

**GARMIN®**



# VÍVOACTIVE® 6

---

Manual del usuario

© 2025 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita [www.garmin.com](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® y vivoactive® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, PacePro™, tempe™ y Varia™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. Apple®, iPhone® y iTunes® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. iOS® es una marca comercial de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Iridium® es una marca comercial de Iridium Satellite LLC. Shimano® es una marca comercial de Shimano, Inc. USB-C® es una marca comercial de USB Implementers Forum. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: A04951

# Contenido

## Introducción..... 1

Primeros pasos.....	1
Descripción general.....	1
Sugerencias sobre la pantalla táctil.....	2
Bloqueo y desbloqueo del dispositivo.....	2
Descripción general de los iconos.....	3

## Aplicaciones y actividades..... 3

Aplicaciones.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Configurar el monedero	
Garmin Pay.....	6
Pagar una compra con el reloj.....	6
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	7
Gestionar tus tarjetas	
Garmin Pay.....	7
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	8
Usar la función Messenger.....	8
Actividades.....	9
Iniciar una actividad.....	10
Consejos para registrar las actividades.....	10
Detener una actividad.....	10
Evaluar una actividad.....	11
Carrera.....	11
Salir a correr.....	11
Iniciar un entrenamiento en pista.....	11
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	12
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	12
Calibrar la distancia de la cinta....	12
Registrar una actividad de carrera de obstáculos.....	12
Ciclismo.....	13
Realizar un recorrido.....	13
Natación.....	13
Nadar en piscina.....	13
Terminología de natación.....	13
Tipos de brazada.....	14

Consejos para las actividades de natación.....	14
Descanso automático y descanso manual durante la natación.....	14
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	15
Multideporte.....	15
Entrenamiento de triatlón.....	15
Crear una actividad	
multideporte.....	15
Actividades de gimnasio.....	16
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	16
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza.....	17
Registrar una actividad HIIT.....	17
Registrar una actividad de movilidad.....	17
Golf.....	18
Jugar al golf.....	18
Menú de golf.....	20
Configuración de golf.....	20
Mover el banderín.....	21
Visualizar la dirección al banderín.....	21
Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg.....	21
Ver obstáculos.....	22
Ver los golpes medidos.....	22
Medir manualmente los golpes.....	23
Añadir un golpe	
manualmente.....	23
Registrar la puntuación.....	23
Configurar la puntuación.....	23
Configurar el método de puntuación.....	23
Realizar el seguimiento de estadísticas de golf.....	24
Registrar estadísticas de golf...	24
Visualizar el historial de golpes....	24
Ver el resumen de tu recorrido....	25
Finalizar un recorrido.....	25
Personalizar la lista de palos de golf.....	25
Actividades al aire libre.....	25
Ir de pesca.....	25

Deportes de invierno .....	26
Visualizar las actividades de esquí.....	26
Otras actividades .....	26
Registrar una actividad de respiración.....	26
Registrar una actividad de meditación.....	26
Juegos .....	27
Uso de la aplicación Garmin GameOn™ .....	27
Grabación de una actividad de juego manual.....	27
Personalizar actividades y aplicaciones .....	27
Personalizar la lista de aplicaciones.....	27
Personalizar la lista de actividades favoritas.....	28
Añadir una actividad favorita a la lista.....	28
Personalizar las pantallas de datos .....	28
Crear una actividad personalizada...	29
Configurar actividades.....	29
Alertas de actividad.....	31
Establecer una alerta.....	32
Reproducir alertas de voz durante una actividad.....	32
Configurar satélites.....	33

## **Presentación..... 33**

Configuración de la pantalla para el reloj.....	33
Personalizar la pantalla del reloj.....	33
Mini widgets.....	34
Ver widgets en un vistazo.....	37
Personalizar la lista de mini widgets.....	37
Body Battery .....	37
Ver el widget en un vistazo de Body Battery .....	38
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	38
Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés.....	38
Salud de la mujer.....	39
Seguimiento del ciclo menstrual..	39

Registrar la información del ciclo menstrual.....	39
Seguimiento del embarazo.....	39
Registrar información sobre el embarazo.....	40
Personalización del mini widget de meteorología.....	40
Añadir un valor bursátil.....	41
Controles.....	41
Personalizar el menú de controles...	44
Usar el modo no molestar.....	44
Configurar un acceso directo .....	44

## **Entrenamiento..... 44**

Monitor de actividad.....	44
Objetivo automático.....	45
Alerta de inactividad.....	45
Activar la alerta de inactividad.....	45
Personalizar las alertas de inactividad.....	45
Monitor del sueño.....	45
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	46
Variaciones en la respiración.....	46
Move IQ®.....	46
Sesiones de entrenamiento.....	46
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	47
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	47
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	47
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	48
Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	48
Detener una sesión de entrenamiento por intervalos.....	48
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	49
Entrenamiento PacePro™ .....	49
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	49
Crear un plan de PacePro en tu reloj.....	50
Iniciar un plan de PacePro.....	51
Competir en una actividad anterior.....	52

Calendario de carreras y carrera principal.....	52	Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	64
Entrenar para una competición.....	53	Alerta de inactividad.....	65
Acerca del calendario de entrenamiento.....	53	Personalizar las alertas de inactividad.....	65
Planes de entrenamiento adaptables.....	53	Informe matutino.....	65
Activar la autoevaluación.....	53	Personalizar el informe matutino.....	65
Medidas de rendimiento.....	54	Informe nocturno.....	65
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	54	Personalizar el informe nocturno.....	65
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	55	Configurar alertas de tiempo.....	66
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	56	Activar las alertas de conexión con el teléfono.....	66
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	57	<b>Configuración de Vibración.....</b>	<b>66</b>
Umbral de lactato.....	57	<b>Configuración de la pantalla y el brillo.....</b>	<b>66</b>
Tiempo de recuperación.....	58	<b>Conectividad.....</b>	<b>66</b>
Frecuencia cardiaca de recuperación.....	58	Sensores y accesorios.....	66
<b>Historial.....</b>	<b>58</b>	Sensores inalámbricos.....	67
Usar el historial.....	58	Vincular los sensores inalámbricos.....	68
Récords personales.....	59	Dinámica de carrera.....	68
Visualizar tus récords personales....	59	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	69
Restablecer un récord personal.....	59	Potencia de carrera.....	69
Eliminar récords personales.....	59	Usar los controles de la cámara	
Visualizar los datos totales.....	59	Varia.....	70
<b>Relojes.....</b>	<b>60</b>	Funciones de conectividad del teléfono.....	70
Configurar una alarma.....	60	Vincular tu smartphone.....	70
Editar una alarma.....	60	Activar las notificaciones del smartphone.....	71
Despertador inteligente.....	60	Visualizar las notificaciones.....	71
Usar el temporizador de cuenta atrás.....	61	Recibir una llamada de teléfono...	72
Eliminar un temporizador de cuenta atrás.....	61	Responder a un mensaje de texto.....	72
Usar el cronómetro.....	62	Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	72
Añadir husos horarios alternativos.....	62	Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono.....	72
Editar un huso horario alternativo....	63	Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS....	72
Añadir un evento de cuenta atrás.....	63	Funciones de conectividad Wi-Fi.....	73
Editar un evento de cuenta atrás....	63	Conectarse a una red Wi-Fi.....	73
<b>Configurar notificaciones y alertas.....</b>	<b>64</b>	Garmin Share.....	73
Alertas de salud y bienestar.....	64		

Compartir datos con Garmin Share.....	74
Recibir datos con Garmin Share.....	74
Configuración de Garmin Share.....	74
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	74
Garmin Connect.....	75
Suscripción a Garmin Connect+... ..	76
Usar la aplicación Garmin Connect.....	76
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	76
Estado de entrenamiento unificado.....	76
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	77
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	77
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	77
Funciones Connect IQ.....	77
Descargar funciones de Connect IQ.....	78
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	78
Aplicación Garmin Messenger.....	78
Aplicación Garmin Golf.....	78

## **Modos de enfoque.....79**

Personalización de un modo de enfoque predeterminado.....	79
Creación de un modo de enfoque personalizado.....	80

## **Configuraciones de salud y bienestar..... 80**

Frecuencia cardíaca en la muñeca.....	80
Colocar el reloj.....	81
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	81
Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	82
Transmitir datos de la frecuencia cardíaca.....	82
Pulsioxímetro.....	83
Obtener lecturas de pulsioximetría..	84
Configurar el modo pulsioxímetro...	84
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	84

Objetivo automático.....	84
Minutos de intensidad.....	85
Obtener minutos de intensidad.....	85
Monitor del sueño.....	85
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	85

## **Navegación..... 85**

Almacenamiento de ubicaciones.....	85
Guardar la ubicación.....	85
Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	86
Eliminar una ubicación.....	86
Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect.....	86
Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida.....	86
Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad.....	86
Navegar a un destino.....	87
Navegar de vuelta al inicio.....	87
Detener la navegación.....	87
Trayectos.....	87
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	88
Enviar un trayecto al dispositivo... ..	88
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	88
Ver o editar detalles de trayecto... ..	88
Brújula.....	89
Configurar el rumbo del compás.....	89

## **Mapa..... 89**

Añadir la pantalla de datos de mapas.....	89
Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	89
Configurar el mapa.....	89

## **Funciones de seguimiento y seguridad..... 90**

Añadir contactos de emergencia.....	90
Añadir contactos.....	90
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	91
Solicitar asistencia.....	91

<b>Música.....</b>	<b>91</b>	Configurar la referencia del norte.....	101
Establecer la conexión con un proveedor externo.....	92	Configurar la hora.....	101
Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	92	Sincronizar la hora.....	101
Descargar contenido de audio personal.....	92	Configuración avanzada del sistema	102
Reproducir música.....	93	Cambiar las unidades de medida..	102
Controles de reproducción de música.....	94	Configurar la grabación de datos...	102
Conectar auriculares Bluetooth.....	94	Restablecer la configuración predeterminada.....	102
Cambiar el modo audio.....	95	Visualizar la información del dispositivo.....	103
<b>Perfil del usuario.....</b>	<b>95</b>	Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	103
Configurar el perfil del usuario.....	95	<b>Información del dispositivo.....</b>	<b>103</b>
Configuración del género.....	95	Acerca de la pantalla AMOLED.....	103
Modo de silla de ruedas.....	95	Cargar el reloj.....	104
Consultar tu edad según tu forma física.....	96	Especificaciones.....	104
Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	96	Información sobre la batería.....	105
Objetivos de entrenamiento.....	96	Realizar el cuidado del dispositivo....	105
Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	97	Limpiar el reloj.....	105
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardíaca.....	97	Cambiar las correas.....	106
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	97	<b>Solución de problemas.....</b>	<b>106</b>
Configurar las zonas de potencia.....	98	Actualizaciones del producto.....	106
Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	98	Más información.....	106
<b>Configurar el administrador de energía.....</b>	<b>98</b>	Mi dispositivo está en otro idioma....	106
Personalizar la función de ahorro de energía.....	99	Consejos para prolongar la autonomía de la batería.....	107
<b>Configurar el sistema.....</b>	<b>99</b>	Reiniciar el reloj.....	107
Personalizar los accesos directos de botones.....	100	¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	107
Configurar el código de acceso del reloj.....	100	No puedo conectar el smartphone al reloj.....	107
Cambiar el código de acceso del reloj.....	100	¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	108
Brújula.....	100	No puedo conectar los auriculares al reloj.....	108
Configurar la brújula.....	100	La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	108
Calibrar la brújula manualmente	101	¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?.....	108
		Adquirir señales de satélite.....	108
		Mejora de la recepción de satélites GPS.....	109

La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa .....	109
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa .....	109
Salir del modo demo .....	109
Monitor de actividad .....	109
Mi recuento de pasos no parece preciso .....	109
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect .....	109

## **Apéndice..... 110**

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno .....	110
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera .....	111
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo .....	112
Datos de oscilación vertical y ratio vertical .....	112
Tamaño y circunferencia de la rueda	113

## **Campos de datos..... 113**



# Introducción


## ⚠ ADVERTENCIA

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

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




## Primeros pasos

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


- 1 Mantén pulsado  para encender el reloj.
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.  
Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).
- 3 Carga el reloj ([Cargar el reloj, página 104](#)).
- 4 Comprueba si hay actualizaciones de software ([Configurar el sistema, página 99](#)).  
Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del reloj actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
- 5 Inicia una actividad ([Iniciar una actividad, página 10](#)).

## Descripción general



 <p>Botón Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• manténlo pulsado durante 2 segundos para encender el reloj.</li> <li>• Púlsalo para abrir el menú de actividades y aplicaciones, incluida la configuración del reloj.</li> <li>• Manténlo pulsado 2 segundos para ver el menú de controles, incluida la alimentación del reloj.</li> <li>• Manténlo pulsado hasta que el reloj vibre 3 veces para solicitar ayuda (<i>Funciones de seguimiento y seguridad, página 90</i>).</li> </ul>
 <p>Botón Atrás</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Púlsalo para volver a la página anterior.</li> </ul> <p><b>SUGERENCIA:</b> durante una actividad, aparecen consejos en pantalla para explicar el comportamiento de los botones no predeterminados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Púlsalo para ver la función de acceso directo personalizado (<i>Configurar un acceso directo, página 44</i>).</li> </ul>
 <p>Pantalla táctil</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desliza hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los mini widgets, las funciones y los menús (<i>Sugerencias sobre la pantalla táctil, página 2</i>).</li> <li>• Tócala para seleccionar una opción en un menú.</li> <li>• Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.</li> </ul>

## Sugerencias sobre la pantalla táctil

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

## Bloqueo y desbloqueo del dispositivo

Puedes bloquear el dispositivo para evitar toques y pulsaciones involuntarios.

**NOTA:** puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 44*).

1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.

2 Selecciona .





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

3 Mantén pulsado cualquier botón para desbloquear el dispositivo.

## Descripción general de los iconos

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

Para consultar una lista completa de sensores compatibles, consulta [Sensores inalámbricos](#), página 67.

	Estado de la conexión del smartphone ( <a href="#">Activar las alertas de conexión con el teléfono</a> , página 66)
	Estado del monitor de frecuencia cardíaca <a href="#">Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca</a> , página 81
	Estado de LiveTrack ( <a href="#">Funciones de seguimiento y seguridad</a> , página 90)
	Estado del sensor de velocidad y cadencia ( <a href="#">Vincular los sensores inalámbricos</a> , página 68)

## Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

**Aplicaciones:** las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para el reloj, como ver las sesiones de entrenamiento o escuchar música ([Aplicaciones](#), página 4).

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

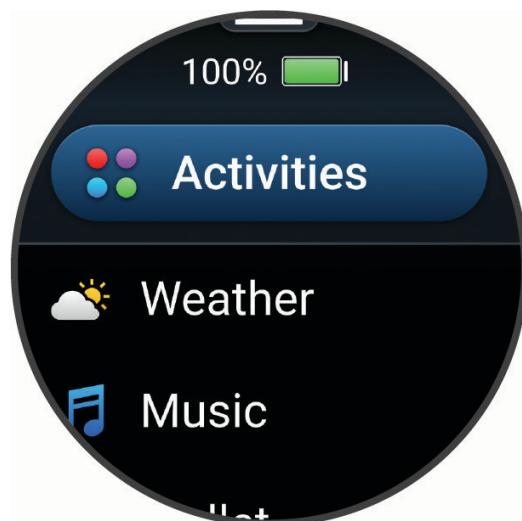
Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Aplicaciones de Connect IQ™:** puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones desde la tienda Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ](#), página 78).

## 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 34](#)) o controles ([Controles, página 41](#)).

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



Nombre	Más información
	Selecciona esta opción para ver información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Alarmas	Selecciona esta opción para establecer una alarma.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios.
Emitir frecuencia cardíaca	Selecciona esta opción para transmitir datos de frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado ( <i>Transmitir datos de la frecuencia cardíaca</i> , página 82).
Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
Relojes	Selecciona esta opción para establecer una alarma, temporizador, cronómetro, huso horario alternativo o evento de cuenta atrás ( <i>Relojes</i> , página 60).
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Cuentas atrás	Muestra los próximos eventos con cuenta atrás.
Connect IQ Store	Selecciona esta opción para utilizar la tienda Connect IQ Store en el reloj ( <i>Funciones Connect IQ</i> , página 77).
Garmin Share	Selecciona esta opción para enviar o recibir datos con otros dispositivos Garmin® ( <i>Garmin Share</i> , página 73).
Health Snapshot™	Selecciona esta opción para registrar varias métricas clave de salud ( <i>Health Snapshot</i> , página 6).
Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales ( <i>Usar el historial</i> , página 58).
Messenger	Selecciona esta opción para ver y enviar mensajes desde la aplicación de teléfono Garmin Messenger™ ( <i>Aplicación Garmin Messenger</i> , página 78).
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 ( <i>Reproducir música</i> , página 93).
Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las notificaciones del teléfono ( <i>Visualizar las notificaciones</i> , página 71).
Pulsioximetría	Selecciona esta opción para obtener una lectura de pulsioximetría ( <i>Pulsioxímetro</i> , página 83).
Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
Valores bursátiles	Selecciona esta opción para ver una lista personalizable de valores bursátiles ( <i>Añadir un valor bursátil</i> , página 41).
Cronómetro	Selecciona esta opción para usar el cronómetro.
Amanecer y anochecer	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
Temporizadores	Selecciona esta opción para establecer un temporizador.

Nombre	Más información
Sugerencias	Selecciónalo para ver consejos interactivos del reloj y escanear un enlace directo a <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> para acceder al manual del usuario del reloj.
Monedero	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay™ wallet ( <i>Garmin Pay</i> , página 6).
Pantalla para el reloj	Selecciona para personalizar la pantalla del reloj ( <i>Personalizar la pantalla del reloj</i> , página 33).
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 ( <i>Sesiones de entrenamiento</i> , página 46).

## Health Snapshot

La función Health Snapshot registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la función Health Snapshot a la lista de tus aplicaciones favoritas (*Personalizar actividades y aplicaciones*, página 27).

## 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 Selecciona una opción:
  - En la pantalla del reloj, pulsa .
  - Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Monedero**.

**3** Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

**NOTA:** si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.



**4** Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).

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

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

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

### Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

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

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

### Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay**.
- 3 Elige una tarjeta.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**. Para realizar compras con el reloj vívoactive 6, 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 vívoactive 6, 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 vívoactive 6, debes introducir el código de acceso nuevo.

## Usar la función Messenger

### ATENCIÓN

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

### AVISO

Para utilizar la función Messenger, el reloj vívoactive 6 debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth.

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

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



# Actividades

En la pantalla del reloj, desliza hacia la izquierda y selecciona **Actividades**. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista (*Personalizar la lista de actividades favoritas, página 28*).




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





Categoría	Actividades
Carrera	Pista cubierta, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Carrera de obstáculos, Carrera virtual
Ciclismo	Bicicleta, Bicicleta para ir a trabajar, Bici indoor, Paseo en bicicleta, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, Ciclismo adaptado, Ciclismo adaptado en interior, BTT, Bicicleta de carretera
Natación	Ag. abiertas, Natación en piscina
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Elíptica, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Movilidad, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Caminar en interiores, Yoga
Exterior	Hípica, Disc golf, Pesca, Golf, Senderismo, Hípica, Patinaje en línea, Montañismo, Rucking, Caminar
Deportes de invierno	Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Motonieve, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Navegación, Kayak, Remo, Vela, Tubo de buceo, Paddle surf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, 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,

## Iniciar una actividad





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

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

## Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj, página 104](#)).
- Para algunas actividades, pulsa  para registrar vueltas, iniciar una nueva serie o postura, o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.  
Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 108](#)).
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.

## 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 11](#)).
  - 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 108](#)).
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
  - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardíaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **Frecuencia cardíaca de recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva ([Frecuencia cardíaca de recuperación, página 58](#)).
  - Para descartar la actividad, selecciona .

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

## Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades ([Activar la autoevaluación, página 53](#)).

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad, página 10](#)).

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.

## Carrera

### Salir a correr

Para poder utilizar un sensor inalámbrico durante una sesión de carrera, debes vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 68](#)).

1 Colócate los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardíaca (opcional).

2 Pulsa .

3 Selecciona **Actividades > Carrera**.

4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.

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

6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

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

7 Sal a correr.

8 Pulsa  para registrar vueltas (opcional).

9 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.

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

### Iniciar un entrenamiento en pista

Antes de iniciar un entrenamiento en pista, asegúrate de que lo vas a hacer en una pista estándar, de 400 m.

Puedes utilizar la actividad de entrenamiento en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los intervalos de vueltas.

1 Conquista la pista exterior.

2 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

3 Selecciona **Actividades > Carrera > Carrera en pista**.

4 Espera mientras el reloj localiza satélites.


5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 8.

6 Selecciona **Número de carril**.

7 Selecciona un número de calle.

8 Pulsa .

9 Corre por la pista.




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

## Sugerencias para registrar una carrera en pista

- 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 cardíaca o cadencia.

- 1 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 10](#)).
- 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 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 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**.

## Ciclismo

### Realizar un recorrido




Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 68](#)).

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

## Natación

**NOTA:** el reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca durante las actividades de natación.

### Nadar en piscina

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Natación > Natación en piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Antes de empezar a nadar, comprueba la configuración de la actividad ([Configurar actividades, página 29](#)).  
Por ejemplo, la configuración de bloqueo táctil está activada de forma predeterminada para las actividades de natación.
- 5 Pulsa .
- El dispositivo registra los datos de natación mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 6 Comienza a nadar.  
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos. La función **Descanso automático** está activada de forma predeterminada ([Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 14](#)).
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

### Terminología de natación

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

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

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



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

## 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 28](#)).

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 15</a> )


## Consejos para las actividades de natación

- Antes de empezar a nadar, comprueba la configuración de la actividad ([Configurar actividades, página 29](#)). Por ejemplo, la configuración de bloqueo táctil está activada de forma predeterminada para las actividades de natación.
- Pulsa  para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.  
El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes desplazarte hacia abajo para seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Tamaño de piscina** para cambiar el tamaño.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa  para registrar un descanso durante la natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 14](#)).  
El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 15](#)).

## Descanso 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 29](#)). Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando . Los datos de natación no se registran durante los intervalos de descanso.

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

## Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

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






## Multideporte

Los triatletas, duatletas y todos aquellos que practican deportes multidisciplinares podrán beneficiarse de las opciones de actividades multideporte, como o . 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.  
**NOTA:** la primera vez que inicies una actividad de triatlón, puedes activar para que el reloj detecte automáticamente los cambios de deportes y avance a la siguiente transición o al siguiente deporte ([Configurar actividades, página 29](#)).
- 4 Si es necesario, pulsa  al principio y al final de cada transición ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 108](#)).  
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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Editar > Añadir**.
- 3 Selecciona un tipo de actividad multideporte o selecciona **Personalizado** e introduce un nombre.  
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).
- 4 Selecciona dos actividades o más.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes seleccionar si deseas incluir transiciones.
  - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad multideporte.



## Actividades de gimnasio

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades, página 29](#)).

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

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

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

## Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento. Puedes crear y buscar sesiones de entrenamiento de fuerza en tu cuenta Garmin Connect y transferirlas al reloj.

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


1 Pulsa .

2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > Fuerza**.

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

3 Si es la primera vez que grabas una actividad de entrenamiento de fuerza, selecciona **Sesiones de entrenamiento > Explorar sesiones de entrenamiento** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 47](#)).

4 Selecciona una sesión de entrenamiento.

**NOTA:** si no tienes ninguna sesión de entrenamiento de fuerza descargada en el reloj, selecciona **Libre > ** y ve al paso 7.

5 Desplázate hacia abajo para ver los detalles de la sesión de entrenamiento.

6 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

Puedes seleccionar Más para ver opciones de sesiones de entrenamiento adicionales.

7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

8 Comienza tu primera serie.


El reloj cuenta las repeticiones de forma predeterminada. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro. Para desactivar el recuento de repeticiones en la configuración de la actividad ([Configurar actividades, página 29](#)).

**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.


9 Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.

10 Pulsa  para finalizar la serie.

En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie.

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

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

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

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

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







## Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

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



## Registrar una actividad HIIT

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **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 empezar la primera ronda.  
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardíaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa  para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona **Guardar**.

## Registrar una actividad de movilidad

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


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

## Golf

### Jugar al golf

Antes de jugar al golf por primera vez, debes descargar la aplicación de Garmin Golf™ desde la tienda de aplicaciones en el smartphone ([Aplicación Garmin Golf, página 78](#)).

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el reloj, página 104](#)).

1 Pulsa .

2 Selecciona **Golf**.

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

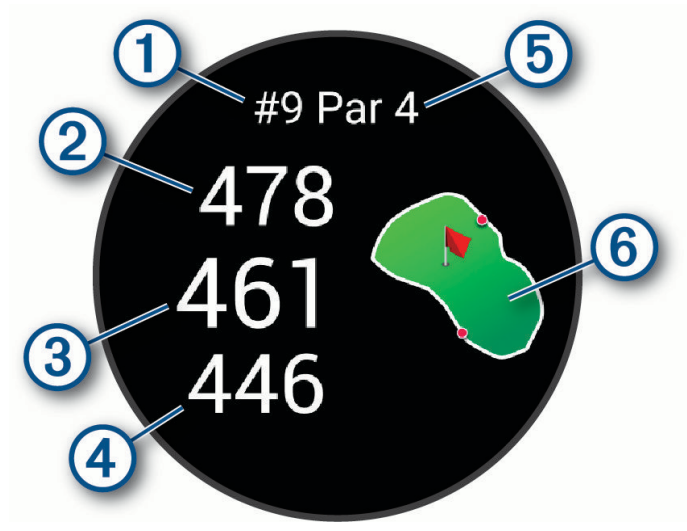
3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.

Los campos se actualizan automáticamente.

4 Pulsa .



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	Distancia hasta la zona trasera del green
③	Distancia hasta el centro del green
④	Distancia hasta la zona delantera del green
⑤	Par del hoyo
⑥	Mapa del green

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

- 7 Selecciona una opción:
- Toca el mapa para ver más detalles o cambiar la ubicación del banderín (*Mover el banderín, página 21*).
  - Pulsa  para abrir el menú de golf (*Menú de golf, página 20*).
  - Mantén pulsado  para abrir la configuración de golf (*Configuración de golf, página 20*).

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

## Menú de golf

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

**Ver green:** permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa ([Mover el banderín, página 21](#)).

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

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

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

**Tarjeta de puntuación:** abre la tarjeta de puntuación del recorrido ([Registrar la puntuación, página 23](#)).

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

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

**Resumen de recorrido:** durante un recorrido, consulta tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

**Medir disparo:** muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 22](#)). También puedes registrar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 23](#)).

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

**NOTA:** puedes ver las distancias de todos los golpes detectados durante el recorrido actual. Si es necesario, puedes añadir un golpe manualmente ([Añadir un golpe manualmente, página 23](#)).


**Estadísticas de palos:** muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. Aparece al vincular sensores de seguimiento de palos Approach® CT10 compatibles o al activar el ajuste Indicación de palo.

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

**Configuración:** te permite personalizar la configuración de la actividad de golf ([Configuración de golf, página 20](#)).

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

## Configuración de golf

Durante un recorrido, pulsa  y selecciona Configuración para personalizar la configuración y las funciones de golf.

**Puntuación:** permite establecer tus preferencias de puntuación y activar el registro de estadísticas.

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

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

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




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

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

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

## Mover el banderín

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


- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa .
- 2 Selecciona **Ver green**.
- 3 Toca y arrastra el banderín hasta la ubicación correcta.  
 indica la ubicación de banderín seleccionada.
- 4 Pulsa  para aceptar la ubicación del banderín.

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

## Visualizar la dirección al banderín

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

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

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

## Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Aproximaciones**.

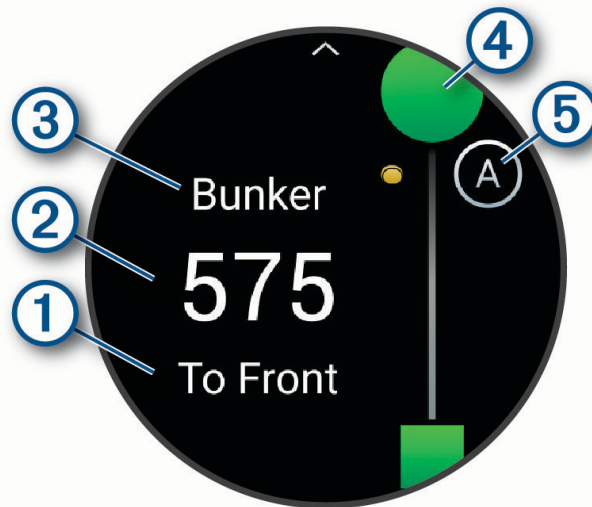
**NOTA:** las distancias y ubicaciones se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

## Ver obstáculos

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

1 Pulsa .

2 Selecciona **Obstáculos**.



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

## Ver los golpes medidos

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


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

1 Mientras juegas al golf, pulsa .

2 Selecciona **Medir disparo**.

Aparecerá la distancia de tu último golpe.




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

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

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

## Medir manualmente los golpes




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

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




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

## Añadir un golpe manualmente

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Últ. golpe** >  > **Añadir golpe**.
- 3 Selecciona  para iniciar un nuevo golpe desde la ubicación actual..

## Registrar la puntuación

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa .
- 2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
- 3 Selecciona un hoyo.
- 4 Selecciona  o  para configurar la puntuación.

## Configurar la puntuación

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

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

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

**Mostrar puntuación:** muestra la puntuación total del recorrido en la parte superior de la tarjeta de puntuación ([Registrar la puntuación, página 23](#)).


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

**Penalizes.:** activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas de golf, página 24](#)).

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

## Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el reloj.

- 1 Durante un recorrido, pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Puntuación** > **Método de puntuación**.
- 3 Selecciona un método de puntuación.

## Acerca de la puntuación Stableford



Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar el método de puntuación, página 23](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

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




## Realizar el seguimiento de estadísticas de golf

Al activar el seguimiento de estadísticas en el reloj, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual ([Ver el resumen de tu recorrido, página 25](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf.


- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Golf**.  
El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.
- 3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.  
Los campos se actualizan automáticamente.
- 4 Selecciona  > **Configuración** > **Puntuación** > **Registro de estadísticas**.

## Registrar estadísticas de golf

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Realizar el seguimiento de estadísticas de golf, página 24](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Establece el número de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona **Guardar**.
- 3 Establece el número de putts dados y selecciona **Guardar**.  
**NOTA:** el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
- 4 Selecciona una opción:
  - Si la bola cae en el fairway, selecciona .
  - Si la bola no cae en el fairway, selecciona  o .
- 5 Selecciona **Guardar**.

## Visualizar el historial de golpes

- 1 Después de jugar un hoyo, pulsa .
- 2 Selecciona **Últ. golpe** para ver la información de tu último golpe.



## Ver el resumen de tu recorrido

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

- 1 Pulsa
- 2 Selecciona **Resumen de recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver más información.

## Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa
- 2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
  - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar puntuación**.
  - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
  - Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar recorrido**.

## Personalizar la lista de palos de golf

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

- 1 Abre la aplicación Garmin Golf en el smartphone.
- 2 Selecciona **Perfil > Mi bolsa**.
- 3 Selecciona una opción para añadir, editar, eliminar o marcar un palo como inactivo.
- 4 Sincroniza tu reloj para golf Garmin compatible con la aplicación Garmin Golf.  
Aparecerá la lista de palos de golf actualizada en tu reloj.

## Actividades al aire libre


### Ir de pesca

- 1 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 .
  - 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 .
  - 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 y elige una opción.
  - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades, página 29](#)).
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa y selecciona .

## Deportes de invierno





### Visualizar las actividades de esquí

Puedes utilizar el botón LAP para grabar tus recorridos mientras practicas esquí de descenso o snowboard.

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





## Otras actividades

### Registrar una actividad de respiración

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

### Registrar una actividad de meditación


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

- 1 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 94](#)).  
**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 68](#)).

- 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 27](#)).

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

## Personalizar actividades y aplicaciones




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

### Personalizar la lista de aplicaciones

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



## Personalizar la lista de actividades favoritas

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.  
Si ya has seleccionado tus actividades favoritas, aparecerán en la parte superior de la lista.
- 3 Selecciona **Editar**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para cambiar la ubicación de una actividad en la lista, selecciona la actividad, desplázate hacia arriba o hacia abajo para mover la actividad y pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
  - Para quitar una actividad favorita, 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 lista de actividades y aplicaciones.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Editar**.
- 3 Desplázate hasta una actividad favorita ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 28](#)).
- 4 Selecciona  junto a la actividad favorita.

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



## Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 5 Desplázate hasta la pantalla de datos que quieras personalizar.
- 6 Toca un campo de datos.
- 7 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo y selecciona una categoría de campo de datos.
- 8 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo y selecciona los datos que quieres que aparezcan en el campo.  
**SUGERENCIA:** para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos, página 113](#). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
- 9 Desliza hacia la izquierda.
- 10 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
  - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 11 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.

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

## Crear una actividad personalizada

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

## Configurar actividades

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

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

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

**Alertas:** establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad](#), página 31).

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

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

**Descanso automático:** 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 14).

**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.

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

**Emitir frecuencia cardiaca:** transmite automáticamente los datos de frecuencia cardiaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca](#), página 82).

**Transmitir a GameOn:** transmite automáticamente datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego.

**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 28).

**Editar peso:** te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno 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.

**Modo salto:** establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.

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

**Vueltas:** ajusta la configuración de las opciones 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.

**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 12](#)).

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

**Modo ahorro de energía:** establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

**Registrar temperatura:** registra la temperatura ambiente alrededor del reloj o de un sensor de temperatura vinculado.

**Registrar VO2 máximo:** registra una estimación del VO2 máx. durante una actividad que normalmente no es de rendimiento, como Trail running.

**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.

**Restablecer valores predeterminados:** restablece la configuración de la actividad.

**Running Power:** registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración.

**Pistas:** ajusta la configuración de las opciones Botón Lap y Alerta de vuelta.

**Satélites:** establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 33](#)).

**Autoevaluación:** permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad, página 11](#)).

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

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

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

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

## 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.
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 96</a> y <a href="#">Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 97</a> .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Alertas**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
  - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 6 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 7 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 8 Si es necesario, activa la alerta.

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

## Reproducir alertas de voz durante una actividad

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

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > 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 de sesiones de entrenamiento**.
  - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas de actividad** ([Alertas de actividad, página 31](#)).



## 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).

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

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

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

**Usar predeterminados:** permite que el reloj utilice la configuración predeterminada del modo de enfoque de actividad para los satélites (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado, página 79*).

**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.

## Presentación



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

### Configuración de la pantalla para el reloj

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

### Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla del reloj de Connect IQ instalada (*Descargar funciones de Connect IQ, página 78*).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desplázate hacia arriba para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para elegir entre otras opciones de pantalla del reloj.
- 5 Selecciona una pantalla de reloj 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 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 borrar la pantalla del reloj, selecciona **Borrar**.

## Mini widgets

El reloj incluye widgets en un vistazo preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver widgets en un vistazo, página 37](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de sugerencias rápidas de forma manual ([Personalizar la lista de mini widgets, página 37](#)). Algunos mini widgets aparecen en una agrupación de métricas relacionadas, como salud o rendimiento de la actividad.

**SUGERENCIA:** también puedes descargar mini widgets desde la Connect IQ Tienda ([Funciones Connect IQ, página 77](#)).

Nombre	Descripción
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios.
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 ( <a href="#">Body Battery</a> , página 37).
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.
Rendimiento sobre la bici	Muestra métricas de rendimiento de ciclismo, como tu VO2 máximo y estimaciones FTP.
Garmin coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Health Snapshot	<p>Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria.</p> <p>Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (<a href="#">Health Snapshot</a>, página 6).</p>
Estado de salud	Muestra métricas de salud, como la respiración y la variabilidad de la frecuencia cardíaca.
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas ( <a href="#">Usar el historial</a> , página 58).
Estado de VFC	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche ( <a href="#">Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca</a> , página 57).
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.
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación Último impulso	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger y permite responder a los mensajes desde el reloj ( <a href="#">Aplicación Garmin Messenger</a> , página 78).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.

Nombre	Descripción
Música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y establecer una alarma para despertarte.
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone ( <a href="#">Activar las notificaciones del smartphone, página 71</a> ).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect.
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría ( <a href="#">Obtener lecturas de pulsioximetría, página 84</a> ). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Impulsos	En el modo silla de ruedas, realiza un seguimiento del número de impulsos de silla de ruedas diarios, el objetivo de impulsos y los datos de los días anteriores ( <a href="#">Modo de silla de ruedas, página 95</a> ).
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect.
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Rendimiento de carrera	Muestra métricas de rendimiento de carrera, como tu VO2 máximo estimado y tu umbral de lactato.
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el ritmo circadiano, el estado de VFC y las siestas.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior. También puedes ver las variaciones en la respiración durante la noche ( <a href="#">Monitor del sueño, página 45</a> ).
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 41</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 amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
Salud de la mujer	Muestra el ciclo actual o el estado de seguimiento del embarazo. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

## Ver widgets en un vistazo

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

## Personalizar la lista de mini widgets

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

## Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 38](#)).

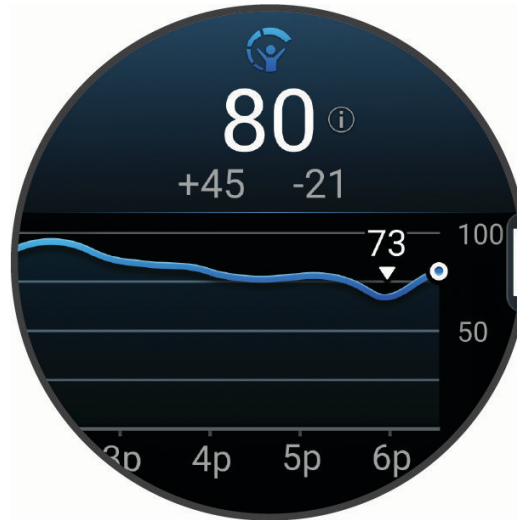
## Ver el widget en un vistazo de Body Battery

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

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

**NOTA:** es posible que tengas que añadir la sugerencia rápida al bucle de sugerencias rápidas ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 37).

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



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

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

**NOTA:** selecciona cada factor para ver más detalles.

## Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

## Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés

La sugerencia rápida de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

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

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

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

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

- 3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver los detalles de la puntuación de estrés y tu puntuación media de estrés diaria de los últimos siete días.

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

## Salud de la mujer

### Seguimiento del ciclo menstrual


Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos, la libido, la actividad sexual, los días de ovulación y mucho más ([Registrar la información del ciclo menstrual, página 39](#)). Puedes obtener más información y ajustar esta función en la configuración de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect. Puedes instalar la aplicación de seguimiento de la salud femenina desde la aplicación Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 78](#)).

- Seguimiento y detalles del ciclo menstrual
- Síntomas físicos y emocionales
- Predicciones del periodo y la fertilidad
- Información sobre salud y nutrición

**NOTA:** puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar sugerencias rápidas.

### Registrar la información del ciclo menstrual

Para poder registrar la información del ciclo menstrual desde el reloj vivoactive 6, debes configurar el seguimiento del ciclo menstrual en la aplicación Garmin Connect e instalar la aplicación de seguimiento de la salud femenina desde la aplicación Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 78](#)).

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

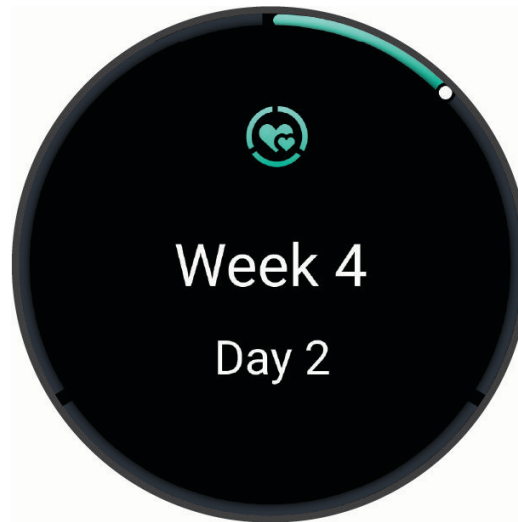
### Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé ([Registrar información sobre el embarazo, página 40](#)). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

## Registrar información sobre el embarazo

Para poder registrar tu información, debes configurar el seguimiento del embarazo en la aplicación Garmin Connect e instalar la aplicación de seguimiento de la salud femenina desde la aplicación Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 78](#)).

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



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

## Personalización del mini widget de meteorología


- 1 Desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de meteorología.
- 2 Selecciona el mini widget para ver el tiempo actual de tu ubicación.
- 3 Desliza hacia la izquierda.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para actualizar la información meteorológica de tu ubicación GPS actual, selecciona **Opciones de meteorología > Actualizar ubicación actual**.  
**SUGERENCIA:** espera mientras el reloj localiza satélites ([Adquirir señales de satélite, página 108](#)).
  - Para cambiar las unidades de medida de la temperatura, selecciona **Opciones de meteorología > Temperatura** y selecciona una unidad de medida.



## 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 37](#)).

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

**SUGERENCIA:** para mostrar los valores bursátiles en la lista de mini widgets, pulsa  y selecciona **Establecer como Favorito**.

## Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y eliminar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 44](#)).






Icono	Nombre	Descripción
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona la opción para abrir la aplicación de alarma ( <a href="#">Configurar una alarma, página 60</a> ).
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales.
	Asistencia	Seleccionalo para enviar una solicitud de asistencia ( <a href="#">Solicitar asistencia, página 91</a> ).
	Ahorro de energía	Seleccionalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía ( <a href="#">Controles, página 41</a> ).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla ( <a href="#">Configuración de la pantalla y el brillo, página 66</a> ).
	Emitir frecuencia cardíaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado ( <a href="#">Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 82</a> ).
	Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Relojes	Seleccionalo para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos ( <a href="#">Relojes, página 60</a> ).
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Selecciona esta opción para apagar la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida ( <a href="#">Configuración de la pantalla y el brillo, página 66</a> ).
	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	<p>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 vívoactive 6 y aumenta a medida que te acercas al smartphone.</p> <p>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, página 72</a>).</p>
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna.
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, página 73</a> ).
	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.

Icono	Nombre	Descripción
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger ( <i>Usar la función Messenger, página 8</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 71</i> ).
	Conexión al 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 obtener una lectura manual de pulsioximetría ( <i>Obtener lecturas de pulsioximetría, página 84</i> ).
	Modo noche	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el temporizador.
	Amanecer y anoecer	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anoecer 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.
	Bloqueo táctil	Selecciona esta opción para deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj ( <i>Garmin Pay, página 6</i> ).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.
	Wi-Fi	Selecciona esta opción para activar o desactivar las comunicaciones Wi-Fi®.



## Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de los accesos directos del menú de controles ([Controles, página 41](#)).

- 1 Mantén pulsado .  
Se muestra el menú de controles.
- 2 Desliza hacia abajo.
- 3 Selecciona **Editar**.
- 4 Selecciona un acceso directo:
  - Para cambiar la ubicación del acceso directo al menú de controles, arrástralo a la ubicación que quieras en la pantalla y selecciona .
  - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona .
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir un acceso directo al menú de controles.


## Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las vibraciones y la visualización de alertas y notificaciones ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)). Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

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

## Configurar un acceso directo

Puedes configurar un acceso directo a tu control, aplicación o mini widget favorito, como el monedero Garmin Pay o los controles de música.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Acceso directo**.
- 3 Selecciona un botón o una combinación de botones que quieras personalizar.

# Entrenamiento

## Monitor de actividad

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

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

Cuando el modo silla de ruedas está activado, el reloj registra diferentes métricas, como impulsos en lugar de pasos ([Modo de silla de ruedas, página 95](#)).

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

## Objetivo automático

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



Cuando el modo silla de ruedas está activado, el reloj realiza un seguimiento de los impulsos en lugar de los pasos y crea un objetivo de impulsos diarios (*Modo de silla de ruedas, página 95*).

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


## Alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. Puedes personalizar tu alerta de inactividad para que se ignore al caminar o al realizar otros tipos de movimientos.

### Activar la alerta de inactividad

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alerta de inactividad > Activado**.

### Personalizar las alertas de inactividad

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

## Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, estado de VFC y siestas (*Mini widgets, página 34*). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar, página 44*).

## 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 76](#)).

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

En el reloj vívoactive 6, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas ([Mini widgets, página 34](#)).

## Variaciones en la respiración

### ⚠ ATENCIÓN

El dispositivo vívoactive 6 no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

El sensor óptico de frecuencia cardíaca del dispositivo vívoactive 6 cuenta con una función de pulsioximetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

**NOTA:** debes activar al seguimiento de pulsioximetría durante el sueño para detectar las variaciones en la respiración ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 84](#)).

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

**NOTA:** es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 37](#)).

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

## Move IQ®

Cuando tu movimiento 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.

La función Move IQ puede iniciar automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect o en la configuración de actividades del reloj. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

## Sesiones de entrenamiento

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

Si el reloj está en modo silla de ruedas, incluye sesiones de entrenamiento para actividades de impulso, ciclismo adaptado y mucho más ([Perfil del usuario, página 95](#)).

**En el reloj:** puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj ([Personalizar actividades y aplicaciones, página 27](#)).

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 47](#)).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

## Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Pulsa .

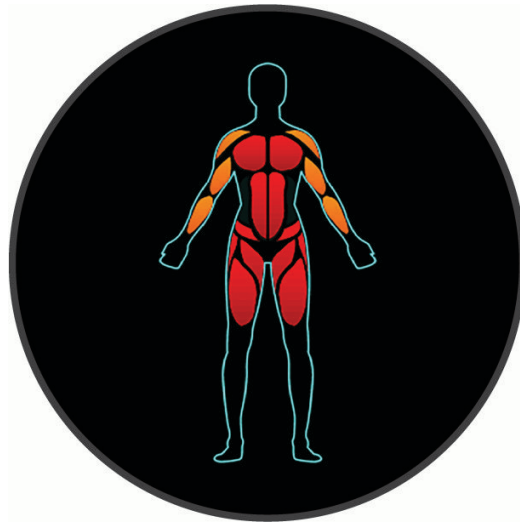
**SUGERENCIA:** si ya tienes una sesión de entrenamiento programada o recomendada para hoy, puedes desplazarte hacia abajo y seleccionar **Sesiones de entrenamiento**.


- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Entreno**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

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

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




- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

## 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 75).

- 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.







## Sesiones de entrenamiento por intervalos

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

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


## Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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




- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar los intervalos y períodos de descanso manualmente pulsando .
  - Selecciona **Repeticiones estructuradas, Realizar sesión de entrenamiento** para usar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Si es necesario, selecciona  para incluir un calentamiento antes de la sesión de entrenamiento.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando la sesión de entrenamiento por intervalos tenga un calentamiento, pulsa  para iniciar el primer intervalo.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 10 En cualquier momento, pulsa el  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 Pulsa .
  - 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
  - 3 Desliza el dedo hacia arriba.
  - 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos > Repeticiones estructuradas**.
  - 5 Desliza el dedo hacia arriba.
  - 6 Selecciona **Más > Editar sesión de entrenamiento**.
  - 7 Selecciona una o más opciones:
    - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
    - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Descanso**.
    - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
    - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
  - 8 Desliza el dedo hacia la izquierda para volver a la actividad.
- El reloj guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que creas otro.

## Detener una sesión de entrenamiento por intervalos

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



## Configurar un objetivo de entrenamiento

La función de objetivo de entreno te permite entrenar con 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 Pulsa .

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

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

4 Selecciona **Entreno rápido**.

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

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Intervalos** para seleccionar repeticiones basadas en tiempo o distancia.
- Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
- Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.
- Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.

Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado.

6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

## Entrenamiento PacePro™

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

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

## Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 75).

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

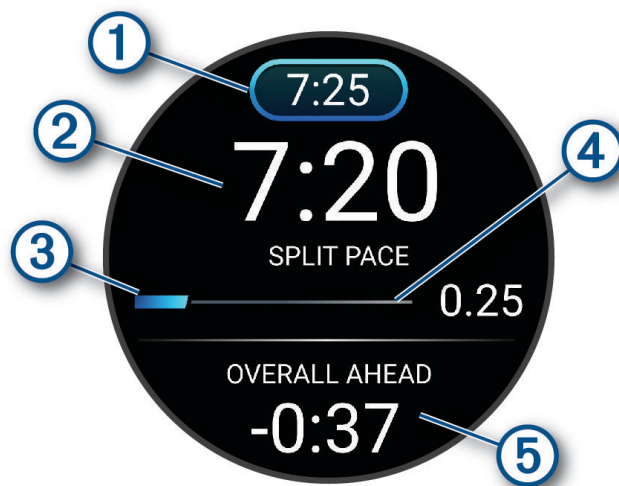
Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 88](#)).

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

### Iniciar un plan de PacePro

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
- 6 Pulsa .
- SUGERENCIA:** puedes acceder a una vista previa del mapa, el ritmo y las vueltas antes de aceptar el plan de PacePro.
- 7 Selecciona **Usar plan** para iniciar el plan.
- 8 Si es necesario, selecciona ☒ para activar la navegación del trayecto.
- 9 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.






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

## Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada.

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplaza hacia abajo.
- 4 Selecciona **Entreno > Compite contra ti**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
  - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

## Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal ([Mini widgets, página 34](#)). 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 49](#)).

## 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 54](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Carreras y eventos > Buscar un evento**.
- 3 Busca un evento en tu área.  
También puedes seleccionar **Crear un evento** para crear tu propio evento.
- 4 Selecciona **Añadir a calendario**.
- 5 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 6 En el reloj, dirígete al widget de competición principal y verás una cuenta atrás para el evento de competición principal.
- 7 Desde la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona una actividad de carrera o ciclismo.  
**NOTA:** si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardíaca o una carrera con datos de frecuencia cardíaca y potencia, las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas aparecerán en el reloj.

## Acerca del calendario de entrenamiento



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

## Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el mini widget Garmin Coach se añadirá a la lista de mini widgets de tu reloj vivoactive 6.

## Activar la autoevaluación

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Selecciona  > **Configuración > Autoevaluación**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para completar la autoevaluación solo después de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Solo para sesiones de entrenamiento**.
  - Para completar la autoevaluación después de cada actividad, selecciona **Siempre**.

## Medidas de rendimiento

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

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.

**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 57*).

**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 56*).






**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 54*).

### 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 vívoactive 6 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.

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 110](#)) 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 dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 68](#)).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 95](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 97](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de trail si no quieres que este tipo de carrera afecte a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades, página 29](#)).

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


## Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 95](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 97](#)).

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 54](#)). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

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



- 4 Pulsa  para ver las predicciones de otras distancias.




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



## Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

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



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

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

## 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 97](#)). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

## Tiempo de recuperación

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

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

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

## Frecuencia cardiaca de recuperación

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

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

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

## Historial

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

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

## Usar el historial

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

El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad ([Mini widgets, página 34](#)).

1 Pulsa .

2 Selecciona **Historial**.

Aparecerá un gráfico de barras de tus actividades recientes.

3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.

4 Selecciona una opción:

- Para cambiar el período de tiempo del gráfico de barras, selecciona **Opciones de gráfico**.
- Para ver los récords personales por deporte, selecciona **Récords** ([Récords personales, página 59](#)).
- Para ver los totales semanales o mensuales, selecciona **Totales** ([Visualizar los datos totales, página 59](#)).

5 Pulsa  para volver al gráfico de barras.

6 Desplázate hacia abajo para ver tu historial de actividades.


7 Selecciona una actividad.

8 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.

## Récords personales



Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales, la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado. En el caso de las actividades en silla de ruedas, en los récords personales se incluyen los impulsos, el ciclismo adaptado y las rachas de objetivos.

### Visualizar tus récords personales

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona **Récords**.
- 5 Selecciona un deporte.
- 6 Selecciona un récord.
- 7 Selecciona **Ver registro**.




### Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda para ver las opciones.
- 4 Selecciona **Récords**.
- 5 Selecciona un deporte.
- 6 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 7 Selecciona **Anterior** > .

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



### Eliminar récords personales

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

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

### Visualizar los datos totales


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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Pulsa  y selecciona **Totales**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.


# Relojes

## Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

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

## Editar una alarma





- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
  - Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
  - Para configurar una alarma de modo que te despierte suavemente en el intervalo de 30 minutos antes de la alarma programada según el tiempo de sueño óptimo, selecciona **Despertador inteligente**.  
**NOTA:** la alarma sonará siempre a la hora seleccionada, además de las alarmas anteriores. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00.
  - Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
  - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
  - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

## Despertador inteligente


El despertador inteligente crea un intervalo de 30 minutos para que tu reloj vivoactive 6 intente despertarte en el momento óptimo en función de cómo duermas. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00. Puedes convertir cualquier alarma en una alarma de despertador inteligente ([Configurar una alarma, página 60](#)).

**NOTA:** la alarma siempre sonará a la hora seleccionada.




## Usar el temporizador de cuenta atrás

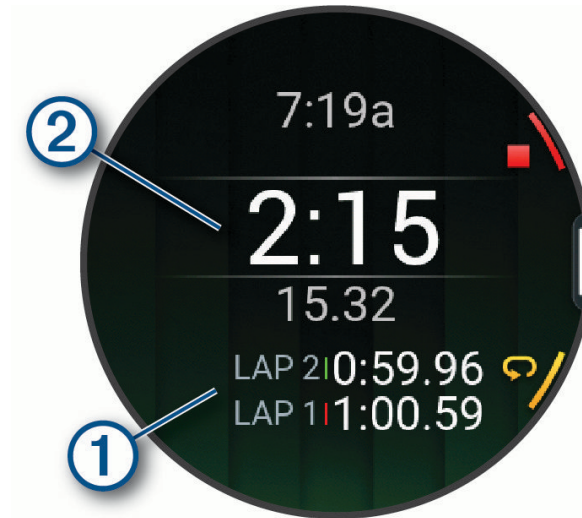
- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.
- 3 Si nunca has guardado un temporizador, introduce el tiempo.
- 4 Si has guardado previamente un temporizador, selecciona una opción:
  - Para establecer un nuevo temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido**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

## Eliminar un temporizador de cuenta atrás



- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores > Editar**.
- 3 Selecciona un temporizador.
- 4 Selecciona **Borrar**.

## Usar el cronómetro

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa  para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa  para iniciar el temporizador de vueltas ①.





El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

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

## Añadir husos horarios alternativos

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

- 1 Pulsa .
- SUGERENCIA:** también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 37](#)).
- 2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos > Añadir huso**.
- 3 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para resaltar una región.
- 4 Pulsa  para seleccionar la región.
- 5 Selecciona un huso horario.

## Editar un huso horario alternativo

1 Pulsa .

**SUGERENCIA:** también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 37](#)).

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 Pulsa .

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 Pulsa .

2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás**.

3 Selecciona un evento de cuenta atrás.

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

5 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona **Editar cuenta atrás**.

6 Selecciona la opción que deseas editar:

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

# Configurar notificaciones y alertas

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

**Notificaciones inteligentes:** personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj ([Activar las notificaciones del smartphone, página 71](#)).


**Salud y bienestar:** personaliza las alertas de salud y bienestar que aparecen en el reloj ([Alertas de salud y bienestar, página 64](#)).

**Configuración de informes:** activa los informes y personaliza los datos y el tema de los informes. Puedes seleccionar **Informe matutino** para crear y editar mensajes diarios en el informe matutino ([Personalizar el informe matutino, página 65](#)). Puedes seleccionar **Informe nocturno** para establecer la programación del informe nocturno. Puedes seleccionar **Elegir tema** para personalizar el tema del fondo de los informes.

**Alertas del sistema:** establece la hora ([Configurar alertas de tiempo, página 66](#)), el barómetro o las alertas de conexión del smartphone ([Activar las alertas de conexión con el teléfono, página 66](#)).

**Centro de notificaciones:** activa el centro de notificaciones para ver las notificaciones nuevas ([Visualizar las notificaciones, página 71](#)).

## Alertas de salud y bienestar

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

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

El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery ([Body Battery, página 37](#)).

**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 cardíaca anómala:** te avisa cuando tu frecuencia cardíaca supera o cae por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala, página 64](#)).

**Alerta de inactividad:** te recuerda que debes seguir moviéndote.


**Alertas de objetivo:** te avisa cuando alcanzas tu objetivo de pasos diarios y el de minutos de intensidad semanal.

## Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anómala

### ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardíaca 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 cardíaca 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 cardíaca 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 cardíaca.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardíaca.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alertas de frecuencia cardíaca anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardíaca.


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



## Alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. Puedes personalizar tu alerta de inactividad para que se ignore al caminar o al realizar otros tipos de movimientos.

### Personalizar las alertas de inactividad


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

## Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Desplázate para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche, entre otros datos ([Personalizar el informe matutino, página 65](#)).

### Personalizar el informe matutino

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


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

## Informe nocturno


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

### Personalizar el informe nocturno

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

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

## Configurar alertas de tiempo

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

## 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Teléfono**.

## Configuración de Vibración

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

**Sistema:** activa o desactiva la vibración del reloj.

**Vibración por alerta:** configura las vibraciones del reloj para las alertas.

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

## Configuración de la pantalla y el brillo

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

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

**Pantalla siempre encendida:** configura los datos de la pantalla del reloj para que se mantengan visibles y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla ([Acerca de la pantalla AMOLED, página 103](#)).

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

**Modo noche:** cambia la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna o reducir la fatiga ocular.

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

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

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

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

## Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 70](#)). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 73](#)).

## Sensores y accesorios

El reloj vívoactive 6 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 68](#)). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 28](#)). 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 de golf Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Frecuencia cardíaca	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardíaca de la serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, para ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades.
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 vívoactive 6 ( <a href="#">Conectar auriculares Bluetooth, página 94</a> ).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto ( <a href="#">Usar los controles de la cámara Varia, página 70</a> ).
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 113</a> ). También puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu silla de ruedas y ver los datos durante la actividad. Cuando el sensor está conectado, el reloj crea y guarda una actividad en tu cuenta Garmin Connect cada vez que impulsas la silla.
tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

## Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

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

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

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

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

- 3 Pulsa .

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

- 5 Selecciona una opción:

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

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 28](#)).

## Dinámica de carrera

La dinámica de carrera es información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. El reloj vívoactive 6 dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Para ver todas las métricas de técnica de carrera, debes vincular el reloj vívoactive 6 con el accesorio de las series HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro, u otro accesorio de dinámica de carrera que mida el movimiento del torso. Para obtener más información, visita [garmin.com/performance-data/running](https://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>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>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>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.
<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> las métricas de contacto con el suelo no se proporcionará 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.

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

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

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
- Si utilizas un accesorio HRM 600, vincúlalo con el reloj a través de la conexión segura Bluetooth en lugar de la conexión abierta.  
Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Si estás utilizando un accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro, vincúlalo con el reloj mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

**NOTA:** algunas métricas no aparecen al caminar.



## Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia cardíaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardíaca para indicar el nivel de esfuerzo, y tiene en cuenta las subidas, las bajadas y el viento (la medición del ritmo no lo hace). Para obtener más información, visita [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 entrenamiento (*[Campos de datos](#), página 113*). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*[Alertas de actividad](#), página 31*).

Las zonas de potencia utilizan valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, por lo que es posible que no coincidan con tus capacidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

### Configurar potencia en carrera

En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de carrera, pulsa , selecciona la configuración de la actividad y, a continuación, **Running Power**.

**Estado:** activa o desactiva el registro de los datos de potencia en carrera de Garmin.






**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.

## Usar los controles de la cámara Varia

### AVISO

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

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 68).

- 1 Selecciona una opción:
  - Añade el control **Luces** al reloj ([Personalizar el menú de controles](#), página 44).
  - Añade el mini widget **Luces** al reloj ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 37).
- 2 En el control o mini widget **Luces**, selecciona una opción:
  - Selecciona  >  para ver la configuración de la cámara.
  - Selecciona  para registrar el recorrido.
  - Selecciona  para capturar una foto.
  - Selecciona  para guardar un clip.




## Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj vívoactive 6 cuando lo vinculas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular tu smartphone](#), página 70).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 75)
- Funciones de la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador](#), página 74)
- Mini widgets ([Mini widgets](#), página 34)
- Funciones del menú de controles ([Controles](#), página 41)
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad](#), página 90)
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar las notificaciones del smartphone](#), página 71)

## 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, pulsa  y selecciona **Configuración > Conectividad > Vincular smartphone**.
  - Si quieres vincular un smartphone nuevo, desde la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

## Activar las notificaciones del smartphone

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

**NOTA:** puedes personalizar las notificaciones durante el sueño o las actividades en la configuración de los Modos de enfoque (*Modos de enfoque*, página 79).

1 Pulsa .

2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Notificaciones**.

3 Selecciona una opción:

- Para activar las notificaciones del smartphone, selecciona **Estado > Activado**.
- Para activar las notificaciones de llamadas telefónicas, selecciona **Llamadas** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
- Para activar las notificaciones de mensajes de texto, selecciona **Mensajes de texto** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
- Para activar las notificaciones de las aplicaciones del smartphone, selecciona **Aplicaciones** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
- Para configurar las notificaciones de cada aplicación del smartphone, selecciona **Aplicaciones > Aplicaciones conectadas** y, a continuación, elige una aplicación y selecciona una opción.

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

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



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

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

## Visualizar las notificaciones

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

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de notificaciones.  
**SUGERENCIA:** en el mini widget, puedes deslizar hacia la izquierda para ignorar la notificación.
- En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Notificaciones** para ver la aplicación de notificaciones.
- Mantén pulsado  y selecciona **Notificaciones** para ver el control de notificaciones.

2 Selecciona una notificación.

3 Pulsa  para ver más opciones.

4 Desplázate hasta la parte superior de las notificaciones y selecciona **Ignorar todo** para ignorar todas las notificaciones.





## Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj vívoactive 6 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  y luego selecciona un mensaje de la lista.


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

## Responder a un mensaje de texto

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

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

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



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

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

## Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 44).

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona  para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj vívoactive 6.  
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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Conectividad > Teléfono > Alertas de Buscar mi teléfono**.

## Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS

El reloj vívoactive 6 almacena automáticamente una ubicación GPS cuando el smartphone vinculado se desconecta durante una actividad con GPS. Puedes utilizar esta función para localizar un smartphone que se haya perdido durante una actividad.

Para obtener más información, consulta [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

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

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



## Funciones de conectividad Wi-Fi

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


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

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

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

## Garmin Share

### AVISO



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

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

## Compartir datos con Garmin Share




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

El reloj vivoactive 6 puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible (*Recibir datos con Garmin Share, página 74*). 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 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 **Comp. otra vez** para compartir los mismos elementos con otro usuario (opcional).
- 10 Selecciona **Hecho**.

## Recibir datos con Garmin Share

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

- 1 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

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

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

**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.

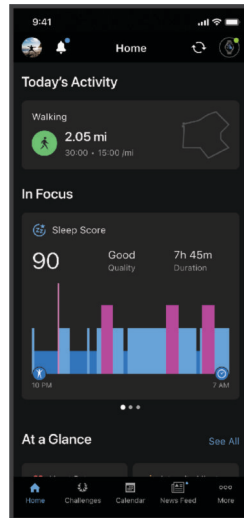
## Garmin Connect

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](https://garmin.com/connectapp)) o visitar [connect.garmin.com](https://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.

## Suscripción a Garmin Connect+

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

**Active Intelligence (AI):** recibe información de IA sobre tus datos y actividades, incluida la nutrición.

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

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

**Realizar seguimiento de actividades en interiores:** visualiza los datos de tus actividades y sesiones de entrenamiento en interiores en tiempo real, para que puedas ajustar tu rendimiento durante la actividad.

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

**Panel de rendimiento:** visualiza tus datos de entrenamiento a tu manera con tablas y gráficos personalizados, incluidas métricas de nutrición.

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

## Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 70](#)), 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 70](#)).

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

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

## Estado de entrenamiento 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 entrenamiento.

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

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

**NOTA:** los dispositivos Garmin que no tienen la función de estado de entrenamiento no se pueden establecer como Dispositivo de entrenamiento principal, pero sí se pueden utilizar para registrar los datos de entrenamiento.

**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 vívoactive 6 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 vívoactive 6..

Sincroniza tu reloj de la vívoactive 6 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 76](#)).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la vívoactive 6.

## 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 92](#)). 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 44](#)).

- 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 vívoactive 6 con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 70](#)).

- 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.

## 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)).

## Aplicación Garmin Golf


La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo vívoactive 6 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.

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 de un modo de enfoque predeterminado

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Modos de enfoque**.
- 3 Selecciona un modo de enfoque.
- 4 Selecciona una opción:



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

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

**SUGERENCIA:** si es necesario, puedes personalizar la configuración **Satélites** para cada actividad ([Configurar actividades, página 29](#)).

- Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz durante las actividades.
- En la sección **Notificaciones y alertas**, selecciona una opción para configurar las notificaciones del teléfono, las alertas de salud y bienestar o las alertas del sistema ([Configurar notificaciones y alertas, página 64](#)).
- En la sección **Pantalla y brillo**, selecciona una opción para configurar los ajustes de pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)).
- Para añadir más personalizaciones, selecciona **Añadir**.
- Para quitar el modo de enfoque, selecciona **Borrar foco**.
- Para restaurar la configuración predeterminada, selecciona **Predeter..**


## Creación de un modo de enfoque personalizado

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Modos de enfoque** > **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Estándar** para crear un modo de enfoque personalizado que podrás utilizar en cualquier momento.
  - Selecciona **Actividad** para configurar un modo de enfoque para una actividad específica.
- 4 Introduce un nombre para el modo de enfoque y selecciona .
- 5 Selecciona un icono y un color.
- 6 Selecciona el nuevo modo de enfoque personalizado.
- 7 Selecciona una opción:

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

  - Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque personalizado.
  - Selecciona **Programación** para configurar la programación.
  - Selecciona **Activación automática** para elegir qué actividad activará el modo de enfoque de actividad personalizado.
  - Selecciona **Nombre** para editar el nombre del modo de enfoque personalizado.
  - Selecciona **Icono** para editar el símbolo y el color del icono del modo de enfoque personalizado.
  - Selecciona **Añadir** > **Notificaciones y alertas** para configurar las alertas y notificaciones del smartphone y el reloj ([Configurar notificaciones y alertas, página 64](#)).
  - Selecciona **Añadir** > **Pantalla y brillo** para configurar la pantalla y el brillo ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)).
- 8 Selecciona **Hecho**.

## Configuraciones de salud y bienestar

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

**Frecuencia cardiaca en la muñeca:** personaliza la configuración del monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 82](#)).

**Pulsioximetría:** establece el modo del pulsioxímetro ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 84](#)).

**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.

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

### Frecuencia cardiaca en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardiaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardiaca ([Ver widgets en un vistazo, página 37](#)).

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



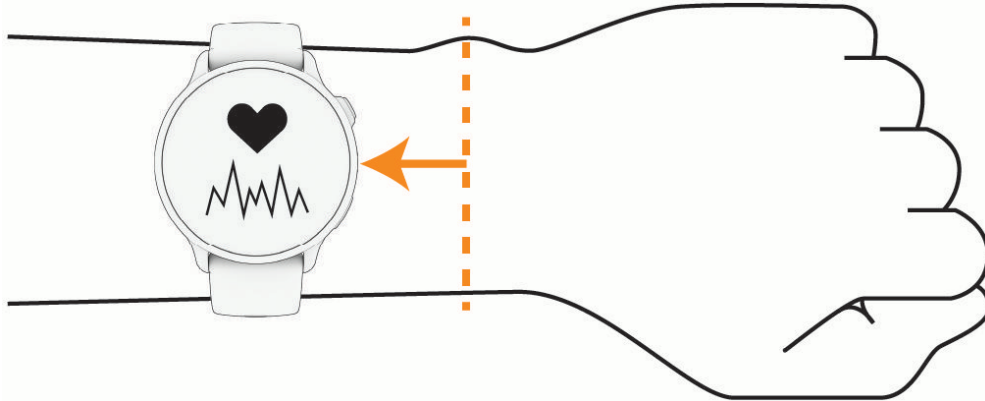
## Colocar el reloj

### ⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](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 81](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 84](#) 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.
- 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 cardíaca en la muñeca

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

**Estado:** activa el monitor de frecuencia cardíaca 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 cardíaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca. Puedes realizar una lectura manual desde el widget en un vistazo de pulsioximetría.

**Cambio de fuente:** selecciona la mejor fuente de datos de frecuencia cardíaca cuando llevas puesto el reloj y un monitor de frecuencia cardíaca externo. Para obtener más información, visita [garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).




**Emitir frecuencia cardíaca:** transmite tus datos de frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 82*).

### Transmitir datos de la frecuencia cardíaca


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

**SUGERENCIA:** puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardíaca automáticamente cuando inicies una actividad (*Configurar actividades, página 29*). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca a un ciclocomputador Edge mientras pedaleas.

1 Selecciona una opción:

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 44*).

2 Pulsa .

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardíaca.

3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

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

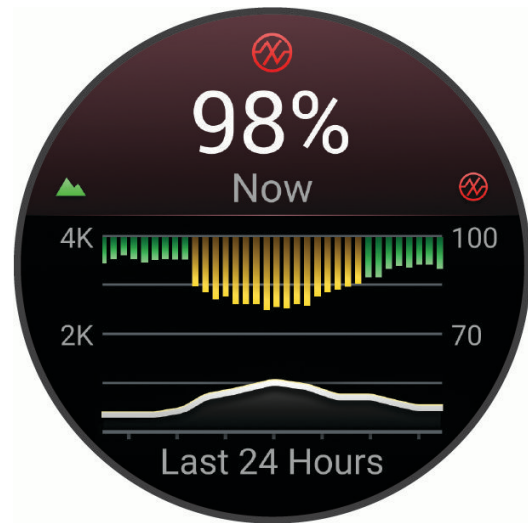
4 Pulsa  para detener la transmisión de tus datos de frecuencia cardíaca.

# 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. Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría, página 84*). También puedes acceder a las lecturas de todo el día (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 84*). 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, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla del reloj.

2 Desplázate hacia el mini widget de pulsioximetría.

3 Selecciona el mini widget de pulsioximetría.

El reloj comenzará a realizar una lectura de pulsioximetría.

4 Permanece quieto durante 30 segundos.

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

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

## Configurar el modo pulsioxímetro

1 Pulsa .

2 Selecciona **Configuración > Salud y bienestar > Pulsioximetría**.

3 Selecciona una opción:

- Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.

**NOTA:** el uso del modo **Todo el día** reduce la autonomía de la batería.

- Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.

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

- Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **A demanda**.

## Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

## Objetivo automático

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

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

## Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). El reloj suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

## Obtener minutos de intensidad

El reloj vivoactive 6 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Lleva el reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

## Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, estado de VFC y siestas (*Mini widgets*, página 34). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar*, página 44).

## 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 76).  
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.  
En el reloj vivoactive 6, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Mini widgets*, página 34).


# Navegación

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

## Almacenamiento de ubicaciones

### Guardar la ubicación

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


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

**NOTA:** es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 44).


- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Ver y editar las ubicaciones guardadas

**SUGERENCIA:** puedes guardar una ubicación desde el menú de controles ([Controles](#), página 41).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 4 Selecciona una ubicación guardada.
- 5 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

## Eliminar una ubicación

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



## Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect

### AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información de ubicación con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que 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 86).

## 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 86).

- 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.


- 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.

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 86).

- 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.

## Navegar a un destino


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

- 1 Pulsa .
  - 2 Selecciona una actividad con GPS.
  - 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar**.
  - 4 Selecciona una opción.
    - Selecciona **Actividades anteriores**, selecciona una actividad y, a continuación, **Ir**.
    - Selecciona **Ubicaciones guardadas**, selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.
- SUGERENCIA:** puedes guardar una ubicación desde el menú de controles ([Controles, página 41](#)).
- 5 Pulsa  para comenzar la navegación.

## Navegar de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad.


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


- 1 Pulsa .
  - 2 Selecciona una actividad que utilice GPS, como **Carrera**.
  - 3 Durante la actividad, desliza el dedo hacia la derecha.
  - 4 Selecciona **Navegar > Volver al inicio**.
  - 5 Selecciona **TracBack** o **Línea recta**.
- Aparecerá la pantalla de navegación.
- 6 Avanza.

La flecha señala hacia el punto de inicio.

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

## Detener la navegación

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

El tiempo de actividad continúa registrándose.
- Para detener la navegación y guardar la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

## Trayectos

### ADVERTENCIA

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

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

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

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente.

## 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 75).

- 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 88).

## 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 88).



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

## Seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad con GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Trayectos**.
- 4 Selecciona un trayecto.
- 5 Pulsa .
- 6 Selecciona **Realizar trayecto** o **Realizar trayecto en sentido inverso**.
- 7 Pulsa  para comenzar la navegación.

## Ver o editar detalles de trayecto

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



- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad con GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Trayectos**.
- 4 Selecciona un trayecto.
- 5 Pulsa .
- 6 Selecciona una opción:
  - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
  - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro** ([Entrenamiento PacePro™](#), página 49).
  - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
  - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar trayecto en sentido inverso**.
  - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
  - Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
  - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.




## 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 100](#)).

### Configurar el rumbo del compás

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


## Mapa

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


- Navegación por el mapa ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 89](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 89](#))

### Añadir la pantalla de datos de mapas

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

### Explorar y usar la función zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, desliza hacia arriba o hacia abajo para ver el mapa.  
**NOTA:** es posible que tengas que añadir la pantalla de datos del mapa para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 28](#)).
- 2 Desliza el dedo hacia la derecha.
- 3 Selecciona **Controles del mapa**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para alternar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o aplicar zoom, pulsa .
  - Para salir, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.

### Configurar el mapa

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

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

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

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

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

# Funciones de seguimiento y seguridad

## ATENCIÓN


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


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


## AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj de la serie vívoactive 6 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 de la serie vívoactive 6 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

 **LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

## Añadir contactos de emergencia


Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de seguimiento y seguridad.

- 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 90](#)).

- 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 vívoactive 6 ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 76](#)).


## Activar y desactivar la detección de incidencias

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 90](#)). 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

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

Cuando el reloj vívoactive 6 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 90](#)). 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.

## Música

**NOTA:** existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj vívoactive 6.


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


Podrás descargar contenido de audio en tu reloj vívoactive 6 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, debes establecer la conexión entre el proveedor y el reloj.



Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ en el teléfono ([Descargar funciones de Connect IQ, página 78](#)).

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

**NOTA:** si deseas seleccionar otro proveedor, mantén pulsado , selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música** y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 73](#)).


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

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


## Descargar contenido de audio personal


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

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un reloj vívoactive 6 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 vívoactive 6, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

## Reproducir música

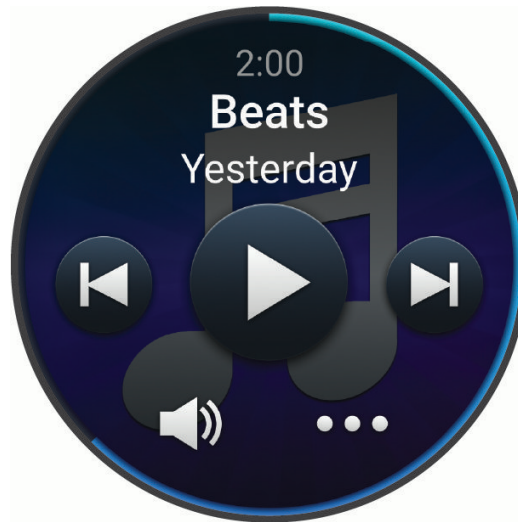
La primera vez que escuches música, la selección se guardará de forma predeterminada. Si no es la primera vez que escuchas música, pulsa  en la pantalla del reloj y selecciona **Configuración > Música > Proveedores de música** para cambiar la selección.

- 1 Abre los controles de música.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** y selecciona una opción (*Descargar contenido de audio personal, página 92*).
  - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Teléfono**.
  - Para escuchar música de un proveedor externo, selecciona **Añadir aplicaciones de música**, selecciona el nombre del proveedor y selecciona una lista de reproducción (*Descargar contenido de audio de proveedores externos, página 92*).
- 3 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth (*Conectar auriculares Bluetooth, página 94*).
- 4 Selecciona .

## Controles de reproducción de música

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


Los controles de reproducción de música pueden tener un aspecto diferente en función de la fuente de música seleccionada.



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


## Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar música cargada en el reloj vivoactive 6, 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 Pulsa .
- 4 Selecciona **Configuración > 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

## Perfil del usuario

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

### Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar tu información personal, como la altura, el peso, las zonas de entreno y mucho más. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

### Configuración del género

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

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

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

## Modo de silla de ruedas

El modo silla de ruedas actualiza tus mini widgets, aplicaciones y actividades disponibles. Por ejemplo, el modo silla de ruedas tiene actividades de impulso y ciclismo adaptado en interiores y exteriores, como Impulso: velocidad de carrera e Impulso: velocidad de marcha, en lugar de actividades de carrera y caminata. Cuando el modo silla de ruedas está activado, el reloj de la serie vivoactive 6 realiza un seguimiento de tus movimientos como impulsos en lugar de pasos. Los iconos también se actualizan para representar a un usuario de silla de ruedas. El reloj no actualiza tu estimación de VO2 máximo mientras estés en el modo silla de ruedas. La detección de incidencias también está desactivada.

La primera vez que actives el modo silla de ruedas en el reloj, podrás seleccionar la frecuencia de ejercicio para establecer tu nivel de actividad con el algoritmo correcto. Con el modo silla de ruedas activado, puedes vincular un sensor de cadencia para recibir la distancia y la velocidad en actividades como el ciclismo adaptado. Para las actividades en interiores, se te pedirá que vincules un sensor de velocidad para obtener los datos de velocidad, pero no es necesario un sensor de velocidad para registrar la actividad. Para obtener información sobre la compatibilidad de un sensor Garmin específico, su compra o para ver el manual del usuario, busca ese sensor en [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).


Puedes activar o desactivar el modo silla de ruedas en la configuración de tu perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 95).

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

## Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia 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 95](#)).

1 Pulsa .

2 Selecciona **Configuración > 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 97](#)) 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 cardiaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardiaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Fr. cardiaca máx.** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 4 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.  
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 5 Selecciona **Zonas > Según**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
  - Selecciona **% de frecuencia cardiaca máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
  - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 Selecciona **Frecuencia cardiaca según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 9 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

## Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca

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


- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa ([Configurar el perfil del usuario](#), página 95).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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


## Configurar las zonas de potencia

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca y zonas de 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.
- 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.

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

## Configurar el administrador de energía

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

**Ahorro de energía:** personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj ([Personalizar la función de ahorro de energía, página 99](#)).

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

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

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

## Personalizar la función de ahorro de energía

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

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 44](#)).

1 Pulsa .

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

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


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

- Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
- Selecciona **Música** para desactivar la reproducción de música desde el reloj.
- Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
- Selecciona **Wi-Fi** para desconectarte de una red Wi-Fi.
- Selecciona **Frecuencia cardiaca en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
- Selecciona **Pantalla siempre encendida** para apagar la pantalla cuando no la uses.
- Selecciona **Brillo** para reducir el brillo de la pantalla.

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

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

## Configurar el sistema

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

**Accesos directos:** asigna accesos directos a los botones ([Personalizar los accesos directos de botones, página 100](#)).

**Código de acceso:** establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto ([Configurar el código de acceso del reloj, página 100](#)).

**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 89](#)).

**Hora:** define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 101](#)).

**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 102](#)).


**Restablecer:** configura las copias de seguridad de los datos del reloj y restablece la configuración y los datos del usuario ([Restablecer la configuración predeterminada, página 102](#)).

**Actualización de software:** instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas y permite comprobar manualmente si hay actualizaciones ([Actualizaciones del producto, página 106](#)).

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

## Personalizar los accesos directos de botones

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


- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Accesos directos**.
- 3 Selecciona un botón o combinación de botones que desees personalizar.
- 4 Selecciona una función.

## Configurar el código de acceso del reloj

### AVISO

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


Puedes establecer un código de acceso para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto. Si vas a usar la función Garmin Pay, el reloj usa el mismo código de acceso de cuatro dígitos que se requiere para abrir el monedero ([Garmin Pay, página 6](#)).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Código de acceso > Establecer código de acceso**.
- 3 Introduce un código de acceso de cuatro dígitos.

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

## Cambiar el código de acceso del reloj

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

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Código de acceso > Cambiar código de acceso**.
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.
- 4 Introduce un nuevo código de acceso de cuatro dígitos.

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

## Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula, página 100](#)).

## Configurar la brújula

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

**Calibrar:** calibra manualmente el sensor de la brújula ([Calibrar la brújula manualmente, página 101](#)).

**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 101](#)).

**Variación magnética:** configura la variación del magnetómetro para la referencia del norte.

**Modo:** configura la brújula para utilizar una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS, o el magnetómetro.

## Calibrar la brújula manualmente

### AVISO

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

El reloj 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 Pulsa
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Brújula > Calibrar**.
- 3 Mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

### Configurar la referencia del norte

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

- 1 Pulsa
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
  - Para establecer el norte magnético como rumbo sin declinación, selecciona **Magnético**.
  - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
  - Para establecer el valor de variación magnética de forma manual, selecciona **Usuario > Variación magnética**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

### Configurar la hora

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

**Formato horario:** configura el reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

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

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

**Hora:** establece la hora si la opción Ajustar hora está establecida en Manual.

**Sincronización de hora:** sincroniza la hora al cambiar de huso horario y la actualiza con el horario de verano ([Sincronizar la hora, página 101](#)).

### 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 Pulsa
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Hora > Sincronización de hora**.
- 3 Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites ([Adquirir señales de satélite, página 108](#)).

**SUGERENCIA:** puedes deslizar hacia arriba para cambiar de fuente.

## Configuración avanzada del sistema

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


**Formato:** configura las preferencias de formato generales, como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, y el inicio de la semana ([Cambiar las unidades de medida, página 102](#)).

**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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada > Formato > Unid..**
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

## Configurar la grabación de datos

En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada > Grabación de datos**.


**Frecuencia:** establece con qué frecuencia registra el reloj los datos de las actividades. La opción de frecuencia de grabación **Inteligente** (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación **Por segundo** ofrece registros más detallados de las actividades, pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardiaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

**Registro de VFC:** permite que el reloj registre tu variabilidad de la frecuencia cardiaca durante una actividad ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 57](#)).

## 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 Pulsa .
  - 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer**.
  - 3 Selecciona una opción:
    - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
    - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
    - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
    - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer configuración**.
- NOTA:** si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.
- Para eliminar todos los archivos temporales del reloj, selecciona **Borrar archivos temporales**.


## Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

## Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Pulsa .
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
- 3 Selecciona **Acerca de**.

# Información del dispositivo

## Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento ([Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 107](#)).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del vivoactive 6 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

## Cargar el reloj

### ⚠ ADVERTENCIA

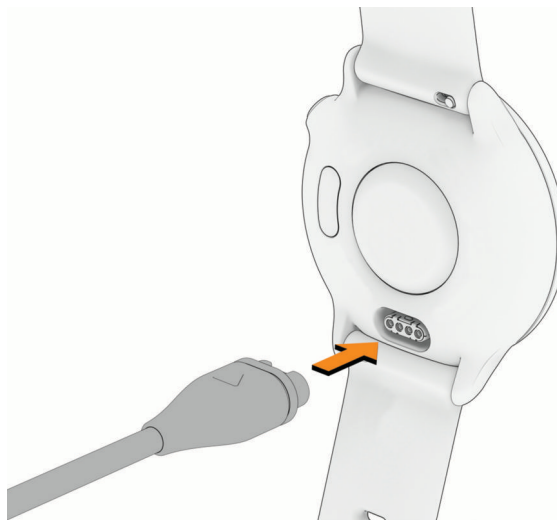
Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo*, página 105).

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 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

## Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Rango de temperatura de carga de USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Frecuencias inalámbricas para la UE y potencia de transmisión	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Valores SAR para la UE	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 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 cardíaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch	Hasta 11 días
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 21 días
Modo solo GPS	Hasta 21 horas
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 17 horas
Todos los sistemas de satélite con modo música	Hasta 8 horas

## 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 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.

## 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.

## Cambiar las correas

El reloj es compatible con correas estándar de desmontaje rápido de 20 mm de ancho.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el reloj.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del reloj.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

## Solución de problemas

### Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando se vincula con un smartphone mediante la tecnología Bluetooth o cuando se conecta a una red Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 99](#)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

- 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 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona .
- 4 Desplázate hasta el sexto elemento de la lista.
- 5 Selecciona el idioma.



## Consejos para prolongar la autonomía de la batería

Puedes probar estos consejos para prolongar la autonomía de la batería.

- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles ([Controles, página 41](#)).
- Reduce la desconexión de pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)).
- Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pantalla siempre encendida** y selecciona un tiempo de espera más corto ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)).
- Reduce el brillo de la pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 66](#)).
- Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad ([Configurar satélites, página 33](#)).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad ([Controles, página 41](#)).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** ([Detener una actividad, página 10](#)).
- Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj ([Activar las notificaciones del smartphone, página 71](#)).
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 84](#)).

## 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 vivoactive 6 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.
- Selecciona  > **Configuración > 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 Pulsa .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Conectividad** > **Sensores del reloj** > **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todos**.
  - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 28](#)).

## 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 94](#)).

## La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj vívoactive 6 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 vívoactive 6 en la muñeca izquierda, asegúrate de que la antena Bluetooth de los auriculares está en la oreja izquierda.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.
- Si utilizas correas de metal o cuero, puedes cambiarlas por correas de silicona para mejorar la intensidad de la señal.

## ¿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](https://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.  
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.  
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

## Mejora de la recepción de satélites GPS

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

## 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 77*).
  - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 76*).
- 2 Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

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

## Apéndice

### Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO2 máximo por edad y sexo.

**NOTA:** la detección de VO2 máximo no está disponible cuando el reloj está en modo silla de ruedas.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9






Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

La pantalla de la dinámica de carrera muestra un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes personalizar la métrica principal. 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, una pérdida de velocidad al pisar 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 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	Intervalo de pérdida de velocidad al pisar
 Morado	>95	>185 ppm	<218 m/s	<8,2 cm/s
 Azul	70–95	174–185 ppm	218–248 m/s	8,2-12,1 cm/s
 Verde	30–69	163–173 ppm	249–277 m/s	12,2-19,7 cm/s
 Naranja	5–29	151–162 ppm	278–308 m/s	19,8-25,9 cm/s
 Rojo	<5	<151 ppm	>308 m/s	>25,9 cm/s

## Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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






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

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

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

## Datos de oscilación vertical y ratio vertical

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios de la serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 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%



## Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, el sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

## Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios inalámbricos para mostrar los datos.

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

**% de FCR de última vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.

**% de FCR en ejercicio:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.

**% DE FCR en último ejercicio:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último movimiento completado.

**% de frecuencia cardiaca máxima de última vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima en la última vuelta completada.

**% FC máx en ejercicio:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.

**%FC máxima:** porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

**% FC reserva:** porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

**%FCR media:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

**%FCR por vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

**% máx. FCM en intervalo:** porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

**% máx. FCR reserv. en int.:** porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

**% máx de FC en últ ejerc:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último movimiento completado.

**% media FC máx. interv.:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

**% media FC reserva interv.:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

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

**Anochece:** hora a la que anochece según la posición GPS.

**Autonomía de eBike:** distancia calculada que puedes viajar en función de la configuración actual de eBike y la batería restante.

**BATERÍA DE eBIKE:** batería restante de la eBike.

**Body Battery:** juegos. La cantidad de reservas de energía que te quedan para el resto del día.

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

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

**Brazadas en última vuelta:** natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

**Brazadas en vuelta:** natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

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

**Cadencia de vuelta:** ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

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

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

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

**Calorías:** cantidad total de calorías quemadas.

**Calorías activas:** las calorías quemadas durante la actividad.

**Calorías totales:** cantidad total de calorías quemadas durante el día.

**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.

**Cronómetro de serie:** el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

**Dist/palada últ vuelta:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada en la última vuelta completada.

**Distancia:** distancia recorrida en el track o actividad actual.

**Distancia de intervalo:** distancia recorrida en el intervalo actual.

**Distancia de la próxima vuelta:** carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.

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

**Distancia de vuelta:** distancia recorrida en la vuelta actual.

**Distancia de vuelta:** carrera. Distancia total de la vuelta actual.

**Distancia de vuelta restante:** carrera. Distancia restante de la vuelta actual.

**Distancia en ejercicio:** distancia recorrida durante el ejercicio actual.

**Distancia en último ejercicio:** distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.

**Distancia media/brazada:** distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

**Distancia por palada:** distancia recorrida por palada.

**Distancia por palada de vuelta:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada en la vuelta actual.

**Duración del paso:** tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.

**EJERCICIOS:** número total de ejercicios completados durante la actividad actual.

**Estrés:** el nivel de estrés actual.

**Factor zonas FC:** indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardíaca.

**FC en ejercicio:** frecuencia cardíaca media durante el ejercicio actual.

**FC en último ejercicio:** frecuencia cardíaca media durante el último ejercicio finalizado.

**FC media en el intervalo:** frecuencia cardíaca media durante el intervalo de natación actual.

**FCM en el intervalo:** frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

**FC última vuelta:** frecuencia cardíaca media durante la última vuelta finalizada.

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

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

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

**Frecuencia respiratoria:** tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

**GPS:** intensidad de la señal del satélite GPS.

**Gráfica de frecuencia cardíaca:** gráfico que muestra tu frecuencia cardíaca durante toda la actividad.

**Gráfica de ritmo:** gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.

**Gráfica de velocidad:** gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

**Gráfico de potencia:** gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.

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

**Horas de batería:** número de horas restantes antes de que se agote la batería.

**IMPULSOS:** número de impulsos de silla de ruedas en la actividad actual.

**Impulsos de vuelta:** el número total de impulsos de silla de ruedas en la vuelta actual.

**Ind. tiempo contacto suelo:** indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.

**Indicador de FC:** indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardíaca actual.

**Indicador del compás:** dirección en la que te desplazas según la brújula.

**Indicador de PacePro:** carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.

**INDICADOR DE POTENCIA:** indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.

**Indicador de Training Effect:** el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

**Indicador oscil. vertical:** indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.

**Indicador prop. vertical:** indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

**Intervalos:** número de intervalos completados durante la actividad actual.

**Largos:** número de largos completados en la actividad actual.

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

**Longitud de zancada:** longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.

**Longitud de zancada de vuelta:** longitud media de zancada de la vuelta actual.

**Longitud de zancada media:** longitud media de zancada de la sesión actual.

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

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

**Media de tiempo de ejercicio:** tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.

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

**Mini widgets:** carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.

**Minutos de intensidad alta:** el número de minutos de intensidad alta.

**Minutos de intensidad moderada:** el número de minutos de intensidad moderada.

**Minutos en total:** el número total de minutos de intensidad.

**Nivel de la batería:** carga restante de la batería.

**Obj. ritmo próx. vuelta:** carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.

**Oscilación vertical:** tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.

**Oscilación vertical de vuelta:** oscilación vertical media durante la vuelta actual.

**Oscilación vertical media:** oscilación vertical media durante la actividad actual.

**Paladas:** número total de paladas durante la actividad actual.

**Paladas en última vuelta:** deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

**Paladas en vuelta:** deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

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

**Pérdida de velocidad al pisar:** la medida de pérdida de velocidad al pisar en centímetros por segundo durante una carrera.

**Pérdida de velocidad al pisar por vuelta:** la pérdida de velocidad al pisar media durante la vuelta actual.

**Porcentaje de pérdida de velocidad al pisar:** la relación de pérdida de velocidad al pisar con respecto a velocidad durante una carrera.

**Porcentaje de pérdida de velocidad al pisar por vuelta:** la relación de pérdida de velocidad al pisar media con respecto a la velocidad de la vuelta actual.

**Potencia de juego:** juegos. La potencia estimada restante durante la actividad actual.

**Potencia de vuelta:** salida de potencia media durante la vuelta actual.

**Principal:** juegos. La pantalla principal de datos de entrenamiento.

**Ratio vertical:** la relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

**Ratio vertical de vuelta:** la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.

**Ratio vertical medio:** la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.

**Rep.:** el número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.

**Repeticiones restantes:** durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.

**Repeticiones última ronda:** número de repeticiones en la última ronda de la actividad.

**Repetir en:** el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).

**RIT MED 500M:** ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.

**Ritmo:** ritmo actual.

**Ritmo de intervalo:** ritmo medio durante el intervalo actual.

**Ritmo de paso:** ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.

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

**Ritmo de vuelta:** carrera. Ritmo de vuelta actual.

**RITMO DE VUELTA EN 500 M:** ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.

**Ritmo de vuelta objetivo:** carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

**Ritmo en 500 m:** ritmo actual de remo en 500 metros.

**Ritmo en ejercicio:** ritmo medio durante el ejercicio actual.

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

**Ritmo en último ejercicio:** ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.

**Ritmo en vuelta:** ritmo medio durante la vuelta actual.

**Ritmo medio:** ritmo medio durante la actividad actual.

**Ritmo últ. vuel. 500m:** ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.

**Rondas:** el número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.

**Rumbo:** dirección en la que te desplazas.

**Rumbo de brújula:** dirección en la que te desplazas según la brújula.

**Rumbo GPS:** dirección en la que te desplazas según el GPS.

**Swolf de intervalo:** puntuación SWOLF media del intervalo actual.

**Swolf de última vuelta:** puntuación SWOLF de la última vuelta completada.

**Swolf de último largo:** puntuación SWOLF del último largo completado.

**Swolf en último intervalo:** puntuación SWOLF media del último intervalo completado.

**Swolf en vuelta:** puntuación SWOLF de la vuelta actual.

**Swolf medio:** puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ([Terminología de natación](#), página 13).

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

**Temporizador de descanso:** el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

**Tiempo:** tiempo de cronómetro de la actividad actual.

**Tiempo:** tiempo de actividad actual.

**Tiempo activo:** tiempo total de movimiento activo durante la actividad actual.

**Tiempo contacto suelo:** tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos.  
El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.

**Tiempo contacto suelo vuelta:** tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

**Tiempo de intervalo:** tiempo de cronómetro del intervalo actual.

**Tiempo de la postura:** tiempo de cronómetro de la postura actual.

**Tiempo de la última postura:** tiempo de cronómetro de la última postura completada.

**TIEMPO DE MOVIMIENTO:** tiempo de cronómetro del ejercicio actual.

**Tiempo de natación:** tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

**Tiempo de paso:** tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

**Tiempo detenido:** tiempo total detenido durante la actividad actual.

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

**Tiempo de último movimiento:** tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.

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

**Tiempo en movimiento:** tiempo total en movimiento durante la actividad actual.

**Tiempo en zonas:** tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

**Tiempo estim. finalización:** hora estimada de finalización de la actividad actual.

**Tiempo medio contacto suelo:** tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.

**Tiempo medio de postura:** tiempo medio de postura durante la actividad actual.

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

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

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

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

**Total por delante/por detrás:** el tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.

**Vel brazada última vuelta:** natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.

**Veloc. media en movimiento:** velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.

**Velocidad:** velocidad de desplazamiento actual.

**Velocidad brazada vuelta:** natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

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

**Velocidad de ejercicio:** velocidad media durante el ejercicio actual.

**Velocidad de palada:** número de paladas por minuto (ppm).

**Velocidad de palada en vuelta:** deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

**Velocidad de paso:** velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.

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

**Velocidad de último ejercicio:** velocidad media durante el último ejercicio finalizado.

**Velocidad de vuelta:** velocidad media durante la vuelta actual.

**Velocidad en movimiento total:** velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.

**Velocidad máxima:** velocidad máxima durante la actividad actual.

**Velocidad media:** velocidad media durante la actividad actual.

**Velocidad media de palada:** media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

**Vel palada última vuelta:** deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.

**Vueltas:** número de vueltas completadas durante la actividad actual.

**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).

**Zona de potencia:** escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.



