajes de texto del reloj, selecciona **Firma**.

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



## Visualizar las notificaciones

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

- 1 Selecciona una opción:
  - Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el centro de notificaciones.
  - Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de notificaciones.
  - En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Notificaciones** para ver la aplicación de notificaciones.
  - Mantén pulsado  y selecciona **Notificaciones** para ver el control de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación.
- 3 Pulsa  para ver más opciones.

## Recibir una llamada de teléfono

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



- Para aceptar la llamada, selecciona .  
**NOTA:** para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona .
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona **Responder** y luego selecciona un mensaje de la lista.  
**NOTA:** para responder con un mensaje de texto, debes estar conectado a un smartphone Android compatible mediante Bluetooth.

## Responder a un mensaje de texto

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

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para ver el centro de notificaciones.
- 2 Selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Responder**.
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.  
El texto envía el mensaje de texto seleccionado como un SMS.

## Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Enduro.



Selecciona una opción:

- Si usas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona las que quieres que aparezcan en el teléfono y el reloj.  
**NOTA:** todas las notificaciones que actives en iPhone también se mostrarán en el reloj.
- Si usas un smartphone Android, en la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Configuración > Notificaciones > Notificaciones de aplicaciones** y selecciona las que deseas que aparezcan en el reloj.

## Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 61).



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

## Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Alertas de Buscar mi teléfono**.

## Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS

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

- 1 Inicia una actividad con GPS.
- 2 Cuando se solicite que te desplaces hasta la última ubicación conocida del dispositivo, selecciona .
- 3 Desplázate hasta la ubicación en el mapa (*Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa, página 114*).
- 4 Pulsa  para ver una brújula que apunta hacia la ubicación (opcional).
- 5 Cuando el reloj se encuentra dentro del alcance de Bluetooth del smartphone, la intensidad de la señal de Bluetooth aparece en la pantalla.  
La intensidad de la señal aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

## Funciones de conectividad Wi-Fi

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

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

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


**Descargas de mapas:** permite descargar e instalar mapas.

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

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

## Conectarse a una red Wi-Fi

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Wi-Fi > Mis redes > Buscar redes**.  
El reloj muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.
- 3 Selecciona una red.
- 4 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

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

## Garmin Share

### AVISO



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

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

## Compartir datos con Garmin Share




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

El reloj Enduro puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible (*Recibir datos con Garmin Share, página 102*). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge con tu reloj Garmin compatible.

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

## Recibir datos con Garmin Share

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

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

## Configuración de Garmin Share

Mantén pulsado  y selecciona **Conectividad > Garmin Share**.

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

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

## Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

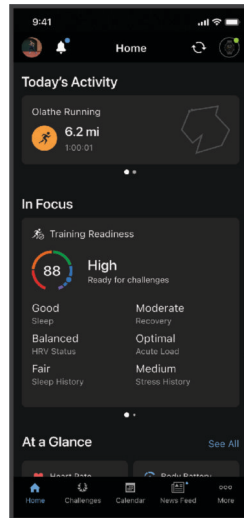
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

## Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 99](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

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

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

## Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 99](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 103](#)).

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

## Estado de entreno unificado

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

En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••** > **Configuración**.

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

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

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

### *Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*

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

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

**SUGERENCIA:** puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado, página 104*).

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

## Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes añadir música al reloj (*Descargar contenido de audio personal, página 127*). También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

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

### Actualizar el software mediante Garmin Express


Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta Garmin Connect y haber descargado la aplicación Garmin Express.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.  
Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

**NOTA:** si ya has configurado el dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puede descargar automáticamente en el mismo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

### Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 61*).

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



## Funciones Connect IQ

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

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

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

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

**Música:** añade proveedores de música al reloj.

## Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Enduro con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 99](#)).

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

## Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

## Garmin Explore™

El sitio web y la aplicación Garmin Explore te permiten crear trayectos, waypoints y colecciones, planificar viajes y usar el almacenamiento en la nube. Ofrecen funciones de planificación avanzadas tanto en línea como sin conexión, al permitir compartir y sincronizar la información con un dispositivo Garmin compatible. Puedes usar la aplicación para descargar mapas, de manera que puedas acceder a ellos sin conexión y navegar a cualquier lugar sin usar tu servicio móvil.

Puedes descargar la aplicación Garmin Explore en la tienda de aplicaciones de tu smartphone ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) o desde [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Aplicación Garmin Messenger

### ADVERTENCIA

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

### ATENCIÓN

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

### AVISO

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

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

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

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

## Usar la función Messenger





### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

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

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

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

## Aplicación Garmin Golf


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

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


## Modos de enfoque

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

## Personalización del modo de enfoque de sueño

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Modos de enfoque > Sueño**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
  - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
  - Selecciona **Notificaciones y alertas** para configurar las notificaciones del smartphone, las alertas de salud y bienestar y las alertas del sistema (*Configurar notificaciones y alertas, página 90*).
  - Selecciona **Sonido y vibración** para configurar los tonos de alarma y la vibración (*Configurar el sonido y la vibración, página 92*).
  - Selecciona **Pantalla y brillo** para ajustar la configuración de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo, página 93*).

## Personalizar el modo de enfoque de actividad

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Modos de enfoque > Actividad**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Satélites** para configurar los sistemas de satélite que se van a utilizar para todas las actividades.  
**SUGERENCIA:** si es necesario, puedes personalizar la configuración **Satélites** para cada actividad (*Configurar actividades, página 50*).
  - Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz durante las actividades (*Reproducir alertas de voz durante una actividad, página 54*).
  - Selecciona **Notificaciones y alertas** para configurar las notificaciones del smartphone, las alertas de salud y bienestar y las alertas del sistema (*Configurar notificaciones y alertas, página 90*).
  - Selecciona **Pantalla y brillo** para ajustar la configuración de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo, página 93*).
  - Selecciona **Sonido y vibración** para configurar los tonos de alerta y la vibración (*Configurar el sonido y la vibración, página 92*).

## Configuraciones de salud y bienestar

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

**FC en la muñeca:** personaliza la configuración del monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 110*).

**Pulsioximetría:** establece el modo del pulsioxímetro (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 112*).

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

### FC en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardíaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardíaca (*Ver widgets en un vistazo, página 67*).

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

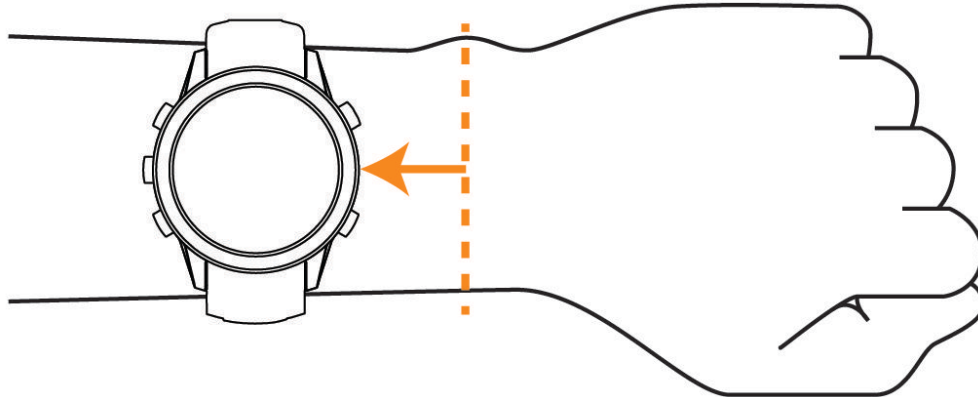
## Colocar el reloj

### ⚠ ATENCIÓN

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

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

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



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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca](#), página 109 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 112 para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca


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

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

**NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.

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

## Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Salud y bienestar > FC en la muñeca**.

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

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




**Emitir frecuencia cardiaca:** transmite tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 110](#)).

### Transmitir datos de la frecuencia cardiaca


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

**SUGERENCIA:** puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad ([Configurar actividades, página 50](#)). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge mientras pedaleas.

1 Selecciona una opción:

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 61](#)).

2 Pulsa .

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

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

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

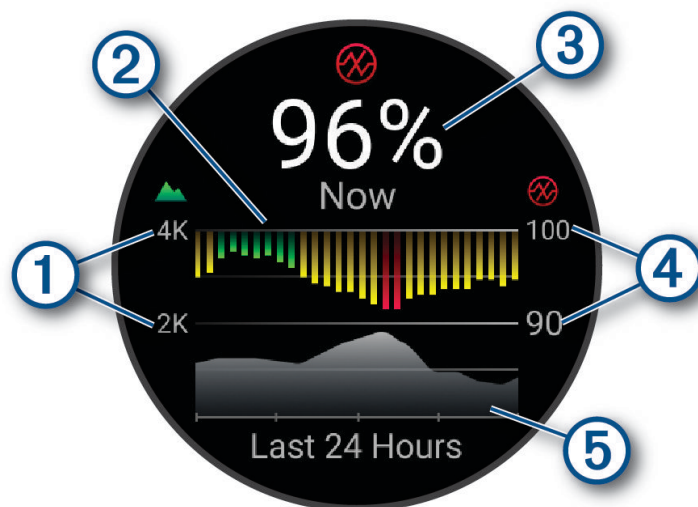
## Pulsioxímetro

El reloj cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre (SpO2). A medida que aumenta la altitud, el nivel de oxígeno en sangre puede disminuir. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y expediciones

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro ([Obtener lecturas de pulsioximetría, página 111](#)). También puedes acceder a las lecturas de todo el día ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 112](#)). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

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

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).




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

### Obtener lecturas de pulsioximetría

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


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

1 Mientras estás sentado o inactivo, presiona el  desde la pantalla de reloj para ver el mini widget del pulsioxímetro.


2 Pulsa  para ver los detalles del widget en un vistazo e iniciar una lectura de pulsioximetría.

3 Permanece quieto durante 30 segundos.

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

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

## Configurar el modo pulsioxímetro

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

## Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

## Objetivo automático

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

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

## Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 134*).

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

## Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardiaca para cuantificar la intensidad alta). El reloj suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.



## Obtener minutos de intensidad

El reloj Enduro calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Lleva el reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardiaca en reposo más precisa.

## Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj (*Personalización del modo de enfoque de sueño, página 108*). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, estado de VFC y siestas (*Mini widgets, página 63*). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Controles, página 58*).

## Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 103*).

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

En el reloj Enduro, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Mini widgets, página 63*).

## Mapa




El reloj es capaz de mostrar varios tipos de datos de mapas de Garmin, como los contornos topográficos, los puntos de interés cercanos, las estaciones de esquí y los campos de golf. Puedes utilizar el Administrador de mapas para descargar más mapas o gestionar el almacenamiento de estos.

Para adquirir datos de mapas adicionales y consultar la información sobre compatibilidad, visita [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ representa tu ubicación en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.






## Visualizar el mapa


1 Selecciona una opción para abrir el mapa:

- Pulsa  y selecciona **Mapa** para ver el mapa sin iniciar ninguna actividad.
- Sal al exterior, inicia una actividad GPS (*Iniciar una actividad, página 17*) y pulsa  o  para desplazarte hasta la pantalla de mapa.

2 Si es necesario, espera mientras el reloj localiza satélites.

3 Selecciona una opción para explorar y ampliar el mapa:

- Para utilizar la pantalla táctil, toca el mapa, coloca las cruces tocando y arrastrando y pulsa  o  para acercar o alejar la imagen.
- Para utilizar los botones, mantén pulsado , selecciona **Explorar/Zoom** y pulsa  o  para acercar o alejar la imagen.






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


4 Mantén pulsado  para seleccionar el punto que indica la cruz.

## Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa

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

1 En el mapa, selecciona una opción:

- Para utilizar la pantalla táctil, toca el mapa, coloca las cruces tocando y arrastrando y pulsa  o  para acercar o alejar la imagen.
- Para utilizar los botones, mantén pulsado , selecciona **Explorar/Zoom** y pulsa  o  para acercar o alejar la imagen.

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

2 Desplázate por el mapa y haz zoom para centrar la ubicación en las cruces.

3 Mantén pulsado  para seleccionar el punto que indica la cruz.

4 Si es necesario, selecciona un punto de interés cercano.

5 Selecciona una opción:

- Para empezar a navegar hasta la ubicación, selecciona **Ir**.
- Para guardar la ubicación, selecciona **Guardar ubicación**.
- Para ver información sobre la ubicación, selecciona **Revisar**.

## Configurar el mapa

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

**NOTA:** si es necesario, puedes personalizar la configuración del mapa para actividades específicas en lugar de utilizar la configuración del sistema ([Configurar actividades, página 50](#)).

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación**.

**Administrador de mapas:** muestra las versiones de mapas descargadas y te permite descargar mapas adicionales ([Gestionar mapas, página 115](#)).

**Modo noche:** permite establecer los colores del mapa en fondo blanco o negro para adaptarse a visibilidad diurna o nocturna. La opción Automático configura los colores del mapa según la hora del día.

**Modo de carta marítima:** activa la carta náutica cuando se muestran datos náuticos. Esta opción muestra los distintos elementos del mapa con diferentes colores para que los datos náuticos se lean con mayor facilidad y el mapa refleje el patrón de trazado de las cartas en papel.

**Contraste alto:** configura el mapa para mostrar los datos con mayor contraste para mejorar la visibilidad en entornos difíciles.

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

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

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

**Conjunto de símbolos:** establece los símbolos de la carta en el modo náutico. La opción NOAA muestra símbolos de carta de la National Oceanic and Atmospheric Administration. La opción Internacional muestra símbolos de carta de la International Association of Lighthouse Authorities.

## Gestionar mapas

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .








2 Selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación > Administrador de mapas**.

3 Selecciona una opción:

- Para descargar mapas premium y activar tu suscripción a Outdoor Maps+ para este dispositivo, selecciona **Outdoor Maps+** ([Descargar mapas con Outdoor Maps+, página 116](#)).
- Para descargar mapas TopoActive, selecciona **Mapas TopoActive** ([Descargar mapas de TopoActive, página 116](#)).



## Descargar mapas con Outdoor Maps+

Para poder descargar mapas en el dispositivo, primero debes conectarlo a una red inalámbrica ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 101](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación > Administrador de mapas > Outdoor Maps+**.
- 3 Si es necesario, pulsa  y selecciona **Comprobar suscripción** para activar tu suscripción a Outdoor Maps+ para este reloj.  
**NOTA:** visita [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) para saber más sobre cómo adquirir una suscripción.
- 4 Selecciona **Añadir mapa** y, a continuación, elige una ubicación.  
Aparecerá una vista previa de la región del mapa.
- 5 En el mapa, realiza al menos una de estas acciones:
  - Arrastra el mapa para ver distintas áreas.
  - Pellizca o extiende dos dedos sobre la pantalla táctil para acercar o alejar el mapa.
  - Selecciona **+** o **-** para acercar o alejar el mapa.
- 6 Pulsa  y selecciona .
- 7 Selecciona .
- 8 Selecciona una opción:
  - Para editar el nombre del mapa, selecciona **Nombre**.
  - Para cambiar las capas del mapa que se descargarán, selecciona **Capas**.  
**SUGERENCIA:** puedes seleccionar  para ver los detalles de las capas del mapa.
  - Para modificar la región del mapa, selecciona **Área seleccionada**.
- 9 Selecciona  para descargar el mapa.  
**NOTA:** para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la descarga del mapa y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.




## Descargar mapas de TopoActive

Para poder descargar mapas en el dispositivo, primero debes conectarlo a una red inalámbrica ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 101](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación > Administrador de mapas > Mapas TopoActive > Añadir mapa**.
- 3 Selecciona un mapa.
- 4 Pulsa  y selecciona **Descargar**.  
**NOTA:** para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la descarga del mapa y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.

## Eliminar mapas

Puedes borrar mapas para aumentar el espacio de almacenamiento disponible en el dispositivo.


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación > Administrador de mapas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mapas TopoActive**, selecciona un mapa, pulsa  y selecciona **Borrar**.
  - Selecciona **Outdoor Maps+**, selecciona un mapa, pulsa  y selecciona **Borrar**.

## Mostrar y ocultar datos de mapas

Puedes elegir los datos de mapas que se mostrarán en el mapa y guardar los temas de datos de mapas para varias actividades.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Mapa**.

3 Pulsa .

4 Selecciona **Capas del mapa**.

5 Selecciona una opción:

- Para personalizar los datos de mapas para un tipo de actividad, selecciona **Tema de la actividad** y, a continuación, selecciona una actividad.

Los cambios que realices en los ajustes de datos del mapa se guardarán en el tema de actividad seleccionado.

- Para seleccionar el producto de mapa instalado que se va a mostrar, selecciona **Tipo de mapa** y, a continuación, selecciona un producto de mapa.
- Para activar funciones específicas del mapa, como las líneas de actividad o las ubicaciones guardadas, selecciona la función del mapa y, a continuación, selecciona **Estado > Activado**.

**SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Aplicar a todas las actividades** para aplicar la configuración a todos los temas de actividad.

- Para ver las versiones de mapas descargadas o descargar mapas adicionales, selecciona **Obtener más mapas** (*Gestionar mapas*, página 115).


## Navegación

### Navegar a un destino

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Mapa**.

3 Pulsa .

4 Selecciona **Navegar**.


5 Selecciona una categoría.

6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.

7 Selecciona **Ir a**.





8 Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.

Aparecerá la información de navegación.

9 Pulsa  para comenzar la navegación.


## Navegar hacia un punto de interés cercano

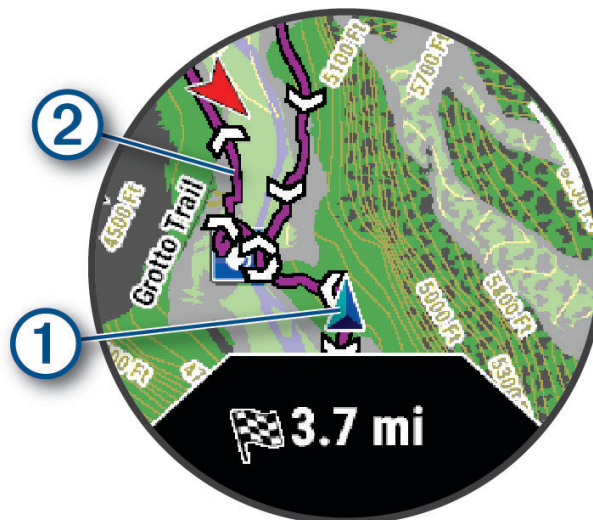
Si los datos de mapas instalados en tu reloj contienen puntos de interés, puedes navegar hacia ellos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Mapa**.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Navegar > Explorar inmediaciones**.  
Aparecerá una lista de puntos de interés cerca de tu ubicación actual.  
Selecciona una opción:
- 5
  - Selecciona una categoría y, si es necesario, sigue las indicaciones que aparecen en pantalla.
  - Pulsa  para abrir el teclado e introduce una ubicación.
- 6 Selecciona un punto de interés de los resultados de búsqueda.
- 7 Selecciona **Ir a**.
- 8 Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.  
Aparecerá la información de navegación.
- 9 Pulsa  para comenzar la navegación.

## Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

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

- 1 Durante una actividad, pulsa .
- 2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Si no dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta.
  - Si no utilizas rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad mediante indicaciones giro a giro.





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



## Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes guardar una ubicación MOB (Hombre al agua) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente.

**SUGERENCIA:** puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB ([Personalizar los accesos directos de botones, página 134](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegar > Última ubicación MOB**.  
Aparecerá la información de navegación.

## Detener la navegación

- 1 Cuando estés navegando durante una actividad, mantén pulsado .
- 2 Selecciona el destino.  
Se muestran los detalles del destino.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Detener navegación**.



La navegación hacia tu destino se detiene, pero la actividad permanece activa.

## Almacenamiento de ubicaciones

### Guardar la ubicación



Puedes guardar tu ubicación actual para navegar de vuelta hasta ella más tarde desde la aplicación Guardados ([Usar la aplicación Guardados, página 12](#)).

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 61](#)).

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

### Guardar una ubicación de cuadrícula doble

Puedes guardar tu ubicación actual utilizando coordenadas de cuadrícula doble para volver a la misma ubicación más tarde.

- 1 Personaliza un botón o una combinación de botones para la función **Cuadrícula doble** ([Personalizar los accesos directos de botones, página 134](#)).
- 2 Mantén pulsado el botón o la combinación de botones que has personalizado para guardar una ubicación de cuadrícula doble.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa  para guardar la ubicación.
- 5 Si es necesario, pulsa  para editar los detalles de la ubicación.



## Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect

### AVISO

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


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

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

- 1 Selecciona una ubicación en Apple Maps.
- 2 Selecciona  > .
- 3 Si es necesario, en la aplicación Garmin Connect, selecciona el dispositivo Garmin.  
Aparece una notificación en la aplicación Garmin Connect que indica que la ubicación ya está disponible en tu dispositivo (*Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida, página 120*).

### Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida

Puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para compartir una ubicación de Apple Mapas a tu reloj y navegar hasta esa ubicación (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect, página 120*).


- 1 Cuando recibas la notificación de la ubicación en el reloj, selecciona .  
El reloj muestra información sobre la ubicación.  
**SUGERENCIA:** la ubicación se guarda en la aplicación Guardados (*Usar la aplicación Guardados, página 12*).
- 2 Selecciona **Ir a** y elige una actividad.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

### Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad

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

**SUGERENCIA:** la ubicación se guarda en la aplicación Guardados (*Usar la aplicación Guardados, página 12*).

Puedes recibir ubicaciones compartidas en el reloj durante una actividad GPS y navegar hacia esas ubicaciones (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect, página 120*).

- 1 Si aparece una notificación de ubicación compartida durante una actividad GPS, selecciona  para navegar hacia la ubicación compartida.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

## Trayectos

### ADVERTENCIA

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




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

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

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







## Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Mapa**.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Navegar > Crear un trayecto**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Trayecto de ida y vuelta** para crear un trayecto de ida y vuelta en base a una distancia y dirección de navegación especificadas.
  - Selecciona **Actividades** para crear un trayecto en base a una actividad guardada anteriormente.
  - Selecciona **Sight N' Go** para crear un trayecto en línea recta hacia un objeto que puedas ver en la distancia.
  - Selecciona **Coordenadas** para crear un trayecto hasta una ubicación en base a coordenadas geográficas.
  - Selecciona **Usar mapa** para crear un trayecto seleccionando puntos de trayecto en el mapa.
- 6 Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.
- 7 Si es necesario, sigue las indicaciones en pantalla para introducir información de la ubicación.
- 8 Pulsa  para comenzar la navegación.

### Crear un trayecto de ida y vuelta





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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Mapa**.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Navegar > Crear un trayecto > Trayecto de ida y vuelta**.
- 5 Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.
- 6 Introduce la distancia total del trayecto.
- 7 Selecciona un rumbo.

El dispositivo crea hasta tres trayectos. Puedes pulsar  para ver los trayectos.
- 8 Pulsa  para seleccionar un trayecto.
- 9 Selecciona una opción:
  - Para comenzar la navegación, selecciona **Ir**.
  - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
  - Para ver una lista de giros en el trayecto, selecciona **Giro a giro**.
  - Para ver una gráfica de altitud del trayecto, selecciona **Altitud**.
  - Para guardar el trayecto, selecciona **Guardar**.
  - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.

## Navegar con Sight 'N Go

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Mapa**.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Navegar > Crear un trayecto > Sight N' Go**.
- 5 Selecciona la actividad que deseas utilizar mientras sigues el trayecto.
- 6 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa .  
Aparecerá la información de navegación.
- 7 Pulsa  para comenzar la navegación.

## Crear un trayecto en Garmin Connect


Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 103).

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

**NOTA:** puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo](#), página 122).





## Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect a tu dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect](#), página 122).

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

## Establecer un punto de referencia








Puedes establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino.

- 1 Selecciona una opción:
  - Mantén pulsado .
  - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Punto de referencia**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa  y selecciona **Añadir punto**.
- 5 Selecciona una ubicación o un rumbo para utilizar como punto de referencia para la navegación. Aparecerán la flecha de la brújula y la distancia hasta el destino.
- 6 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido. Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.
- 7 Si es necesario, pulsa  y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

## Proyectar un waypoint

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

**NOTA:** es posible que tengas que añadir la aplicación Proyectar waypoint a las actividades y la lista de aplicaciones.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
  - 2 Selecciona **Proyectar waypoint**.
  - 3 Pulsa  o  para establecer el rumbo.
  - 4 Pulsa .
  - 5 Pulsa  para seleccionar una unidad de medida.
  - 6 Pulsa  para introducir la distancia.
  - 7 Pulsa  para guardar.
- El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

# Funciones de seguimiento y seguridad

## ⚠ ATENCIÓN

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

## AVISO

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

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

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

**LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

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

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

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

## Añadir contactos de emergencia

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

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

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

## Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia (*Añadir contactos de emergencia, página 124*).

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

Cuando los hayas añadido, debes sincronizar los datos para aplicar los cambios en el dispositivo Enduro (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 103*).


## Activar y desactivar la detección de incidencias

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 124*). El smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

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

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

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


## Solicitar asistencia

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 124*). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

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

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


## Iniciar una sesión de GroupTrack

### AVISO

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

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes vincular el reloj con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 99](#)).

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

- 1 En el reloj Enduro, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Seguridad y seguimiento > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Visible para** para activar sesiones de GroupTrack para todas tus conexiones de Garmin Connect o solo para las conexiones invitadas.
  - Selecciona **Ver en mapa** para activar la visualización de conexiones en la pantalla del mapa.
  - Selecciona **Tipos de actividad** para seleccionar qué tipos de actividad aparecerán en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.
- 3 En el reloj, inicia una actividad al aire libre.
- 4 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.

### Consejos para las sesiones de GroupTrack

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

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- Vincula el dispositivo Enduro con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos vinculan sus smartphones e inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos ([Añadir un mapa a una actividad, página 49](#)).

## Música

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

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

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




## Establecer la conexión con un proveedor externo

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

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

## Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 101](#)).


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

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




## Descargar contenido de audio personal

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

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









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

## Reproducir música

- 1 Mantén pulsado  desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth](#), página 128).
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Proveedores de música** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** ([Descargar contenido de audio personal](#), página 127).
  - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Controlar teléfono**.
  - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
- 5 Selecciona .


## Controles de reproducción de música

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

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

## Conectar auriculares Bluetooth


Para escuchar música cargada en el reloj Enduro, debes conectar unos auriculares Bluetooth.

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



## Cambiar el modo audio

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


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

## Perfil del usuario

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

### Configurar el perfil del usuario

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

### Configuración del género

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


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

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

### Consultar tu edad según tu forma física

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

**NOTA:** para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 129](#)).

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

### Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

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

## Objetivos de entrenamiento

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


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

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 131](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

## Configurar zonas de frecuencia cardíaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardíaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardíaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardíaca e introducir tu frecuencia cardíaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca y zonas de potencia > Frecuencia cardíaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 132](#)).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para frecuencia cardíaca** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.  
Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato ([Umbral de lactato, página 73](#)). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 132](#)).
- 5 Selecciona **Frecuencia cardíaca en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.  
Puedes utilizar la frecuencia cardíaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardíaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
  - Selecciona **% de frecuencia cardíaca máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
  - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
  - Selecciona **% de umbral de lactato para frecuencia cardíaca** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **Frecuencia cardíaca según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardíaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardíaca según la actividad deportiva (opcional).

## Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca

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


- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa ([Configurar el perfil del usuario, página 129](#)).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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


## Configurar las zonas de potencia

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


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
  - Selecciona **% de FTP** o **% de TP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP** o **Umbral de potencia** e introduzca el valor.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 132](#)).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

## Detectar medidas de rendimiento automáticamente

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca y zonas de potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

## Configurar el administrador de energía

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Administrador de energía**.

**Ahorro de energía:** personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj (*Personalizar la función de ahorro de energía, página 132*).

**Modos de potencia de actividad:** personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad (*Personalizar los modos de energía, página 133*).

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


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

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

## Personalizar la función de ahorro de energía

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

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles (*Controles, página 58*).



- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Administrador de energía > Ahorro de energía**.
- 3 Selecciona **Estado** para activar la función de ahorro de energía.
- 4 Selecciona **Editar** y, a continuación, selecciona una opción.
  - Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
  - Selecciona **Música** para desactivar la reproducción de música desde el reloj.
  - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
  - Selecciona **Wi-Fi** para desconectarte de una red Wi-Fi.
  - Selecciona **FC en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
  - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
  - Selecciona **Pantalla** para apagar la pantalla cuando no la uses.
  - Selecciona **Brillo** para reducir el brillo de la pantalla.

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

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


## Personalizar el modo de energía de una actividad

Puedes personalizar la configuración del modo de energía para actividades individuales.


- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Pulsa  y selecciona **Opciones de actividad > Modo de energía**.
- 4 Selecciona una opción.  
El reloj muestra las horas de autonomía de la batería disponible con cada uno de los modos de energía seleccionados.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para cambiar el modo de energía predeterminado de la actividad, selecciona **Modo predeterminado**.
  - Para cambiar cuándo aparece la alerta de batería baja de la actividad, selecciona **Alerta de batería baja**.
  - Para cambiar el momento en que el modo de energía cambia automáticamente cuando la batería está baja, selecciona **Activar tiempo autom**.
  - Para cambiar automáticamente el modo de energía cuando aparezca la alerta de batería baja, selecciona **Activar modo automáticamente**.

## Personalizar los modos de energía

El dispositivo incluye varios modos de energía preinstalados, lo que te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad. Puedes personalizar los modos de energía existentes y crear nuevos modos de energía personalizados.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Administrador de energía > Modos de potencia de actividad**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
  - Selecciona **Añadir** para crear un modo de energía personalizado.
- 4 Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.
- 5 Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.  
Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.  
El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.
- 6 Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

# Configurar el sistema

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema**.

**Accesos directos:** asigna accesos directos a los botones (*Personalizar los accesos directos de botones*, página 134).

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

**Brújula:** calibra la brújula interna y personaliza la configuración (*Brújula*, página 134).

**Altímetro y barómetro:** calibra el altímetro barométrico interno y personaliza la configuración (*Altímetro y barómetro*, página 135).

**Hora:** define la configuración de la hora (*Configurar la hora*, página 136).

**Idioma:** establece el idioma del reloj.

**Voz:** establece el dialecto y el tipo de voz del reloj.

**Avanzada:** abre la configuración avanzada del sistema para establecer las unidades de medida, el modo de grabación de datos y el modo USB (*Configuración avanzada del sistema*, página 136).


**Restaurar y restablecer:** configura las copias de seguridad de los datos del reloj y restablece la configuración y los datos del usuario (*Restaurar y restablecer la configuración*, página 137).

**Actualización de software:** instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas y permite comprobar manualmente si hay actualizaciones (*Actualizaciones del producto*, página 143).

**Acerca de:** muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas (*Visualizar la información del dispositivo*, página 137).

## Personalizar los accesos directos de botones



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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Accesos directos**.
- 3 Selecciona un botón o combinación de botones que desees personalizar.
- 4 Selecciona una función.


## Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente (*Configurar la brújula*, página 134).

## Configurar el rumbo del compás

- 1 En el widget en un vistazo de brújula, pulsa .
- 2 Selecciona **Fijar rumbo**.
- 3 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido y pulsa .  
Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.

## Configurar la brújula

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Brújula**.

**Calibrar:** calibra manualmente el sensor de la brújula (*Calibrar la brújula manualmente*, página 135).

**Pantalla:** configura el rumbo direccional de la brújula en puntos cardinales, grados o miliradianes.

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula (*Configurar la referencia del norte*, página 135).


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

## Calibrar la brújula manualmente

### AVISO


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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Brújula > Calibrar**.
- 3 Mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

### Configurar la referencia del norte

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
  - Para establecer el norte magnético como rumbo sin declinación, selecciona **Magnético**.
  - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
  - Para establecer el valor de variación magnética de forma manual, selecciona **Usuario > Variación magnética**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

## Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configuración de altímetro y barómetro, página 135*).

### Configuración de altímetro y barómetro

En la pantalla del reloj, mantén pulsado , selecciona **Configuración del reloj > Sistema** y, a continuación, selecciona **Altímetro** o **Barómetro**.

**Calibrar:** calibra manualmente el altímetro y el sensor del barómetro.

**Calibración automática:** calibra el sensor automáticamente cada vez que se utilizan sistemas de satélite.

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


**Altitud:** establece las unidades de medida para la altitud.

**Presión:** establece las unidades de medida para la presión.


**Gráfica de barómetro:** establece el tiempo que se mostrará el gráfico para el mini widget del barómetro.

## Calibrar el altímetro barométrico

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema**.
- 3 Selecciona **Altímetro** o **Barómetro**.
- 4 Selecciona **Calibrar**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Introducir manualmente**.
  - Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.
  - Para realizar la calibración automáticamente desde la ubicación GPS, selecciona **Usar GPS**.

## Configurar la hora

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Hora**.

**Formato horario:** configura el reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

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


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

**Hora:** establece la hora si la opción Ajustar hora está establecida en Manual.

**Sincronización de hora:** sincroniza la hora al cambiar de huso horario y la actualiza con el horario de verano ([Sincronizar la hora, página 136](#)).

## Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el reloj y busque satélites o abras la aplicación Garmin Connect en tu smartphone vinculado, el reloj detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Hora > Sincronización de hora**.
- 3 Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites ([Adquirir señales de satélite, página 145](#)).

**SUGERENCIA:** puedes pulsar  para cambiar la fuente.

## Configuración avanzada del sistema

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Avanzada**.

**Formato:** configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum ([Cambiar las unidades de medida, página 137](#)).


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

**Modo USB:** configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador.




## Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

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

## Restaurar y restablecer la configuración

Puedes realizar una copia de seguridad de la configuración de un reloj Garmin existente y restaurarla en un reloj Garmin compatible diferente con la aplicación Garmin Connect. La configuración incluye los perfiles deportivos, los mini widgets, la configuración del usuario, las sesiones de entrenamiento y mucho más.

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Restaurar y restablecer**.

**Copias de seguridad automáticas:** realiza copias de seguridad periódicas de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

**Realizar copia de seguridad ahora:** realiza copias de seguridad manuales de la configuración en tu cuenta de Garmin Connect.


**Contenido de la copia de seguridad:** muestra el tipo de datos que se guardan.

**Restablecer:** restablece la configuración seleccionada a los valores predeterminados de fábrica ([Restablecer la configuración predeterminada](#), página 137).

## Restablecer la configuración predeterminada


Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
  - 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Restaurar y restablecer > Restablecer**.
  - 3 Selecciona una opción:
    - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Restablecer la configuración predeterminada**.
    - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
    - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
    - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer la configuración**.
- NOTA:** si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.


## Visualizar la información del dispositivo

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

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

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
- 3 Selecciona **Acerca de**.

## Información del dispositivo

### Cargar el reloj

#### ADVERTENCIA

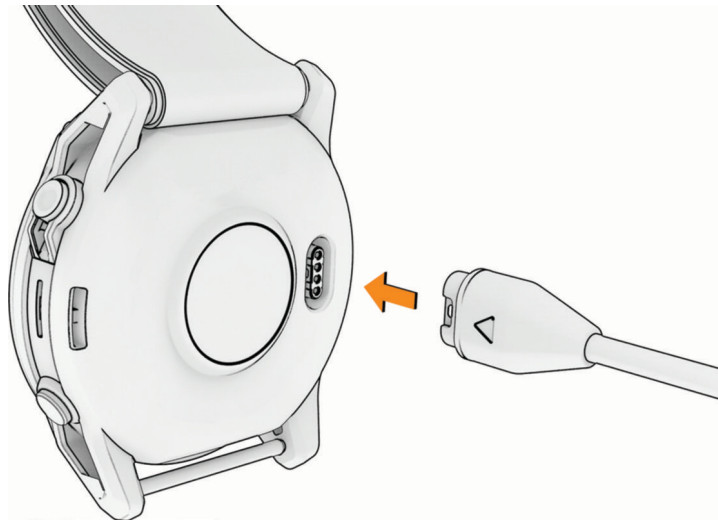
Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

#### AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo, página 140*).

El reloj incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

- 1 Enchufa el cable (por el extremo ) en el puerto de carga del reloj.



- 2 Enchufa el otro extremo del cable en un puerto del ordenador USB-C® o en un adaptador de CA (Potencia de salida mínima de 15 W).

El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

- 3 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

### Carga solar

La función de carga solar del reloj te permite cargarlo mientras lo utilizas.

## Consejos para la carga solar

Para prolongar al máximo la duración de la batería, sigue estos consejos.

- Cuando lleves puesto el reloj, evita cubrir la pantalla con la manga.
- El uso regular al aire libre en condiciones soleadas puede prolongar la autonomía de la batería.

**NOTA:** el reloj se protege del sobrecalentamiento deteniendo la carga automáticamente si la temperatura interna supera el umbral de temperatura para la carga solar (*Especificaciones, página 139*).

**NOTA:** el reloj no se carga con energía solar cuando está conectado a una fuente de alimentación externa o cuando la batería está llena.

## Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 45 °C (de -4 °F a 113 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Rango de temperaturas de carga de la energía solar	De -20 °C a 80°C (de -4 °F a 176°F)
Frecuencias inalámbricas para la UE y potencia de transmisión	2,4 GHz a 19 dBm máximo
Valores SAR para la UE	<0,688 W/kg en el torso, <0,688 W/kg en las extremidades

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch	Hasta 36 días con un uso normal Hasta 90 días con carga solar <sup>2</sup>
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 92 días con un uso normal Ilimitada con carga solar <sup>2</sup>
Modo solo GPS	Hasta 120 horas de uso normal Hasta 320 horas con carga solar <sup>3</sup>
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 80 horas de uso normal Hasta 144 horas con carga solar <sup>3</sup>
Todos los sistemas de satélite y el modo multibanda	Hasta 60 horas de uso normal Hasta 90 horas con carga solar <sup>4</sup>
Todos los sistemas de satélite con modo música	Hasta 22 horas de uso normal
Modo GPS con batería llena	Hasta 210 horas de uso normal Ilimitada con carga solar <sup>3</sup>
Modo GPS de bajo consumo	Hasta 77 días con un uso normal Ilimitada con carga solar <sup>2</sup>

## Realizar el cuidado del dispositivo

### AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

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

<sup>2</sup> En condiciones de uso durante todo el día con 3 horas al día en entornos exteriores de 50 000 lux

<sup>3</sup> En condiciones de uso en entornos de 50 000 lux

<sup>4</sup> En condiciones de uso en entornos de 50 000 lux y con uso normal de la tecnología SatIQ

## Limpiar el reloj

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

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

**SUGERENCIA:** para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

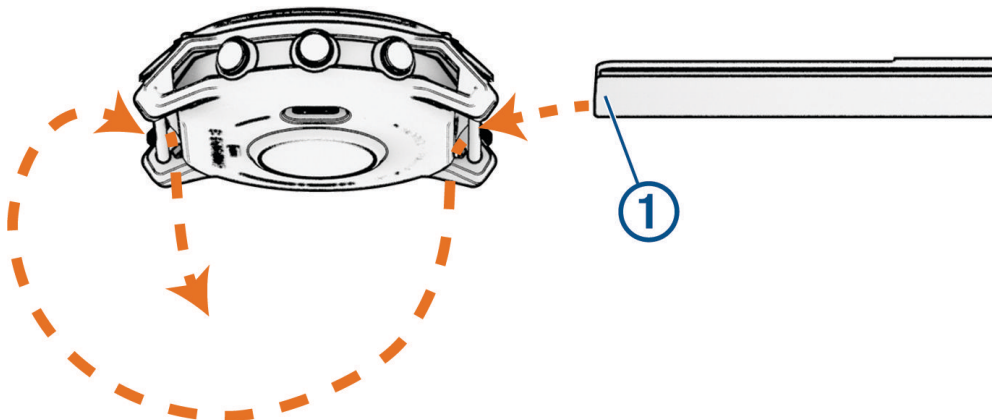
## Limpiar la correa de nailon

- Lava a mano la correa de nailon con un detergente suave, como lavavajillas.
- No metas la correa de nailon en la lavadora ni en la secadora.
- Para secar la correa de nailon, cuélgala o colócala de forma horizontal y deja que se seque por completo.
- Para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Cambiar la correa de nailon UltraFit 2

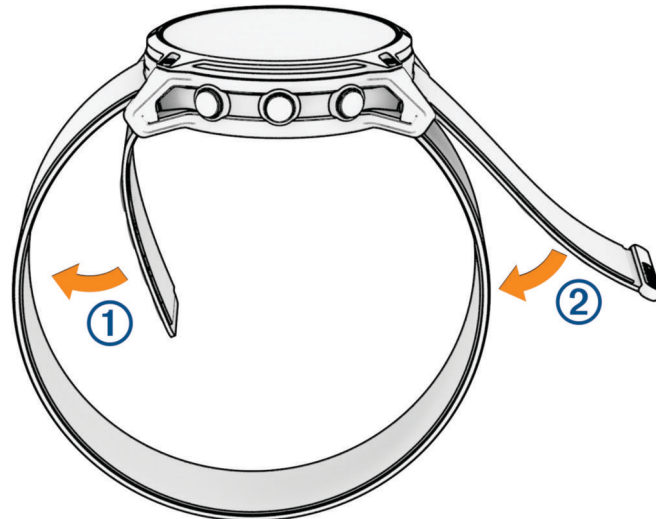
**SUGERENCIA:** para ver un vídeo sobre la instalación de la correa del reloj, visita [garmin.com/videos/ultrafit-install](https://garmin.com/videos/ultrafit-install).

- 1 Con el lado adhesivo hacia arriba, tira del extremo flexible de la correa ① hacia abajo a través de la abertura de la parte inferior de la carcasa del reloj.



- 2 Tira del extremo flexible de la correa ① hacia abajo a través de la abertura de la parte superior de la carcasa del reloj.

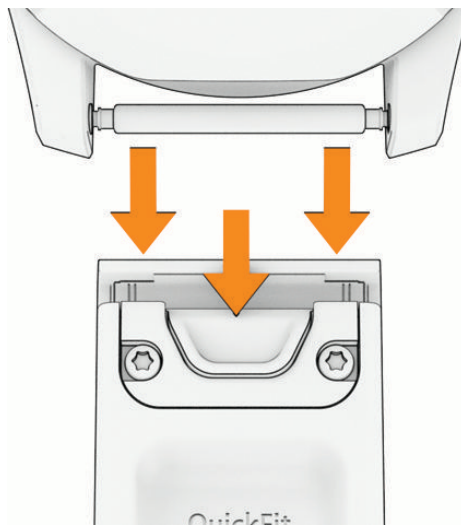
- 3 Ajusta los cierres de velcro en el extremo flexible de la correa ①.



- 4 Ponte el reloj en la muñeca.
- 5 Ajusta los cierres de velcro en el otro extremo de la correa ② para que se ajusten a la muñeca.

### Cambiar las correas QuickFit®

- 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.

# Solución de problemas

## Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 134](#)). En el ordenador, instala Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

## Más información





Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- Visita [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita [buy.garmin.com](http://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](http://www.garmin.com/ataccuracy) para obtener información sobre la precisión de la función.

Esto no es un dispositivo médico.

## Mi dispositivo está en otro idioma

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona .
- 4 Desplázate hasta el séptimo elemento de la lista y pulsa .
- 5 Selecciona el idioma.



## Consejos para prolongar la autonomía de la batería

Puedes probar estos consejos para prolongar la autonomía de la batería.

- Cambia el modo de energía durante una actividad (*Personalizar el modo de energía de una actividad*, página 133).
- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles*, página 58).
- Reduce la desconexión de pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 93).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo*, página 93).
- Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad (*Configurar satélites*, página 56).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles*, página 58).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** (*Detener una actividad*, página 18).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.  
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 4).
- Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones*, página 100).
- Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 110).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 110).  
**NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 112).

## Reiniciar el reloj

Si el reloj deja de responder, puedes seguir estos pasos para reiniciarlo.

- Mantén pulsado  hasta que el reloj se apague y mantén pulsado  para encenderlo.
- Enchufa el reloj en un puerto de carga USB-C durante al menos 30 segundos, desenchufa el cable y vuelve a enchufarlo.


## ¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

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

Visita [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

## No puedo conectar el smartphone al reloj


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

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



## ¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Sensores y accesorios** > **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todo**.
  - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 49](#)).

## No puedo conectar los auriculares al reloj

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


- Desactiva la tecnología Bluetooth en el teléfono.  
Para más información, consulta el manual del usuario del teléfono.
- Mantente a una distancia de 10 m (33 ft) del teléfono cuando conectes los auriculares al reloj.
- Vincula los auriculares al reloj ([Conectar auriculares Bluetooth, página 128](#)).

## La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

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

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

## ¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?

Durante una actividad, es posible que pulses accidentalmente el botón Lap. En la mayoría de los casos,  aparecerá en la pantalla y tendrás unos segundos para descartar la última vuelta o cambio de deporte. La función de deshacer vuelta está disponible para actividades que admiten el ajuste de vueltas manuales, cambios de deporte manuales y cambios de deporte automáticos. La función de deshacer vuelta no está disponible para actividades que ajustan automáticamente las vueltas, series, descansos o pausas, como actividades de gimnasio, natación en piscina y sesiones de entrenamiento.

## Adquirir señales de satélite

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

**SUGERENCIA:** para obtener más información sobre GPS, visita [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.  
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.  
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

## Mejora de la recepción de satélites GPS

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

## La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardíaca, visita [garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate).

## La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

## Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

- 1 Pulsa  ocho veces.
- 2 Selecciona .

## Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

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

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

- 1 Selecciona una opción:
  - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 104*).
  - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 103*).

- 2 Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

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

## El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

## Apéndice

### Campos de datos

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

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

#### Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	Carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Cadencia (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	Carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	Ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	Carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

#### Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfico de barómetro	Gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.
Gráfico de altitud	Gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.
Gráfica de frecuencia cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

## Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de brújula	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	Dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.

## Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia náutica	distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

## Campos de distancia

Nombre	Descripción
Media de ascenso	Distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Media de descenso	Distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Factor de planeo	Factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	Altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
Pendiente	Cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso de vuelta	Distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	Distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Ascenso de última vuelta	Distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	Distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso máximo	Nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	Nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	Altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	Altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

## Campos de pisos

Nombre	Descripción
Pisos subidos	El número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	El número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	El número de pisos subidos por minuto.

## Marchas

Nombre	Descripción
Batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Delantera	Cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
Batería de marchas	Estado de la batería de un sensor de posición de marchas.
Combinación de marchas	Combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
Marchas	Platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
Relación de marchas	Número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
Trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

## Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
INDICADOR DE BRÚJULA	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Indic. eq. tiempo contacto con suelo	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Indicador de tiempo de contacto con el suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Indicador de frecuencia cardiaca	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
Factor de zonas de frecuencia cardiaca	Indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.
Indicador de PacePro	Carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.
INDICADOR DE POTENCIA	Indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.
Indicador de stamina (distancia)	Indicador que muestra la distancia restante de stamina actual.
Indicador de stamina (tiempo)	Indicador que muestra el tiempo restante de stamina actual.
Indicador de ascenso/descenso total	Distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.
Indicador de oscilación vertical	Indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.

Nombre	Descripción
Indicador de proporción vertical	Indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

### Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% de frecuencia cardiaca de reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Training Effect aeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
Training Effect anaeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
%FCR media	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% de frecuencia cardiaca media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
%FC máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Zona de frecuencia cardiaca	Escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).
% media de FC de reserva en el intervalo	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media de máxima en el intervalo	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
Frecuencia cardiaca media en el intervalo	Frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCR reserv. en int.	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% máximo de máxima en el intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
Frecuencia cardiaca máxima en el intervalo	Frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
%FCR por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
% de FCR de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
Frecuencia cardiaca de última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

### Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

### Campos de navegación

Nombre	Descripción
Rumbo al waypoint	Dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Trayecto	Dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
Waypoint de destino	Último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia restante	Distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	Distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia total estimada	Distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
HORA ESTIMADA DE LLEGADA	Hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a siguiente	Hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
TIEMPO ESTIMADO EN RUTA	Tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Factor de planeo a destino	Factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Latitud/Longitud	Latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.

Nombre	Descripción
Ubicación	Posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.
Siguiente bifurcación	La distancia hasta la siguiente bifurcación de una ruta en función de la NextFork™ guía de mapas.
Siguiente waypoint	Siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Desvío de trayecto	Distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta siguiente	Tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Velocidad de avance al waypoint	Velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia vertical a destino	Distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Velocidad vertical a destino	Nivel de ascenso o descenso hasta una altitud determinada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

#### Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	Presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	Presión ambiental calibrada actual.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
COG	Dirección de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Autonomía de eBike	Distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.
Fluidez	La medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Dificultad	La medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.
Intervalos	Número de intervalos completados durante la actividad actual.
Fluidez de vuelta	La puntuación global del flujo de la vuelta actual.
Dificultad de vuelta	La puntuación global de dificultad de la vuelta actual.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.



Nombre	Descripción
Repeticiones de la última ronda	Número de repeticiones en la última ronda de la actividad.
Carga	La carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Rep.	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Rondas	El número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

### Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo adaptado a la pendiente	Ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo de última vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo	Ritmo actual.

## Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Objetivo de ritmo de próxima vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

## Campos de potencia

Nombre	Descripción
% FTP	Salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio medio en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Potencia en 3 s en relación al peso	Potencia media en 3 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Potencia / peso (10 s)	Potencia media en 10 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Potencia / peso (30 s)	Potencia media en 30 segundos medida en vatios por kilogramo para la actividad actual.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Promedio de FP izquierda	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Promedio de FP derecha	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Promedio de FPM izquierda	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Promedio de PCP	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Potencia media en relación al peso	Potencia media medida en vatios por kilogramo en la actividad actual.

Nombre	Descripción
Promedio de FPM derecha	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
FPM izquierda en vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
FP izquierda en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Potencia máxima de vuelta	Salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
NP de vuelta	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
Potencia / peso (vuelta)	Potencia media medida en vatios por kilogramo en la vuelta actual.
FPM derecha en vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
FP derecha en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Potencia máxima de última vuelta	Salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.
NP de última vuelta	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
FPM izquierda	El ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP izquierda	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
NP	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
PCP	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios. Para las actividades de esquí, el dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
Potencia en relación al peso	Salida de potencia actual en vatios por kilogramo.

Nombre	Descripción
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
FPM derecha	El ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
FP derecha	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Tiempo sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
Tiempo sentado en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.
Tiempo de pie en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
TSS	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
Trabajo	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

#### Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

## Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Media equilibrio tp contacto suelo	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio de contacto con el suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud de zancada media	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	Equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Tiempo de contacto con el suelo	Tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
Equilibrio tpo. cont. suelo vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo de contacto con el suelo de vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Longitud de zancada de vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical de vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

## Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Velocidad media en movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Velocidad en movimiento total	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad GPS media	Velocidad media de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad GPS de vuelta	Velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad sobre tierra de la última vuelta	Velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad GPS máxima	Velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
VST	Velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	Nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

## Campos de Stamina

Nombre	Descripción
Stamina	La stamina restante actual.
Distancia restante	La distancia de stamina restante en el ejercicio actual.
Stamina potencial	La stamina potencial restante.
Tiempo restante	El tiempo de stamina restante en el ejercicio actual.

## Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por brazada	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Distancia media por palada	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Velocidad media de palada	Deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Brazadas por largo en intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por brazada de vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada de vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad de brazada en vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Velocidad de palada en vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Brazadas en vuelta	Natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Distancia por brazada en última vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Distancia por palada en última vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Velocidad de brazada de última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Velocidad de palada de última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	Natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo de brazada de último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Velocidad de palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.
Paladas	Deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

## Campos de Swolf

Nombre	Descripción
Swolf medio	Puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ( <i>Terminología de natación, página 36</i> ). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf de última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

## Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura media	Temperatura media durante la actividad.
Temperatura máxima	Temperatura máxima durante la actividad.
Temperatura mínima	Temperatura mínima durante la actividad.
Temperatura	Temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.



## Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Media de tiempo de ejercicio	Tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.
Tiempo medio de postura	Tiempo medio de postura durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo estimado de finalización	Hora estimada de finalización de la actividad actual.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo de último ejercicio	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de la última postura	Tiempo de cronómetro de la última postura completada.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Tiempo de multideporte	Tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.
Total por delante/por detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.
Tiempo de la postura	Tiempo de cronómetro de la postura actual.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.

## Campos de sesión de entrenamiento






Nombre	Descripción
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Duración del paso	Tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

## Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

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






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

Visita [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

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

## Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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






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

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

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

## Datos de oscilación vertical y ratio vertical

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

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

## Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO<sub>2</sub> máximo por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

## Clasificaciones de puntuación de resistencia

Estas tablas incluyen las clasificaciones de las estimaciones de la puntuación de resistencia por edad y sexo.

Hombres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 o superior
21-39	Menos de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 o superior
40-44	Menos de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 o superior
45-49	Menos de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 o superior
50-54	Menos de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 o superior
55-59	Menos de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 o superior
60-64	Menos de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 o superior
65-69	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 o superior
70-74	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
75-80	Menos de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 o superior
80 y más	Menos de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 o superior

Mujeres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 o superior
21-39	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 o superior
40-44	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 o superior
45-49	Menos de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 o superior
50-54	Menos de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 o superior
55-59	Menos de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 o superior
60-64	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 o superior
65-69	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
70-74	Menos de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 o superior
75-80	Menos de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 o superior
80 y más	Menos de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 o superior

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones.

## Tamaño y circunferencia de la rueda

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

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

