

GARMIN®



MARQ® CAPTAIN (GEN 2)

Manual del usuario

© 2022 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

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

Contenido

Introducción..... 1

Primeros pasos.....	1
Descripción general del dispositivo.....	1
Activar y desactivar la pantalla táctil.....	2
Usar el reloj.....	2

Reloj..... 2

Configurar una alarma.....	2
Editar una alarma.....	3
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	3
Eliminar un temporizador.....	3
Usar el cronómetro.....	4
Añadir husos horarios alternativos.....	4
Editar un huso horario alternativo.....	5

Actividades náuticas..... 5

Cartas y mapas náuticos.....	5
Descargar cartas y mapas náuticos.....	5
Vela.....	6
Ayuda de virada.....	6
Calibrar la ayuda de virada.....	6
Introducir valores fijos para el ángulo de virada.....	7
Introducir una dirección del viento real.....	7
Consejos para obtener una estimación óptima de la elevación.....	7
Regata.....	7
Configurar la línea de salida.....	7
Iniciar una regata.....	8
Mareas.....	9
Ver la información de mareas.....	9
Configurar alertas de marea.....	9
Deportes acuáticos.....	10
Consultar las actividades de deportes acuáticos.....	10
Mando a distancia para MFD.....	10
Vincular con un plotter.....	10
Usar la función mando a distancia de MFD.....	10
Pesca.....	11

Ir de pesca.....	11
Ancla.....	11
Marcar la ubicación de fondeo.....	11
Realizar la configuración del fondeo.....	11
Piloto automático.....	12
Realizar la vinculación con un piloto automático.....	12
Controlar el piloto automático.....	12
Mando a distancia para motor eléctrico.....	13
Vincular el reloj y el motor eléctrico.....	13
Datos de la embarcación.....	13
Transmitir datos de la embarcación.....	13
Marcar un waypoint en el plotter.....	13
Grinding.....	13
Iniciar una actividad de grinding.....	14
Iniciar un entrenamiento de grinding.....	14
GNT™ 10.....	14
Transmitir datos de GNT 10.....	14
Aplicación Fusion® Audio.....	14
Establecer la conexión con un sistema estéreo Fusion.....	15

Actividades y aplicaciones..... 15

Iniciar una actividad.....	15
Consejos para registrar las actividades.....	15
Estado del GPS e iconos de estado.....	16
Detener una actividad.....	17
Evaluar una actividad.....	17
Carrera.....	18
Iniciar un entrenamiento en pista.....	18
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	18
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	18
Calibrar la distancia de la cinta.....	19
Registrar una actividad de ultramaratón.....	19
Configuración de descanso automático de ultramaratón.....	19
Registrar una actividad de carrera de obstáculos.....	19
Natación.....	20

Terminología de natación.....	20	Ver los golpes medidos.....	34
Tipos de brazada.....	20	Medir manualmente los golpes....	34
Consejos para las actividades de natación.....	21	Registrar la puntuación.....	34
Descanso automático y descanso manual durante la natación.....	21	Registrar estadísticas.....	35
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	21	Configurar la puntuación.....	35
Multideporte.....	22	Acerca de la puntuación Stableford.....	35
Entrenamiento de triatlón.....	22	Ver la velocidad y dirección del viento.....	35
Crear una actividad multideporte....	22	Visualizar la dirección al banderín...	36
Actividades en interiores.....	22	Guardar objetivos personalizados...	36
Health Snapshot™.....	23	Modo Números grandes.....	36
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	23	Entreno de tempo del swing.....	37
Registrar una actividad HIIT.....	24	El tempo de swing ideal.....	37
Uso de un rodillo ANT+.....	24	Analizar el tempo de swing.....	38
Juegos.....	25	Ver la secuencia de consejos...	38
Uso de la aplicación Garmin GameOn™.....	25	Jumpmaster.....	38
Grabación de una actividad de juego manual.....	25	Planear un salto.....	38
Deportes de escalada.....	26	Tipos de salto.....	38
Registrar una actividad de escalada en interiores.....	26	Introducción de la información del salto.....	39
Registrar una actividad de escalada en bloque.....	27	Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO.....	39
Iniciar una expedición.....	27	Restablecimiento de la información del viento.....	39
Grabar un punto de track manualmente.....	27	Introducción de la información del viento para un salto estático.....	39
Ver puntos de track.....	27	Configuración de la constante.....	40
Ir de caza.....	28	Personalizar actividades y aplicaciones.....	40
Esquí y deportes de invierno.....	28	Añadir o quitar una actividad favorita.....	40
Visualizar las actividades de esquí..	28	Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	40
Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña.....	28	Personalizar las pantallas de datos.....	41
Datos de potencia de esquí de fondo.....	29	Añadir un mapa a una actividad...	41
Golf.....	30	Crear una actividad personalizada...	41
Jugar al golf.....	30	Configurar actividades y aplicaciones.....	42
Menú de golf.....	32	Alertas de actividad.....	45
Mover el banderín.....	32	Establecer una alerta.....	46
Caddie virtual.....	33	Configurar los mapas de actividades.....	46
Iconos de distancia PlaysLike.....	33	Configurar rutas.....	46
PlaysLike Factores de distancia...	33	Usar ClimbPro.....	47
Configurar PlaysLike.....	34	Activar Auto Climb.....	47
Medir la distancia con la función Toca para medir.....	34		

Configurar satélites.....	48
Segmentos.....	48
Segmentos de Strava™.....	48
Visualizar los detalles del segmento.....	48
Recorrer un segmento.....	49
Entrenamiento.....	49
Estado de entreno unificado.....	49
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	49
Entrenar para una competición.....	50
Calendario de carreras y carrera principal.....	50
Sesiones de entrenamiento.....	50
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	51
Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento.....	51
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	51
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	52
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	52
Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	52
Registrar una prueba de velocidad crítica de nado.....	53
Usar Virtual Partner®.....	53
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	54
Competir en una actividad anterior.....	54
Acerca del calendario de entrenamiento.....	54
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	55
Planes de entrenamiento adaptables.....	55
Entrenamiento PacePro.....	55
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	55
Crear un plan de PacePro en tu reloj.....	56
Iniciar un plan de PacePro.....	57
Guía de potencia.....	58
Crear y usar una guía de potencia....	58

Historial.....	58
Usar el historial.....	59
Historial de Multisport.....	59
Récords personales.....	59
Visualizar tus récords personales....	59
Restablecer un récord personal.....	60
Eliminar récords personales.....	60
Visualizar los datos totales.....	60
Usar el cuentakilómetros.....	60
Borrar el historial.....	60
Presentación.....	60
Configuración de la pantalla para el reloj.....	61
Personalizar la pantalla del reloj.....	61
Mini widgets.....	62
Ver el bucle de sugerencias rápidas.....	66
Personalizar el bucle de widgets en un vistazo.....	66
Crear carpetas de widgets en un vistazo.....	67
Body Battery.....	67
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	67
Medidas de rendimiento.....	68
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	69
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	70
Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo.....	70
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	71
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.....	71
Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés.....	72
Condición de rendimiento.....	72
Visualizar la condición de rendimiento.....	73
Estimar tu FTP.....	73
Umbral de lactato.....	73
Ver tu resistencia en tiempo real.....	74
Visualizar la curva de potencia....	74
Estado de entreno.....	75

Niveles de estado de entrenamiento.....	76	Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	90
Consejos para obtener tu estado de entreno.....	76	Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	90
Carga aguda.....	77	Pulsioxímetro.....	91
Foco de carga de entreno.....	77	Obtener lecturas de pulsioximetría..	92
Proporción de carga.....	77	Configurar el modo pulsioxímetro...	92
Acerca de Training Effect.....	78	Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	92
Tiempo de recuperación.....	78	Brújula.....	92
Frecuencia cardiaca de recuperación.....	79	Configurar el rumbo del compás.....	92
Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	79	Configurar la brújula.....	93
Pausar y reanudar el estado de entreno.....	79	Calibrar la brújula manualmente..	93
Predisposición para entrenar.....	80	Configurar la referencia del norte.....	93
Puntuación de resistencia.....	80	Altímetro y barómetro.....	93
Puntuación de pendiente.....	81	Configurar el altímetro.....	93
Consultar el nivel de ciclismo.....	81	Calibrar el altímetro barométrico.....	94
Añadir un valor bursátil.....	81	Configurar el barómetro.....	94
Añadir ubicaciones meteorológicas.....	82	Calibrar el barómetro.....	94
Usar Aviso de jet lag.....	82	Configurar una alerta de tormenta.....	94
Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect.....	82	Sensores inalámbricos.....	95
Controles.....	83	Vincular los sensores inalámbricos.....	97
Personalizar el menú de controles...	86	Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca....	98
Usar la pantalla Linterna.....	86	Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	98
Garmin Pay.....	86	Dinámica de carrera.....	98
Configurar el monedero Garmin Pay.....	86	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	99
Pagar una compra con el reloj.....	87	Potencia de carrera.....	100
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	87	Configurar potencia en carrera.....	100
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay.....	87	Usar los controles de la cámara Varia.....	100
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	87	Mando a distancia de inReach.....	100
Informe matutino.....	88	Usar el mando a distancia inReach.....	101
Personalizar el informe matutino.....	88	mando a distancia para VIRB.....	101
Sensores y accesorios.....	88	Controlar una cámara de acción VIRB.....	101
FC en la muñeca.....	88	Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	102
Colocar el reloj.....	89		
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	89		
Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	90		

Configurar la ubicación del láser de Xero	102	Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS..	112
Mapa.....	102	Reproducir indicaciones de audio durante una actividad.....	112
Visualizar el mapa.....	103	Funciones de conectividad Wi-Fi.....	112
Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa.....	103	Conectarse a una red Wi-Fi.....	113
Navegar con la función Around Me...	104	Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	113
Configurar el mapa.....	104	Garmin Connect.....	113
Gestionar mapas.....	105	Usar la aplicación Garmin Connect.....	114
Descargar mapas con Outdoor Maps+	105	Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect....	114
Descargar mapas de TopoActive.....	105	Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	114
Eliminar mapas.....	106	Actualizar el software mediante Garmin Express.....	114
Temas de mapa.....	106	Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	114
Configuración del mapa náutico....	106	Suscripción a Garmin Connect+.	115
Mostrar y ocultar datos de mapas.....	106	Funciones de Connect IQ.....	115
Música.....	107	Descargar funciones de Connect IQ.....	115
Establecer la conexión con un proveedor externo.....	107	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	115
Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	107	Garmin Explore™	115
Descargar contenido de audio personal.....	108	Aplicación Garmin Messenger	116
Reproducir música.....	108	Usar la función Messenger.....	116
Controles de reproducción de música.....	109	Aplicación Garmin Golf.....	117
Conectar auriculares Bluetooth.....	109	Garmin Share.....	117
Cambiar el modo audio.....	109	Compartir datos con Garmin Share.....	117
Conectividad.....	109	Recibir datos con Garmin Share....	118
Funciones de conectividad del teléfono.....	110	Configuración de Garmin Share.....	118
Vincular tu smartphone.....	110	Perfil del usuario.....	118
Activar notificaciones Bluetooth....	110	Configurar el perfil del usuario	118
Visualizar las notificaciones.....	110	Configuración del género.....	118
Recibir una llamada de teléfono.	110	Consultar tu edad según tu forma física.....	118
Responder a un mensaje de texto.....	111	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	119
Gestionar las notificaciones.....	111	Objetivos de entrenamiento.....	119
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	111	Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	119
Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	111	Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	120
Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono.....	111		

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca	120	Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin	129
Configurar las zonas de potencia	120	Connect	129
Detectar medidas de rendimiento automáticamente	121	Iniciar una actividad GPS desde una ubicación compartida	129
Funciones de seguimiento y seguridad	121	Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad	129
Añadir contactos de emergencia	121	Detener la navegación	130
Añadir contactos	122	Trayectos	130
Activar y desactivar la detección de incidencias	122	Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo	130
Solicitar asistencia	122	Crear un trayecto de ida y vuelta	131
Iniciar una sesión de GroupTrack	123	Crear un trayecto en Garmin Connect	131
Consejos para las sesiones de GroupTrack	123	Enviar un trayecto al dispositivo	131
Configurar GroupTrack	123	Ver o editar detalles de trayecto	132
Configuraciones de salud y bienestar	124	Proyectar un waypoint	132
Objetivo automático	124	Configuración de navegación	132
Usar la alerta de inactividad	124	Personalizar las pantallas de datos de navegación	132
Minutos de intensidad	124	Establecer un indicador de rumbo	133
Obtener minutos de intensidad	125	Configurar alertas de navegación ..	133
Monitor del sueño	125	Configurar el administrador de energía	133
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado	125	Personalizar la función de ahorro de energía	134
Variaciones en la respiración	125	Cambio del modo de energía	134
Navegación	126	Personalizar los modos de energía ...	134
Ver y editar las ubicaciones guardadas	126	Restablecer un modo de energía	135
Guardar una ubicación de cuadrícula doble	126	Configurar el sistema	135
Establecer un punto de referencia	126	Configurar la hora	136
Navegar a un destino	126	Configurar alertas de tiempo	136
Navegar hacia un punto de interés	127	Sincronizar la hora	136
Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada	127	Cambiar la configuración de la pantalla	137
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad	128	Personalizar el modo sueño	137
Visualizar indicaciones de la ruta ..	128	Personalizar los botones de acceso rápido	137
Navegar con Sight 'N Go	128	Configurar el código de acceso del reloj	138
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua) ..	129	Cambiar el código de acceso del reloj	138
		Cambiar las unidades de medida	138
		Configuración de copia de seguridad y restablecimiento	138

Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect.....	139
Visualizar la información del dispositivo.....	139
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	139

Información del dispositivo..... 139

Acerca de la pantalla AMOLED.....	139
Cargar el dispositivo.....	140
Especificaciones.....	141
Información sobre la batería.....	141
Cambiar accesorios articulados de QuickFit®.....	142
Cambiar accesorios de QuickFit integrados.....	143
Realizar el cuidado del dispositivo....	143
Limpiar el reloj.....	144
Gestión de datos.....	144
Borrar archivos.....	144

Solución de problemas..... 144

Actualizaciones del producto.....	144
Más información.....	145
Mi dispositivo está en otro idioma....	145
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	145
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	145
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	145
No puedo conectar los auriculares al reloj.....	146
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	146
Reiniciar el reloj.....	146
Restablecer la configuración predeterminada.....	146
Consejos para prolongar la autonomía de la batería.....	147
¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?.....	147
Adquirir señales de satélite.....	147
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	148

La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa.....	148
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa.....	148
Salir del modo demo.....	148
Monitor de actividad.....	148
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	148
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	148
El número de pisos subidos no parece preciso.....	149

Apéndice..... 149

Campos de datos.....	149
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	164
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	165
Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	165
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	166
Clasificación de FTP.....	166
Clasificaciones de puntuación de resistencia.....	167
Tamaño y circunferencia de la rueda	167

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 **LIGHT** para encender el reloj ([Descripción general del dispositivo, página 1](#)).
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más ([Vincular tu smartphone, página 110](#)). Si antes usabas un reloj compatible, puedes migrar la configuración del reloj, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo reloj MARQ Captain con el smartphone.
- 3 Carga el reloj ([Cargar el dispositivo, página 140](#)).
- 4 Inicia una actividad ([Iniciar una actividad, página 15](#)).

Descripción general del dispositivo



① Pantalla táctil

- tócala para seleccionar una opción en un menú.
- Mantén pulsados los datos de la pantalla del reloj para abrir el widget en un vistazo o la función.
NOTA: esta función no está disponible en todas las pantallas de reloj.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.
- Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
- Cubre la pantalla con la palma de la mano para volver a la pantalla del reloj y reducir el brillo de la pantalla.

② LIGHT

- púlsalo para encender el reloj.
- Púlsalo para reducir el brillo de la pantalla.
- Púlsalo dos veces rápidamente para activar la linterna.
- Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.

③ UP-MENU

- púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.
- Manténlo pulsado para ver el menú.

④ DOWN

- púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.
- Manténlo pulsado para ver los controles de música desde cualquier pantalla.

⑤ START-STOP

- púlsalo para seleccionar una opción en un menú.
- Púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad.
- Manténlo pulsado para iniciar el tiempo de regata.

⑥ BACK-LAP

- pulsa para volver a la pantalla anterior.
- Púlsalo para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad multideporte.
- Manténlo pulsado para marcar tu ubicación actual como ubicación de hombre al agua (MOB) y activar la navegación.

Activar y desactivar la pantalla táctil

- Mantén pulsado **DOWN** y **START**.
- Mantén pulsado **LIGHT** y selecciona .
- Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Sistema > Táctil** y escoge una opción.

Usar el reloj

- Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles ([Controles, página 83](#)).
El menú de controles contiene accesos directos a las funciones y las acciones más utilizadas, como activar el modo No molestar, guardar una ubicación y apagar el reloj.
- En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por el bucle de widgets en un vistazo ([Mini widgets, página 62](#)).
- En la pantalla del reloj, pulsa **START** para empezar una actividad o abrir una aplicación ([Actividades y aplicaciones, página 15](#)).
- Mantén pulsado **MENU** para personalizar la pantalla del reloj ([Personalizar la pantalla del reloj, página 61](#)), realizar la configuración ([Configurar el sistema, página 135](#)), vincular los sensores inalámbricos ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)) y mucho más.

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Relojes > ALARMAS > Añadir alarma**.
- 3 Introduce la hora de la alarma.

Editar una alarma

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

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

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

Eliminar un temporizador

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Relojes > TEMPORIZADORES > Editar**.
- 3 Selecciona un temporizador.
- 4 Selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

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



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

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

Añadir husos horarios alternativos

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

NOTA: puedes ver tus husos horarios alternativos en el bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 66](#)).

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

Editar un huso horario alternativo

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Relojes > HUSOS HOR. ALTERN.**.
- 3 Selecciona un huso horario.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para configurar el huso horario para que se muestre en el bucle de mini widgets, selecciona **Establ Favorito**.
 - Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre de huso**.
 - Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar zona**.
 - Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar zona**.
 - Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar huso**.

Actividades náuticas

El reloj incluye aplicaciones para actividades náuticas preinstaladas, como navegación o vela, además de capacidad de interacción con dispositivos náuticos Garmin®. Puedes vincularlo con dispositivo náuticos Garmin compatibles mediante las aplicaciones náuticas preinstaladas en el reloj.

Consulta el manual del usuario del dispositivo náutico Garmin para obtener más información sobre la vinculación con el mismo.

Cartas y mapas náuticos

Las cartas avanzadas opcionales, como BlueChart® g3 y Garmin LakeVü™ g3, te permiten sacar el máximo partido del dispositivo MARQ.

Descargar cartas y mapas náuticos

- 1 Visita garmin.com/c/wearables-mapping para buscar y comprar un mapa o una carta náutica.
- 2 Descarga Garmin Express™.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar los mapas y las cartas que hayas adquirido en el dispositivo.

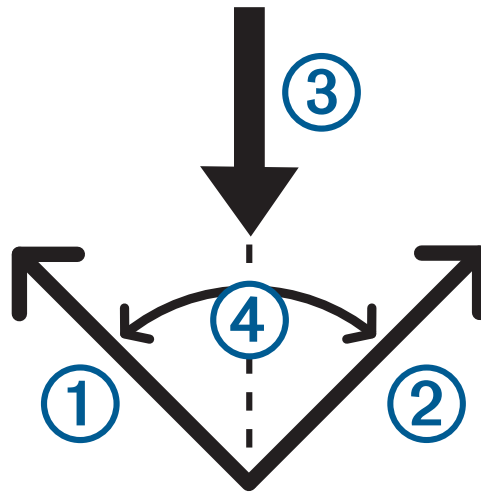
Vela

Ayuda de virada

⚠ ATENCIÓN

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

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



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

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

Calibrar la ayuda de virada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Vela** o **Navegar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de ayuda de virada.

NOTA: es posible que tengas que añadir la pantalla de ayuda de virada a las pantallas de datos de la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 41](#)).

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

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

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

Introducir valores fijos para el ángulo de virada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Vela** o **Navegar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de ayuda de virada.
- 4 Mantén pulsado **MENU**.
- 5 Selecciona **Ángulo de virada > Ángulo**.
- 6 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el valor.

Introducir una dirección del viento real

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Vela** o **Navegar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de ayuda de virada.
- 4 Mantén pulsado **MENU**.
- 5 Selecciona **Dir vto real > Fijo**.
- 6 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el valor.

Consejos para obtener una estimación óptima de la elevación

Para obtener una estimación óptima de la elevación al utilizar la función de ayuda de virada, prueba con estos consejos. Consulta [Introducir una dirección del viento real, página 7](#) y [Calibrar la ayuda de virada, página 6](#) para obtener más información.

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

Regata

Puedes utilizar el dispositivo para que te ayude a cruzar la línea de salida justo cuando empiece la regata. Al sincronizar el temporizador de regata de la aplicación con el temporizador de cuenta atrás oficial de la regata, te avisa en intervalos de un minuto a medida que el inicio de la regata se acerca. Al establecer la línea de salida, el dispositivo utiliza los datos de GPS para indicar si la embarcación cruzará la línea de salida antes, después o en el momento exacto del inicio de la regata.

Configurar la línea de salida

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Vela**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Mantén pulsado **MENU**.
- 5 Selecciona **Config línea salida**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Marcar babor** para señalar la marca de la línea de babor conforme navegues por ella.
 - Selecciona **Marcar estribor** para señalar la marca de la línea de estribor conforme navegues por ella.
 - Selecciona **Tiempo disponible** para activar o desactivar los datos de tiempo disponible en la pantalla de datos del temporizador de regata.
 - Selecciona **Dist hasta salida** para ajustar la distancia hasta la línea de salida, las unidades de distancia preferidas y la longitud de la embarcación.

Iniciar una regata

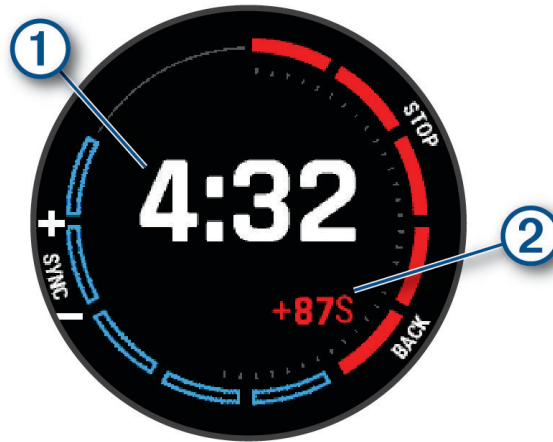
Para ver el tiempo disponible, primero debes establecer la línea de salida ([Configurar la línea de salida](#), página 7).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona **Vela**.

3 Espera mientras el reloj localiza satélites.

La pantalla mostrará el temporizador de regata ① y el tiempo disponible ②.



4 Si es necesario, mantén pulsado **MENU** y selecciona una opción:

- Para establecer un temporizador fijo, selecciona **Tiempo de regata > Fijo** e introduce un periodo de tiempo.
- Para establecer una hora de inicio en las próximas 24 horas, selecciona **Tiempo de regata > GPS** e introduce una hora del día.

5 Pulsa **START**.

6 Pulsa **UP** y **DOWN** para sincronizar el temporizador de regata con la cuenta atrás oficial de la regata.

NOTA: si el tiempo disponible es negativo, llegarás a la línea de salida después de que comience la regata. Si el tiempo disponible es positivo, llegarás a la línea de salida antes de que comience la regata.

7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Mareas

Ver la información de mareas

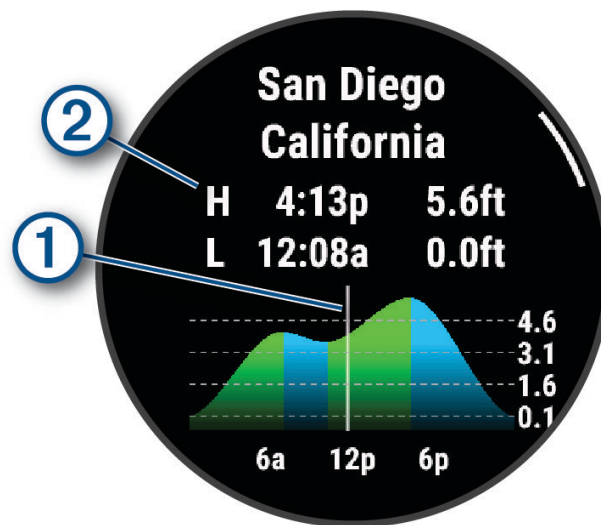
⚠ ADVERTENCIA

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

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

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

Aparecerá una gráfica con las mareas correspondientes a las próximas 24 horas de la fecha actual, con la altura de la marea actual ① e información sobre las siguientes mareas alta y baja ②.



- 4 Pulsa **DOWN** para ver información de mareas para los próximos días.
- 5 Pulsa **START** y selecciona **Establ Favorito** para definir esta ubicación como tu estación de mareas favorita. Tu estación de mareas favorita aparece al principio de la lista en la aplicación y en el widget en un vistazo.

Configurar alertas de marea

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

Deportes acuáticos

Consultar las actividades de deportes acuáticos

NOTA: esta función no está disponible para todos los tipos de deportes acuáticos.

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

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

Mando a distancia para MFD

Vincular con un plotter

Puedes vincular el reloj con un plotter Garmin compatible para acceder rápidamente a las funciones más utilizadas, como los accesos directos y el zoom de la carta.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **MFD Remote**.
- 3 Sitúa el reloj MARQ a menos de 3 m (10 ft) del plotter.
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del reloj para establecer el plotter en el modo de vinculación.
- 5 Selecciona el nombre del plotter en el reloj.

Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando estén encendidos, dentro del alcance y la aplicación esté abierta en el reloj.

Usar la función mando a distancia de MFD

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **MFD Remote**.
- 3 Utiliza la pantalla táctil para desplazarte por los menús y las funciones del plotter vinculado.

SUGERENCIA: puedes pulsar **START** para alternar entre el mando de dirección del plotter y sus controles principales.

Pesca

Ir de pesca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Pesca**.
- 3 Pulsa **START** > **Iniciar pesca**.
- 4 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registr captura**.
 - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
 - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporiz pesca**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
 - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
 - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
 - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).
- 5 Cuando hayas terminado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Finalizar pesca**.

Ancla

ADVERTENCIA

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

Marcar la ubicación de fondeo

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

Realizar la configuración del fondeo

En la pantalla del reloj, pulsa **START**, selecciona **Ancla**, mantén pulsado **MENU** y selecciona la configuración de la actividad.

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

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

Alarma de ancla: te permite activar o desactivar una alarma si la embarcación avanza más allá del radio de deriva.

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

Piloto automático

ADVERTENCIA

El usuario será el responsable del uso seguro y cauteloso de la embarcación. El piloto automático es una herramienta que mejora la capacidad de dirigir la embarcación. No exime al usuario de la responsabilidad de utilizar de forma segura la embarcación. Evita los riesgos de navegación y en ningún momento dejes el puente de mando desatendido.

El usuario debe estar siempre preparado para retomar rápidamente el control manual de la embarcación.

El usuario debería aprender a utilizar el piloto automático en aguas abiertas y tranquilas donde no haya obstáculos.

El usuario debe tener cuidado cuando utilice el piloto automático cerca de obstáculos en el agua, como diques, pilotes u otras embarcaciones.

Realizar la vinculación con un piloto automático

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Piloto automático > START**.
- 2 Sitúa el dispositivo MARQ a menos de 3 m (10 ft) del dispositivo náutico.
- 3 Configura el sistema de control del timón del piloto automático Garmin para que busque un mando a distancia.
Consulta el manual del usuario del sistema de control del timón del piloto automático para obtener más información.

Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando se enciendan si están dentro del alcance y la aplicación está abierta en el reloj. Si necesitas realizar la vinculación con otro sistema de control del timón del piloto automático, en la aplicación del piloto automático, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Vincular nuevo**.

Controlar el piloto automático

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Piloto automático**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para poner en marcha el control de rumbo del piloto automático, mantén un trayecto fijo, selecciona **START** y suelta el timón.
 - Para cambiar el rumbo, con el piloto automático activado, selecciona **UP** para estribor y **DOWN** para babor.
 - Para cambiar el modo de navegación, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Modo de navegación** y, a continuación, selecciona una opción.
 - Para realizar un patrón de navegación, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Navegación según patrón** y, a continuación, selecciona un patrón.
NOTA: puedes cambiar los patrones de navegación disponibles en el dispositivo MARQ desde el piloto automático.
 - Para controlar el timón y poner el piloto automático en modo standby, selecciona **STOP**.

Mando a distancia para motor eléctrico

Vincular el reloj y el motor eléctrico

Puedes vincular el reloj con un motor eléctrico Garmin y utilizarlo como mando a distancia. Para obtener más información sobre el uso del mando a distancia, consulta el manual del usuario del motor eléctrico.

- 1 Enciende el motor eléctrico.
- 2 Coloca el reloj a 1 m (3 ft) de la pantalla del motor eléctrico.
- 3 En el reloj, pulsa **START** y selecciona **Motor eléctrico**.
SUGERENCIA: si es necesario, puedes vincular el reloj con otro motor eléctrico ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)).
- 4 En la pantalla del motor eléctrico, pulsa  tres veces para acceder al modo vinculación.
En la pantalla del motor eléctrico,  se ilumina en azul cuando busca una conexión.
- 5 En el reloj, pulsa **START** para acceder al modo vinculación.
- 6 Comprueba que la clave de acceso que se muestra en el mando a distancia del motor eléctrico coincide con la del reloj.
- 7 En el reloj, pulsa **START** para confirmar la clave de acceso.
- 8 En el mando a distancia del motor eléctrico, pulsa  para confirmar la clave de acceso.
En la pantalla del motor eléctrico,  se iluminará en verde cuando la conexión con el reloj se realice correctamente.

Datos de la embarcación

Transmitir datos de la embarcación

Puedes transmitir campos de datos desde el plotter compatible al dispositivo MARQ. El dispositivo muestra hasta tres campos de datos por página, y hasta seis páginas de datos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Dato de la embarcación**.
- 2 Sitúa el dispositivo MARQ a menos de 3 m (10 ft) del plotter.
- 3 Configura el plotter para acceder al modo vinculación.
Consulta el manual del usuario del plotter para obtener más información.
- 4 Si es necesario, en el dispositivo MARQ, selecciona **START** para modificar una página de datos.

Una vez que los dispositivos estén vinculados, se conectarán automáticamente cuando se enciendan si están dentro del alcance y la aplicación está abierta en el reloj. Si necesitas realizar la vinculación con otro plotter, en la aplicación de datos de la embarcación, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Vincular nuevo**.

Marcar un waypoint en el plotter

Puedes marcar un waypoint en el plotter compatible a través del dispositivo MARQ.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Dato de la embarcación**.
- 2 Selecciona **START > Marcar waypoint en plotter**.

Grinding

El dispositivo incluye actividades de entrenamiento de grinding y grinding en navegación precargadas. Grinding es un ejercicio cíclico del tren superior en el que se giran manualmente las manivelas de la embarcación, que son las que controlan el movimiento del mástil y las velas. Puedes vincular tu dispositivo con un medidor de potencia compatible para realizar un seguimiento de métricas adicionales durante una actividad de grinding (por ejemplo, de la potencia y la cadencia).

Iniciar una actividad de grinding

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para iniciar una actividad de grinding en navegación, selecciona **Grinding en navegación**.
 - Para iniciar una actividad de entrenamiento de grinding, selecciona **Entreno de grinding**.

NOTA: la actividad de **Entreno de grinding** registra los mismos datos que la actividad de **Grinding en navegación**, aunque también registra métricas de velocidad y muestra la ruta en el mapa.
- 3 Espera hasta que el dispositivo adquiera la señal GPS (en caso de que sea necesario).
- 4 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.

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

Iniciar un entreno de grinding

El dispositivo incluye varias sesiones de grinding de serie, incluidas las de simulación de regata, prueba de forma física y entrenamiento por intervalos. El dispositivo puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

Las métricas de potencia y cadencia requieren el uso de un medidor de potencia compatible. Debido a la centralización del ejercicio en los brazos, se recomienda usar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho a fin de obtener los mejores resultados.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de grinding.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 6 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento** si fuera necesario.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

GNT™ 10

Transmitir datos de GNT 10

Para poder transmitir los campos de datos desde el transceptor GNT 10 compatible al reloj MARQ, debes descargar la aplicación GNT 10 ([Funciones de Connect IQ, página 115](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **GNT 10**.
- 3 Sitúa el reloj a menos de 3 m (10 ft) del transceptor.
- 4 Configura el transceptor para acceder al modo vinculación.

Consulta el manual del usuario del transceptor para obtener más información.
- 5 Si es necesario, pulsa **START** en el reloj para modificar una pantalla de datos.

El reloj muestra hasta tres campos de datos por página, y hasta seis páginas de datos. Una vez que los dispositivos estén vinculados, se conectarán automáticamente cuando se enciendan si están dentro del alcance y la aplicación está abierta en el reloj.

SUGERENCIA: para vincular el reloj MARQ con otro transceptor, en la aplicación GNT 10, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Vincular nuevo**.

Aplicación Fusion® Audio

Puedes utilizar la aplicación Fusion Audio en el reloj MARQ Captain para controlar la reproducción de audio en tu dispositivo Fusion.

Establecer la conexión con un sistema estéreo Fusion

- 1 Ajusta el sistema estéreo Fusion para que sea visible.
Consulta el manual del usuario del sistema estéreo para obtener más información.
- 2 Sitúa el reloj MARQ a menos de 3 m (10 pies) del sistema estéreo.
- 3 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Fusion Audio**.

La primera vez que se abre la aplicación en el reloj, este se vincula automáticamente con el sistema estéreo y establece una conexión. Para vincularlo con otro sistema estéreo, accede a la aplicación Fusion Audio y selecciona **Configuración > Vincular nuevo**.

Una vez que vincules los dispositivos, se conectarán automáticamente cuando se enciendan si están dentro del alcance y la aplicación está abierta en el reloj.

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas ([Crear una actividad personalizada, página 41](#)). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect™.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 115](#)).

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

Iniciar una actividad

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 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 **START** 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 dispositivo, página 140](#)).
- Pulsa **LAP** para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 147](#)).
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más pantallas de datos.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver pantallas de datos adicionales ([Activar y desactivar la pantalla táctil, página 2](#)).
- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería ([Personalizar los modos de energía, página 134](#)).

Estado del GPS e iconos de estado

En las actividades al aire libre, la barra de estado se ilumina en verde cuando el GPS está listo. Si el icono parpadea, significa que el reloj está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del teléfono
	Estado de la tecnología Wi-Fi®
	Estado de LiveTrack
	Estado de GroupTrack
	Estado de la frecuencia cardíaca
	Estado de Running Dynamics Pod
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del modo de pantalla ampliado
	Estado del rodillo inteligente
	Estado del medidor de potencia
	Estado del sensor tempe™

Detener una actividad

1 Pulsa **STOP**.

2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa **START** y selecciona una opción.
NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación ([Evaluar una actividad](#), página 17).
- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Cont. 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 147).
- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.
NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Ruta**.
NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardíaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva ([Frecuencia cardíaca de recuperación](#), página 79).
- Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.

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

Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades ([Configurar actividades y aplicaciones](#), página 42).

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad](#), página 17).

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

Iniciar un entrenamiento en pista

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

- 1 Conquista la pista exterior.
- 2 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Carrera pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 11.
- 6 Pulsa **MENU**.
- 7 Selecciona la configuración de la actividad.
- 8 Selecciona **Número de carril**.
- 9 Selecciona un número de calle.
- 10 Pulsa **BACK** dos veces para volver al temporizador de actividad.
- 11 Pulsa **START**.
- 12 Corre por la pista.

Tras dar 3 vueltas, el reloj registra las dimensiones de la pista y calibra la distancia.

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

Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera 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 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **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 **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta ([Iniciar una actividad, página 15](#)).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**. El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
 - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guar.** > **Sí**.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.

Registrar una actividad de ultramaratón

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Ultramaratón**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Empieza a correr.
- 5 Pulsa **LAP** para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.

NOTA: puedes configurar el comportamiento del Botón Lap para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso, solo iniciar el tiempo de descanso o solo registrar una vuelta ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).
- 6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **LAP** para empezar a correr de nuevo.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

Configuración de descanso automático de ultramaratón

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

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

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

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

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

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

Registrar una actividad de carrera de obstáculos

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera de obstáculos**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa **LAP** 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 **STOP** y selecciona **Guardar**.

Natación

AVISO

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

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

Terminología de natación

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

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

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

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

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

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 41](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 21)

Consejos para las actividades de natación

- Pulsa **LAP** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.
El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado **MENU**, 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 **LAP** para registrar un descanso durante la natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 21*).
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 21*).

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 y aplicaciones, página 42*). Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando LAP. Los datos de natación no se registran durante los intervalos de descanso.

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

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

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

Multideporte

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

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

Entrenamiento de triatlón

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona **Triatlón**.

3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

NOTA: Cambio automático es la configuración predeterminada para las actividades multideporte ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

4 Si es necesario, pulsa **LAP** al principio y al final de cada transición ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 147](#)).

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 LAP para cambiar los deportes.

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

Crear una actividad multideporte

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona **Añadir > Multideporte**.

3 Selecciona un tipo de actividad multideporte o introduce un nombre personalizado.

Los nombres de actividad duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).

4 Selecciona dos actividades o más.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes seleccionar si deseas incluir transiciones.
- Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad multideporte.

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

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

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).

Health Snapshot™

La función Health Snapshot registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la función Health Snapshot a la lista de tus aplicaciones favoritas ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

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

Registrar una actividad HIIT

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 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 > Person.** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
 - Selecciona **Sesiones entrenam.** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 5 Pulsa **START** para empezar la primera ronda.
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardíaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa **LAP** para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona **Guardar**.

Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Bici indoor**.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Opc. rodillo entren..**
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
 - Selecciona **Seguir sesión entren.** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento, página 50](#)).
 - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 130](#)).
 - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
 - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
 - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Juegos

Uso de la aplicación Garmin GameOn™

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

- 1 En el ordenador, ve a www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn y descarga la aplicación Garmin GameOn.
- 2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.
- 3 Inicia la aplicación Garmin GameOn.
- 4 Cuando la aplicación Garmin GameOn te solicite que vincules el reloj, pulsa **START** y selecciona **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 97](#)).

- 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 25](#)).

La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

Grabación de una actividad de juego manual

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

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

Deportes de escalada

Registrar una actividad de escalada en interiores

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Escalada int.**.
- 3 Selecciona **Sí** para grabar las estadísticas de la ruta.
- 4 Selecciona un sistema de graduación.

NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado **MENU**, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sistema clasif. dificultad para cambiar de sistema.

- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa **START**.
- 7 Comienza la primera ruta.

NOTA: cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.

- 8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.

El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.

NOTA: si fuera necesario, puedes pulsar **LAP** para finalizar la ruta.

- 9 Selecciona una opción:
 - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
 - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
 - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.

- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.

- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **LAP** y comienza la siguiente ruta.

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

- 13 Pulsa **STOP**.

- 14 Selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad de escalada en bloque

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona **Escalada bloq.**.

3 Selecciona un sistema de graduación.

NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en bloque, el reloj utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sistema clasif. dificultad para cambiar de sistema.

4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.

5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de la ruta.

6 Comienza la primera ruta.

7 Pulsa **LAP** para terminar la ruta.

8 Selecciona una opción:

- Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
- Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
- Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.

9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **LAP** para empezar la siguiente ruta.

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

11 Después de la última ruta, pulsa **STOP** para detener el temporizador de la ruta.

12 Selecciona **Guardar**.

Iniciar una expedición

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona **Expedición**.

3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

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

Grabar un punto de track manualmente

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

1 Durante una expedición, pulsa **START**.

2 Selecciona **Añadir punto**.

Ver puntos de track

1 Durante una expedición, pulsa **START**.

2 Selecciona **Ver puntos**.

3 Selecciona un punto de track de la lista.

4 Selecciona una opción:

- Para empezar a navegar hasta el punto de track, selecciona **Ir a**.
- Para ver información detallada sobre el punto de track, selecciona **Detalles**.

Ir de caza

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

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

Esquí y deportes de invierno

Es posible añadir actividades de esquí y snowboard a tu lista de actividades ([Personalizar actividades y aplicaciones, página 40](#)). Y puedes personalizar las pantallas de datos para cada actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 41](#)).

Visualizar las actividades de esquí

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

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

Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña

La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

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

Datos de potencia de esquí de fondo

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

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

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

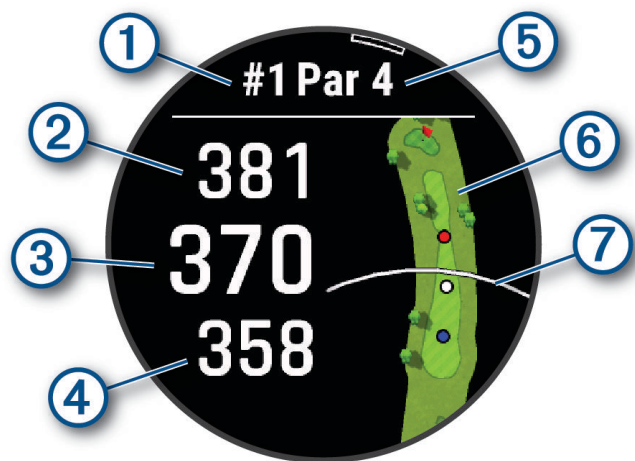
Golf

Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj ([Cargar el dispositivo, página 140](#)).

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

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



①	Número del hoyo actual
②	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
⑦	Distancia del driver desde el tee de salida

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

- 7 Selecciona una opción:
- Toca la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green para ver la distancia de PlaysLike (*Iconos de distancia PlaysLike, página 33*).
 - Toca el mapa para ver más detalles o medir la distancia con la función Toca para medir (*Medir la distancia con la función Toca para medir, página 34*).
 - Pulsa **UP** o **DOWN** para ver la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo.
 - Pulsa **START** para abrir el menú de golf (*Menú de golf, página 32*).

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

Menú de golf

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

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual.

Cambiar hoyo: permite cambiar manualmente el hoyo.

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

Ver green: permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa ([Mover el banderín, página 32](#)).

Caddie virtual: permite pedirle al caddie virtual una recomendación de palo ([Caddie virtual, página 33](#)).

PlaysLike: muestra los factores PlaysLike para el hoyo ([Iconos de distancia PlaysLike, página 33](#)).

Medir disparo: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 34](#)). También puedes registrar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 34](#)).

Tarjeta puntuac.: abre la tarjeta de puntuación del recorrido ([Registrar la puntuación, página 34](#)).

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

Viento: abre un puntero que muestra la dirección y velocidad del viento en relación con el banderín ([Ver la velocidad y dirección del viento, página 35](#)).

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

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

Objetivos personalizados: permite guardar una ubicación, como un objeto u obstáculo, del hoyo actual ([Guardar objetivos personalizados, página 36](#)).

Estadísticas de palos: muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión. aparece al vincular sensores Approach® CT10 o al activar la configuración de Indicación de palo.

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

Configuración: te permite personalizar la configuración de la actividad de golf ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

Mover el banderín

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

1 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **START**.

2 Selecciona **Ver green**.

3 Toca o arrastra  para mover la ubicación del banderín.

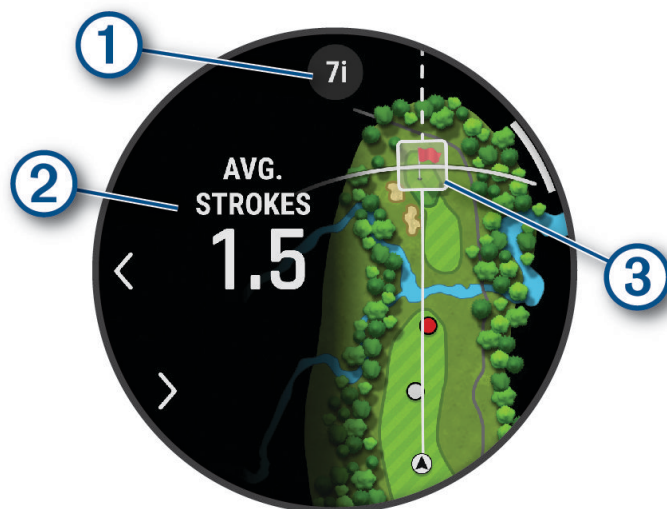
SUGERENCIA: puedes pulsar START para acercar o alejar la imagen.

4 Pulsa **BACK**.

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

Caddie virtual

Para poder utilizar el caddie virtual, debes jugar cinco recorridos con sensores de seguimiento de palos Approach CT10 o activar la configuración de Indicación de palo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)) y cargar tus tarjetas de puntuación. Para cada recorrido, debes conectarte a un smartphone vinculado con la aplicación Garmin Golf™. El caddie virtual te ofrece recomendaciones basadas en el hoyo, los datos del viento y tu rendimiento anterior con cada palo.



①	Muestra la recomendación de palo o combinación de palos para el hoyo. Puedes seleccionar < o > para ver otras opciones de palos.
②	Muestra el número medio de golpes que se espera obtener con la recomendación de palos.
③	Muestra el área de dispersión del siguiente golpe con la recomendación de palo, en función del historial de golpes con el palo. NOTA: si el área de dispersión del golpe se superpone con el green, las posibilidades de que el golpe alcance el green se mostrarán como porcentaje.

Iconos de distancia PlaysLike

La función de distancia PlaysLike calcula los cambios de altura en el campo, la velocidad y dirección del viento, y la densidad del aire mostrando la distancia ajustada al green ([PlaysLike Factores de distancia, página 33](#)). Durante un recorrido, puedes tocar una distancia hasta el green para ver la distancia PlaysLike.

SUGERENCIA: puedes configurar qué datos se tienen en cuenta en los ajustes de PlaysLike en la configuración de la actividad ([Configurar PlaysLike, página 34](#)).

▲: la distancia es superior a la esperada.

■: la distancia es la esperada.

▼: la distancia es inferior a la esperada.

PlaysLike Factores de distancia

Durante un recorrido de golf, puedes ver cuánto de los ajustes de distancia de PlaysLike se deben a los cambios de altura en el campo, la velocidad y dirección del viento y la densidad del aire.

Pulsa START y selecciona PlaysLike.

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

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

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

Configurar PlaysLike

Mantén pulsado MENU y selecciona **Activid. y aplicac. > Golf > Configuración de golf > PlaysLike**.

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

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

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

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

Medir la distancia con la función Toca para medir

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

- 1 Mientras juegas al golf, toca el mapa.
- 2 Arrastra el dedo o toca para colocar el área de diana .
Puedes ver la distancia desde tu posición actual al área de diana, así como del área de diana a la ubicación del banderín.
- 3 Si es necesario, selecciona  o  para acercar o alejar el mapa.

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 **START**.
- 2 Selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de golpes registradas.

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 **START**.
- 3 Selecciona **Medir disparo**.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona **Añadir golpe > ✓**.
- 6 Si es necesario, introduce el palo que has utilizado para el golpe.
- 7 Camina o conduce hasta la bola.

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

Registrar la puntuación

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

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas ([Configurar la puntuación, página 35](#)).

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

Configurar la puntuación

Mantén pulsado MENU y selecciona **Activid. y aplicac. > Golf > Configuración de golf > Puntuación**.

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

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap.

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

Mostrar puntuación: muestra la puntuación total del recorrido en la parte superior de la tarjeta de puntuación ([Registrar la puntuación, página 34](#)).

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

Penaliz.: activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 35](#)).

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

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

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

Ver la velocidad y dirección del viento

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

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Viento**.
La flecha apunta a la dirección del viento en relación con el banderín.

Visualizar la dirección al banderín

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

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

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

2 Selecciona **PinPointer**.

La flecha señala la ubicación del banderín.

Guardar objetivos personalizados

Durante un recorrido, puedes guardar hasta cinco objetivos personalizados para cada hoyo. Guardar un objetivo puede ser útil para registrar objetos u obstáculos que no se muestran en el mapa. Puedes ver las distancias a estos objetivos desde la pantalla de obstáculos y distancias de aproximación (*Jugar al golf, página 30*).

1 Colócate cerca del objetivo que quieras guardar.

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

2 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **START**.

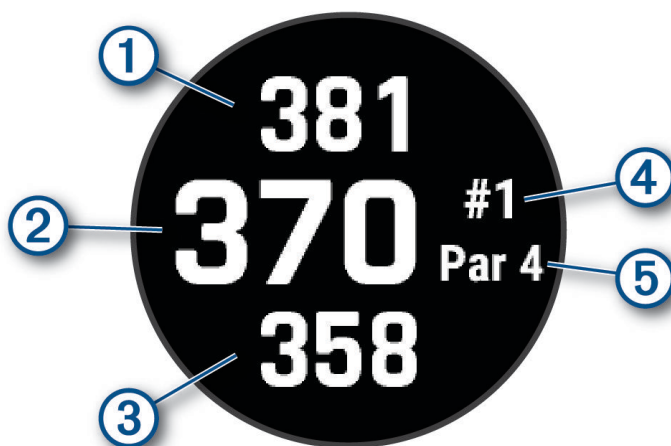
3 Selecciona **Objetivos personalizados**.

4 Selecciona un tipo de objetivo.

Modo Números grandes

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

Mantén pulsado **MENU**, establece la configuración de la actividad y selecciona **Números grandes**.



①	La distancia hasta la zona trasera del green
②	La distancia hasta el centro del green o la ubicación del banderín
③	La distancia hasta la zona delantera del green
④	El número del hoyo actual
⑤	El par del hoyo actual

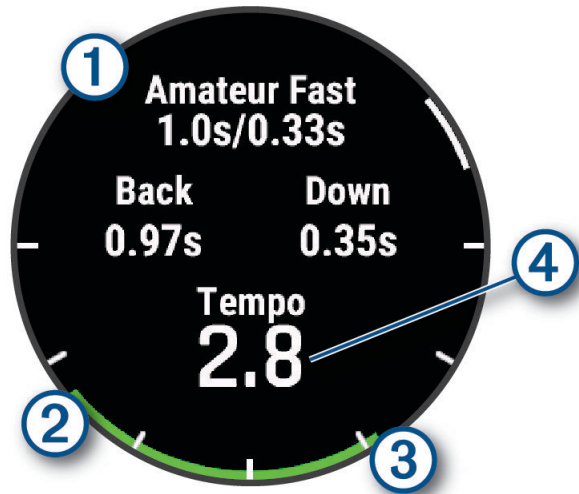
Entreno de tempo del swing

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

El tempo de swing ideal

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

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



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

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

Analizar el tempo de swing

Debes golpear una pelota para ver tu tempo de swing.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Entren. tempo**.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Velocidad de swing** y, a continuación, selecciona una opción.
- 5 Haz un swing completo y golpea la pelota.

El reloj muestra el análisis de tu swing.

Ver la secuencia de consejos

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

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

Jumpmaster

ADVERTENCIA

La función Jumpmaster solo debe utilizarse por paracaidistas experimentados. La función Jumpmaster no debe utilizarse como altímetro principal para paracaidismo. No introducir la información adecuada relacionada con el salto podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.

La función Jumpmaster sigue las directrices militares relativas al cálculo del punto de lanzamiento a gran altura (HARP). El reloj detecta automáticamente el momento en el que has saltado para iniciar la navegación hacia el punto de impacto deseado (DIP) utilizando, para ello, el barómetro y la brújula electrónica.

Planear un salto

- 1 Selecciona un tipo de salto ([Tipos de salto](#), página 38).
- 2 Introduce la información del salto ([Introducción de la información del salto](#), página 39).
El dispositivo calcula el punto de lanzamiento a gran altura (HARP).
- 3 Selecciona **Ir a HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

Tipos de salto

La función jumpmaster te permite definir el tipo de salto en uno de estos tres tipos: HAHO, HALO o Estático. El tipo de salto seleccionado determina qué información de configuración adicional es necesaria. Para todos los tipos de saltos, la altura de lanzamiento y la altura de apertura se miden en pies sobre el nivel del suelo (AGL).

HAHO: gran altura, alta apertura. El paracaidista salta desde una gran altura y abre el paracaídas a una gran altura. Debes establecer un punto de impacto deseado (DIP) y una altura de lanzamiento de al menos 1.000 pies. Se asume que la altura de lanzamiento es igual a la altura de apertura. Los valores habituales de la altura de lanzamiento están comprendidos entre los 12.000 y los 24.000 pies AGL.

HALO: gran altura, baja apertura. El paracaidista salta desde una gran altura y abre el paracaídas a una altura baja. La información necesaria es la misma que para el tipo de salto HAHO, además de la altura de apertura. La altura de apertura no debe ser superior a la altura de lanzamiento. Los valores habituales de la altura de apertura están comprendidos entre los 2.000 y los 6.000 pies AGL.

Estático: se asume que la dirección y la velocidad del viento son constantes durante el salto. La altura de lanzamiento debe ser de al menos 1.000 pies.

Introducción de la información del salto

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto, página 38*).
- 4 Lleva a cabo una o más de las siguientes acciones para introducir la información del salto:
 - Selecciona **DIP** para definir un waypoint para la ubicación de aterrizaje deseada.
 - Selecciona **Altura de lanzamiento** para definir la altura de lanzamiento AGL (en pies) a la que el paracaidista sale del avión.
 - Selecciona **Altura de apertura** para definir la altura de apertura AGL (en pies) cuando el paracaidista abre el paracaídas.
 - Selecciona **Salto hacia delante** para establecer la distancia horizontal recorrida (en metros) como consecuencia de la velocidad del avión.
 - Selecciona **Rumbo a HARP** para establecer la dirección recorrida (en grados) debido a la velocidad del avión.
 - Selecciona **Viento** para definir la velocidad del viento (en nudos) y la dirección (en grados).
 - Selecciona **Constante** para ajustar la información del salto planificado. En función del tipo de salto, puedes seleccionar **Porcentaje máximo**, **Factor de seguridad**, **K en abierto**, **K en caída libre** o **K en estático** e introducir información adicional (*Configuración de la constante, página 40*).
 - Selecciona **Automático. a DIP** para habilitar la navegación automática al DIP cuando saltes.
 - Selecciona **Ir a HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto, página 38*).
- 4 Selecciona **Viento > Añadir**.
- 5 Selecciona una altura.
- 6 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 7 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.

El valor del viento se añade a la lista. En los cálculos, se utilizan únicamente los valores del viento que se han incluido en la lista.
- 8 Repite los pasos 5–7 para cada altura disponible.

Restablecimiento de la información del viento

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona **HAHO** o **HALO**.
- 4 Selecciona **Viento > Restablecer**.

Todos los valores del viento se eliminan de la lista.

Introducción de la información del viento para un salto estático

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster > Estático > Viento**.
- 3 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 4 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.

Configuración de la constante

Selecciona Jumpmaster, elige un tipo de salto y selecciona Constante.

Porcentaje máximo: define la escala de salto de todos los tipos de salto. Un parámetro inferior al 100% reduce la distancia de desvío al DIP; un parámetro superior al 100% aumenta esa distancia de desvío. Es posible que los paracaidistas con más experiencia quieran utilizar números más pequeños, mientras que los paracaidistas menos experimentados deseen usar números más grandes.

Factor de seguridad: establece el margen de error de un salto (solo HAHO). Los factores de seguridad suelen ser valores enteros de dos o más cifras y los determina el paracaidista en función de las especificaciones del salto.

K en caída libre: define el valor de arrastre del viento de un paracaídas durante la caída libre, dependiendo de la clasificación de la lona del paracaídas (solo HALO). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

K en abierto: define el valor de arrastre del viento de un paracaídas abierto, en función de la clasificación del material del paracaídas (HAHO y HALO). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

K en estático: define el valor de arrastre del viento de un paracaídas durante un salto estático, en función de la clasificación del material del paracaídas (solo Estático). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

Personalizar actividades y aplicaciones

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

Añadir o quitar una actividad favorita

Al pulsar **START** en la pantalla del reloj, se muestra la lista de actividades favoritas, desde donde puedes acceder rápidamente a las actividades que más utilizas. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Establ Favorito**.
 - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Borrar de Favoritos**.

Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Reordenar**.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
 - Selecciona **Campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.
SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos, página 149](#). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Añadir un mapa a una actividad

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

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

Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Copiar activ.** 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.
- 7 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Configurar actividades y aplicaciones

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

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad y ajusta la configuración de dicha actividad.

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

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

Color 1.er plano: establece el color de primer plano del icono de actividad.

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

Alertas: establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad, página 45](#)).

Auto Climb: detecta los cambios de altura mediante el altímetro incorporado y muestra automáticamente los datos de ascenso relevantes ([Activar Auto Climb, página 47](#)).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap para marcar automáticamente las vueltas. La opción Distancia automática marca las vueltas a una distancia específica. La opción Auto Lap por posición marca las vueltas en un lugar en el que previamente se ha pulsado LAP. 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 21](#)). Establece las opciones para iniciar y detener automáticamente el temporizador de descanso para la actividad de ultramaratón ([Configuración de descanso automático de ultramaratón, página 19](#)).

Actividad automática: detecta automáticamente actividades de esquí o deportes acuáticos mediante el acelerómetro incorporado ([Visualizar las actividades de esquí, página 28](#), [Consultar las actividades de deportes acuáticos, página 10](#)).

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

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

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

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

Números grandes: cambia el tamaño de los números en las pantallas de datos ([Modo Números grandes, página 36](#)).

Emitir frecuencia card.: transmite automáticamente los datos de frecuencia cardíaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad ([Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 90](#)).

Transmitir a GameOn: transmite automáticamente los datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego ([Uso de la aplicación Garmin GameOn™, página 25](#)).

ClimbPro: muestra información sobre los ascensos próximos y actuales mientras navegas por un trayecto ([Usar ClimbPro, página 47](#)).

Indicación de palo: te muestra una notificación para introducir el palo de golf que has utilizado después de cada golpe detectado para registrar tus estadísticas de palos ([Registrar estadísticas, página 35](#)).

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 41](#)).

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

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

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

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

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

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

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

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

Bloquear disposit.: bloquea la pantalla táctil y los botones durante una actividad multideporte para evitar que se pulsen los botones y se deslice sobre la pantalla táctil por accidente.

Mapa: establece las preferencias de pantalla de la pantalla de datos de mapas para la actividad ([Configurar los mapas de actividades, página 46](#)).

Capas mapa: establece los datos de mapas que se mostrarán en el mapa ([Mostrar y ocultar datos de mapas, página 106](#)).

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

Seguimiento de modos: establece el modo de seguimiento de ascenso y descenso en automático o manual para esquí y snowboard de montaña.

Seguimiento de obstáculos: guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos ([Registrar una actividad de carrera de obstáculos, página 19](#)).

PlaysLike: configura la función de distancias PlaysLike, que muestra distancias ajustadas al green cuando juegas al golf ([Iconos de distancia PlaysLike, página 33](#)).

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

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

Modo de energía: establece el modo de energía predeterminado para la actividad.

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

Registrar 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 y la página web Garmin Connect.

Registrar desp. atardecer: configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.

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

Registrar VO2 máximo: registra una estimación del valor de VO2 máximo para las actividades de trail y ultramaratón.

Intervalo de grabación: establece la frecuencia de registro de los puntos de track durante una expedición. Por defecto, el registro de los puntos de seguimiento GPS se realiza una vez por hora, y no se registran después del anochecer. Si se graban los puntos de track a una frecuencia menor, se maximiza la autonomía de la batería.

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

Conteo repet.: registra los recuentos de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo entrenamientos registra el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

Repetir: registra repeticiones para actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.

Restablecer valores: restablece la configuración de la actividad.

Estadísticas de la ruta: registra las estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

Rutas: establece las preferencias para calcular las rutas de la actividad ([Configurar rutas, página 46](#)).

Running Power: registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración ([Configurar potencia en carrera, página 100](#)).

Satélites: establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 48](#)).

Puntuación: establece tus preferencias de puntuación de golf, activa el seguimiento de estadísticas y establece tu hándicap ([Configurar la puntuación, página 35](#)).

Segmentos: muestra los segmentos guardados de la actividad ([Segmentos, página 48](#)). La opción Esfuerzo automático ajusta automáticamente el tiempo de finalización de carrera de un segmento en función de tu rendimiento durante el mismo.

Alertas de segmento: te notifican acerca de la aproximación a segmentos guardados ([Segmentos, página 48](#)).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad, página 17](#)).

SpeedPro: registra métricas de velocidad avanzadas para los recorridos de windsurf.

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

Cambio aut. swimrun: cambia automáticamente entre la parte de natación y la de carrera de una actividad multideporte de swimrun.

Táctil: activa la pantalla táctil durante una actividad.

Modo de torneo: desactiva las funciones que no estén permitidas en torneos de golf sancionados.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

Unidades: establece las unidades de medida para la actividad.

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

Caddie virtual: muestra automáticamente recomendaciones de palos del caddie virtual, o puedes acceder a ellas manualmente desde el menú. Aparece después de jugar cinco recorridos de golf, realizar un seguimiento de tus palos y cargar tus tarjetas de puntuación en la aplicación Garmin Golf.

Videos de entrenamiento: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta de Garmin Connect.

Alertas de actividad

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

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
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 Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 119 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 120 .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Alimentación	Distancia	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Establecer una alerta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac.**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Alertas**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 9 Si es necesario, activa la alerta.

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

Configurar los mapas de actividades

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

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y, a continuación, selecciona **Mapa**.

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

Modo de carta marítima: activa la carta náutica cuando se muestran datos náuticos. Esta opción muestra los distintos elementos del mapa con diferentes colores para que los datos náuticos se lean con mayor facilidad y el mapa refleje el patrón de trazado de las cartas en papel.

Usar config. sistema: permite que el reloj utilice las preferencias de la configuración del sistema de mapas ([Configurar el mapa, página 104](#)). Cuando esta configuración está desactivada, puedes personalizar la configuración del mapa para la actividad.

Configurar rutas

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

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

Mantén pulsado **MENU**, elige **Activid. y aplicac.**, selecciona una actividad, ajusta la configuración de la actividad y escoge **Rutas**.

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

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

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

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

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

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

Usar ClimbPro

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **ClimbPro > Estado > Durante la navegación**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Campo de datos** para personalizar el campo de datos que aparece en la pantalla de ClimbPro.
 - Selecciona **Alerta** para establecer alertas al inicio de un ascenso o a una cierta distancia del mismo.
 - Selecciona **Descensos** para activar o desactivar los descensos para las actividades de carrera.
 - Selecciona **Detección de ascensos** para elegir los tipos de subidas detectadas durante las actividades de ciclismo.
- 7 Revisa los ascensos y los detalles del trayecto ([Ver o editar detalles de trayecto](#), página 132).
- 8 Empieza siguiendo un trayecto guardado ([Navegar a un destino](#), página 126).

Activar Auto Climb

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Climb > Estado**.
- 6 Selecciona **Siempre** o **Si no se está naveg..**
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
 - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
 - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
 - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
 - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.**NOTA:** la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

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.

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y después 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 del sistema predeterminada para los satélites (*Configurar el sistema, página 135*).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

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

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

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

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

Segmentos

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

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

Segmentos de Strava™

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

Para registrarte y ser miembro de Strava, ve al menú de segmentos en tu cuenta de Garmin Connect. Para obtener más información, visita www.strava.com.

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

Visualizar los detalles del segmento

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Segmentos**.
- 6 Selecciona un segmento.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tiempos de carrera** para ver el tiempo y la velocidad o ritmo medios del líder del segmento.
 - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
 - Selecciona **Gráfica de altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.

Recorrer un segmento

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

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

3 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.

Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.

4 Empieza a recorrer el segmento.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Entrenamiento

Estado de entreno unificado

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

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

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

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

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

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj de la MARQ Captain 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 MARQ Captain..

Sincroniza tu reloj de la MARQ Captain 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 49](#)).

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

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 69](#)).

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

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 62](#)). 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 55](#)).

Sesiones de entrenamiento

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

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj ([Actividades y aplicaciones, página 15](#)).

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 51](#)).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
 - 2 Selecciona una actividad.
 - 3 Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Entreno**.
 - 4 Selecciona una opción:
 - Para iniciar un entrenamiento por intervalos o una sesión con un objetivo de entreno, selecciona **Entreno rápido** (*Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, página 52, Configurar un objetivo de entrenamiento, página 54*).
 - Para iniciar una sesión de entrenamiento precargada o guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 51*).
 - Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entreno de Garmin Connect, selecciona **Calendario entreno** (*Acerca del calendario de entrenamiento, página 54*).
- NOTA:** no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.
 - 6 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
 - 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

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

Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento

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

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

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

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect, página 113*).

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

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria de carrera o bicicleta, debes tener una estimación del VO2 máximo para esa actividad ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
 - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Descartar**.
 - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
 - Para ver sugerencias de entrenamiento para la próxima semana, selecciona **Más recomend..**
 - Para ver la configuración de la sesión de entrenamiento, como **Tipo de objetivo**, selecciona **Configuración**.

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

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Entreno rápido > Intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Repeticiones abiertas** para marcar los intervalos y periodos de descanso manualmente pulsando **LAP**.
 - 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 **Sí** para incluir un calentamiento antes de la sesión de entrenamiento.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa **LAP** para empezar con el primer intervalo.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 10 Pulsa **LAP** en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso (opcional).

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

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

Registrar una prueba de velocidad crítica de nado

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

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

Usar Virtual Partner®

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

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac..**
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Virtual Partner**.
- 6 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad, página 15*).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla Virtual Partner y ver quién va a la cabeza.

Configurar un objetivo de entrenamiento

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

3 Mantén pulsado **MENU**.

4 Selecciona **Entreno**.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Establecer un objetivo**.
- Selecciona **Entreno rápido**.

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

6 Selecciona una opción:

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

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

7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

SUGERENCIA: mantén pulsado **MENU** y selecciona **Cancelar objetivo** para cancelar el objetivo de entreno.

Competir en una actividad anterior

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

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

3 Mantén pulsado **MENU**.

4 Selecciona **Entreno > Compite contra ti**.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
- Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.

6 Selecciona la actividad.

La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.

7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

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

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 113](#)) y debes vincular el reloj MARQ con un smartphone compatible.

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

Planes de entrenamiento adaptables

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

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 113](#)).

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

Crear un plan de PacePro en tu reloj

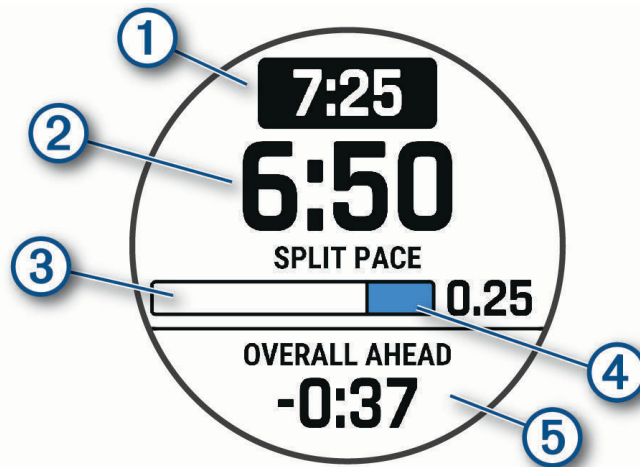
Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 131](#)).

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

Iniciar un plan de PacePro

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

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



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

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

Guía de potencia

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

Uno de los pasos más importantes a la hora de planificar una estrategia de Guía de potencia satisfactoria es elegir el nivel de esfuerzo. Si aumentas el nivel de esfuerzo del trayecto se incrementarán las recomendaciones de potencia, mientras que un nivel de esfuerzo menor las reducirá ([Crear y usar una guía de potencia, página 58](#)). El principal objetivo de una Guía de potencia es ayudarte a completar el trayecto con base en lo que se conoce de tu nivel, no hacerlo en un tiempo objetivo concreto. El nivel de esfuerzo se puede modificar durante el recorrido.

Las Guía de potencia se asocian siempre a un trayecto y no se pueden usar con los segmentos o las sesiones de entrenamiento. Puedes consultar y editar tu estrategia en la aplicación Garmin Connect y sincronizarla con dispositivos Garmin compatibles. Para poder usar esta función necesitas un potenciómetro vinculado con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)).

Crear y usar una guía de potencia

Para poder crear una Guía de potencia, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)). También debes haber cargado un trayecto en el reloj ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 131](#)).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de ciclismo al aire libre.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Guía de potencia > Crear nuevo**.
- 5 Selecciona un trayecto ([Trayectos, página 130](#)).
- 6 Selecciona una posición sobre la bicicleta.
- 7 Selecciona el peso del equipo.
- 8 Pulsa **START** y selecciona **Usar plan**.

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

Historial

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

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

Usar el historial

El historial contiene las actividades anteriores que has guardado en el reloj.

El reloj cuenta con un widget en un vistazo de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Mini widgets*, página 62).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas estad.**.
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** (*Acerca de Training Effect*, página 78).
 - Para ver el tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Frec. cardíaca**.
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
 - Para seleccionar una actividad de esquí o snowboard y ver información adicional sobre cada una, selecciona **Pistas**.
 - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
 - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
 - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

Historial de Multisport

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

Récords personales

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

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

Visualizar tus récords personales

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

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récores**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > Sí**.

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

Eliminar récords personales

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

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

Visualizar los datos totales

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

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

Usar el cuentakilómetros

El cuentakilómetros registra automáticamente la distancia total recorrida, la altura alcanzada y el tiempo en las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales > Cuentakilómetros**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

Borrar el historial

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

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

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 descargar pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ.

Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 115](#)).

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ instalada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para crear una pantalla de reloj digital o analógica personalizada.
- 5 Pulsa **START**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Dial**.
 - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
 - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
 - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
 - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color 1.er 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 mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 66](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de mini widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 66](#)).

Nombre	Descripción
ABC	Muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios (<i>Añadir husos horarios alternativos</i> , página 4).
Aclimatación a la altitud	A altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (<i>Body Battery</i> , página 67).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Controles de la cámara	Te permite hacer una foto y grabar un clip de vídeo manualmente cuando está vinculado con una cámara con luz delantera o luz trasera Varia™ (<i>Usar los controles de la cámara Varia</i> , página 100).
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Nivel de ciclismo	Muestra el tipo de ciclista, la resistencia aeróbica, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica (<i>Consultar el nivel de ciclismo</i> , página 81).
Rastreo de perros	Muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu reloj MARQ.
Puntuación de resistencia	Muestra una puntuación, un gráfico y un breve mensaje que describe tu resistencia general en función de todas las actividades registradas (<i>Puntuación de resistencia</i> , página 80).
Pronóstico de pesca	Muestra predicciones de los mejores días y horas de pesca en función de tu ubicación, la posición de la luna y las horas de salida y puesta de la luna. Puedes ver la clasificación del día y de las horas de alimentación mayores y menores.
Pisos subidos	Realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Garmin coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Health Snapshot	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (<i>Health Snapshot</i>™, página 23).
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.

Nombre	Descripción
Puntuación de pendiente	Muestra una puntuación, un gráfico, métricas contribuyentes y un breve mensaje que describe tu rendimiento de subida de pendientes en función de tus actividades de carrera registradas (<i>Puntuación de pendiente, página 81</i>).
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche (<i>Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 71</i>).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	Permite enviar mensajes desde tu dispositivo inReach vinculado (<i>Usar el mando a distancia inReach, página 101</i>).
Aviso de jet lag	Muestra el reloj interno mientras viajas y te ofrece indicaciones para ayudarte a aclimatarte al huso horario del destino (<i>Usar Aviso de jet lag, página 82</i>).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger™ y permite responder a los mensajes desde el reloj (<i>Aplicación Garmin Messenger, página 116</i>).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Controles de música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte (<i>Personalizar el modo sueño, página 137</i>).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (<i>Activar notificaciones Bluetooth, página 110</i>).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas (<i>Medidas de rendimiento, página 68</i>).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect (<i>Calendario de carreras y carrera principal, página 50</i>).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (<i>Obtener lecturas de pulsioximetría, página 92</i>). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect (<i>Calendario de carreras y carrera principal, página 50</i>).
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

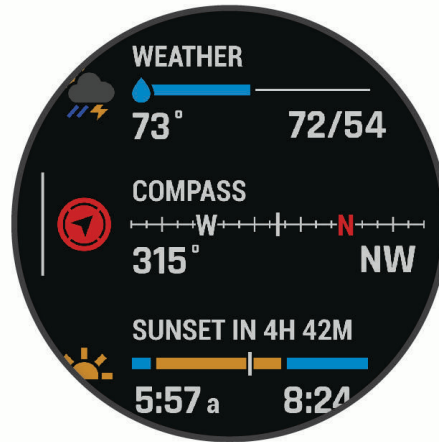
Nombre	Descripción
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el estado de VFC y las siestas.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Valores bursátiles	Muestra una lista personalizable de valores bursátiles (Añadir un valor bursátil, página 81).
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de la salida y la puesta del sol, así como del amanecer y el anochecer, junto con un mapa de la posición actual del sol y un gráfico de la luz solar del día.
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Mareas	Muestra información sobre una estación de mareas, como la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja (Ver la información de mareas, página 9).
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario (Predisposición para entrenar, página 80).
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (Estado de entreno, página 75).
Controles de VIRB®	Proporciona controles de cámara cuando hay un dispositivo VIRB vinculado con tu reloj MARQ (mando a distancia para VIRB, página 101).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo. También puedes ver las condiciones meteorológicas actuales en el mapa mediante varias superposiciones de mapas.
Dispositivo Xero®	Muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu reloj MARQ (Configurar la ubicación del láser de Xero, página 102).

Ver el bucle de sugerencias rápidas

Los widgets en un vistazo permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más. Si vinculas el reloj, puedes ver datos del teléfono, como las notificaciones, el tiempo y los eventos del calendario.

1 Pulsa **UP** o **DOWN**.

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



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

2 Pulsa **START** para ver más información.

3 Selecciona una opción:

- Pulsa **DOWN** para ver los detalles de una sugerencia rápida.
- Pulsa **START** para ver más opciones y funciones de una sugerencia rápida.

Personalizar el bucle de widgets en un vistazo

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Presentación > Mini widgets**.

3 Selecciona una opción:

- Para cambiar la ubicación de un widget en un vistazo en el bucle, selecciona un widget en un vistazo y pulsa **UP** o **DOWN**.
- Para borrar un widget en un vistazo del bucle, selecciona uno y, después, .
- Para añadir un widget en un vistazo al bucle, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona un widget en un vistazo.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **CREAR CARPETA** para crear carpetas que contengan varios widgets en un vistazo ([Crear carpetas de widgets en un vistazo, página 67](#)).

Crear carpetas de widgets en un vistazo

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets > Añadir > CREAR CARPETA**.
- 3 Selecciona los widgets en un vistazo que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.
NOTA: si los widgets en un vistazo ya están en el bucle de widgets en un vistazo, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un icono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en el bucle de widgets en un vistazo y mantén pulsado **MENU**.
 - Para editar los widgets en un vistazo de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 66](#)).

Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 67](#)).

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

Medidas de rendimiento

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

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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69*).

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

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

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

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP (*Estimar tu FTP, página 73*).

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

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

Curva de potencia (ciclismo): la curva de potencia muestra la salida de potencia que puedes sostener a lo largo del tiempo. Puedes ver tu curva de potencia del mes anterior o de los últimos tres o doce meses (*Visualizar la curva de potencia, página 74*).

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 MARQ Captain requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El dispositivo dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

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



 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 166*) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 118](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 119](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

- 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 cardíaca máxima.
- 3 Una vez transcurridos 10 minutos como mínimo, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 118](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 119](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

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

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 118) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca](#), página 119).

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 69). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

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

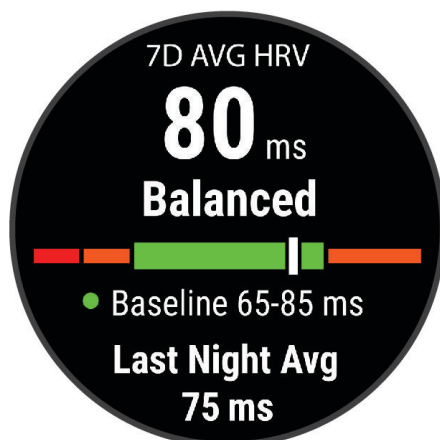


- 4 Pulsa **START** para ver las predicciones de otras distancias.

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

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca

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



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

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

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

El nivel de estrés es el resultado de una prueba de tres minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo MARQ analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del corredor. El rango del nivel de estrés es de 1 a 100, donde 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para un entrenamiento duro o para hacer yoga.

Visualizar tu variabilidad en la frecuencia cardiaca y tu nivel de estrés

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder ver el nivel de estrés de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)).

SUGERENCIA: Garmin recomienda realizar la medición del nivel de estrés aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día.

- 1 Si es necesario, pulsa **START** y selecciona **Añadir > Estrés VFC** para añadir la aplicación de estrés a la lista de aplicaciones.
- 2 Selecciona **Sí** para añadir la aplicación a tu lista de favoritos.
- 3 En la pantalla del reloj, pulsa **START**, selecciona **Estrés VFC** y pulsa **START**.
- 4 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

Condición de rendimiento

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

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

NOTA: para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69](#)).

Visualizar la condición de rendimiento

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

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos, página 41](#)).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo, página 70](#)).

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

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

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

 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 166](#)).

Umbral de lactato

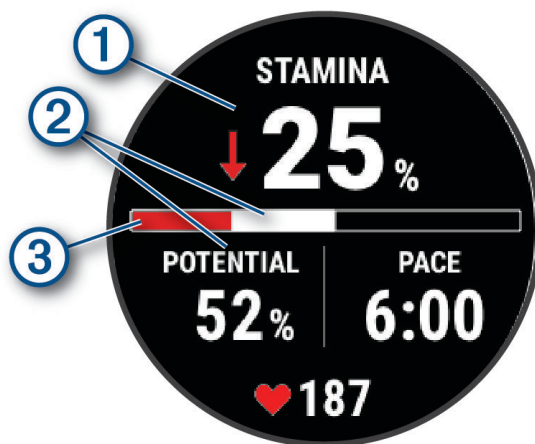
El umbral de lactato es la intensidad de ejercicio en la que el lactato (ácido láctico) empieza a acumularse en la corriente sanguínea. En carrera, este nivel de intensidad se calcula en términos de ritmo, frecuencia cardiaca o potencia. Cuando un corredor supera el umbral, el cansancio empieza a incrementarse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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 119](#)). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Ver tu resistencia en tiempo real

El reloj puede proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real según los datos de frecuencia cardíaca y la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Activid. y aplicac.**.
- 3 Selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Stamina**.
- 6 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos (opcional).
- 7 Pulsa **START** para editar el campo de datos principal de stamina (opcional).
- 8 Inicia la actividad ([Iniciar una actividad, página 15](#)).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla de datos.



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

Visualizar la curva de potencia

Para poder ver la curva de potencia, debes haber registrado un recorrido de al menos una hora de duración con un potenciómetro en los últimos 90 días ([Vincular los sensores inalámbricos, página 97](#)).

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

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

Estado de entreno

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

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



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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69*). El reloj muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud (*Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud, página 79*).

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

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

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

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

Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69](#)). Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 42](#)).

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

- Al menos una vez por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardíaca superior al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima durante al menos 10 minutos.
Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 49](#)).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

Carga aguda

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

Foco de carga de entreno

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

Por debajo de los objetivos: tu carga de entreno de 4 semanas está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad.

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

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

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

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

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

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

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

Por encima de los objetivos: tu carga de entreno de 4 semanas está por encima del nivel óptimo.

Proporción de carga

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

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

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entreno*, página 77). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics. Para obtener más información, visita firstbeat.com.

Tiempo de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca 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 cardíaca de recuperación

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

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

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO2 máximo al exponerte a dichas altitudes. El reloj MARQ Captain proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO2 máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget en un vistazo de estado de entreno.

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

Pausar y reanudar el estado de entreno

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

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69](#)).

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

Predisposición para entrenar

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

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

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

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

Puntuación de resistencia

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

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

Para saber más, consulta el apéndice (*Clasificaciones de puntuación de resistencia*, página 167).

Puntuación de pendiente

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

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

Consultar el nivel de ciclismo

Para poder consultar tu nivel de ciclismo necesitas un historial de entreno de 7 días, datos de VO2 máximo grabados en tu perfil de usuario ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 69](#)) y datos de curva de potencia obtenidos mediante un potenciómetro vinculado ([Visualizar la curva de potencia, página 74](#)).

El nivel de ciclismo mide tu rendimiento en tres categorías: resistencia aeróbica, capacidad aeróbica y capacidad anaeróbica. El nivel de ciclismo incluye el tipo de ciclista que más encaja con tu perfil actual (por ejemplo, escalador). La información que introduzcas en tu perfil de usuario, como tu peso, también contribuye a determinar tu tipo de ciclista ([Configurar el perfil del usuario, página 118](#)).

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

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 66](#)).

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

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

Añadir un valor bursátil

Para poder personalizar la lista de valores bursátiles, debes añadir el widget en un vistazo de la bolsa al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 66](#)).

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

2 Pulsa **START**.

3 Selecciona **Añadir val. bur.**.

4 Introduce el nombre de la empresa o el símbolo de valor bursátil del valor bursátil que quieras añadir y selecciona .

El reloj muestra los resultados de la búsqueda.

5 Selecciona el valor bursátil que quieras añadir.

6 Selecciona el valor bursátil para ver más información.

SUGERENCIA: para mostrar el valor bursátil en el bucle de widgets en un vistazo, puedes pulsar **START** y seleccionar Establ Favorito.

Añadir ubicaciones meteorológicas

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

Usar Aviso de jet lag

Para poder usar el mini widget Asist. jet lag, debes planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect ([Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect, página 82](#)).

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

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

Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect

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

Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 86*).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma (Configurar una alarma, página 2).
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Husos horarios alternat.	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales (Añadir husos horarios alternativos, página 4).
	Asistencia	Seleccionalo para enviar una solicitud de asistencia (Solicitar asistencia, página 122).
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Seleccionalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía (Personalizar la función de ahorro de energía, página 134).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla (Cambiar la configuración de la pantalla, página 137).
	Emitir frecuencia card.	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 90).
	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 (Relojes, página 2).
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Apaga la pantalla para alertas, gestos y el modo Pantalla siempre encendida (Cambiar la configuración de la pantalla, página 137).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj MARQ y aumenta a medida que te acercas al teléfono. Selecciona esta opción para navegar hasta el smartphone si lo has perdido durante una actividad GPS (Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS, página 112).
	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 (Garmin Share, página 117).

Icono	Nombre	Descripción
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear disposit.	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger (<i>Usar la función Messenger, página 116</i>).
	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.
	Controles de 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 teléfono (<i>Activar notificaciones Bluetooth, página 110</i>).
	Teléfono	Selecciona esta opción para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Seleccionalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro (<i>Pulsioxímetro, página 91</i>).
	Cámara RCT	Selecciona esta opción para capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente (<i>Usar los controles de la cámara Varia, página 100</i>).
	Modo noche	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Punto de referencia	Seleccionalo para establecer un punto de referencia para la navegación (<i>Establecer un punto de referencia, página 126</i>).
	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.
	Modo de suspensión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el Modo de suspensión (<i>Personalizar el modo sueño, página 137</i>).
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro (<i>Usar el cronómetro, página 4</i>).
	AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizadores	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás (<i>Iniciar el temporizador de cuenta atrás, página 3</i>).

Icono	Nombre	Descripción
	Táctil	Selecciona esta opción para activar o desactivar los controles de la pantalla táctil.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay™ y pagar compras con tu reloj (<i>Garmin Pay</i> , página 86).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.
	Wi-Fi	Selecciona esta opción para activar o desactivar las comunicaciones Wi-Fi.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Controles*, página 83).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Presentación > Controles**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
 - Selecciona **Borrar** para quitar el acceso directo del menú de controles.
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

Usar la pantalla Linterna

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

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona .
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar el brillo y el color.
SUGERENCIA: puedes pulsar **LIGHT** dos veces rápidamente para activar la linterna con este ajuste en el futuro.

Garmin Pay

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

Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

Pagar una compra con el reloj

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

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

1 Mantén pulsado **LIGHT**.

2 Selecciona .

3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

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

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.

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

5 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, selecciona **DOWN** para cambiar a otra tarjeta (opcional).

6 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.

El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.

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

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.

2 Selecciona **Garmin Pay** >  > **Añadir tarjeta**.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.

2 Selecciona **Garmin Pay**.

3 Elige una tarjeta.

4 Selecciona una opción:

- Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.

Para realizar compras con el reloj MARQ Captain, 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 MARQ Captain, 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 MARQ Captain, debes introducir el código de acceso nuevo.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Pulsa **DOWN** 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 88](#)).

Personalizar el informe matutino

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

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

Sensores y accesorios

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

FC en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardíaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardíaca ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 66](#)).

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

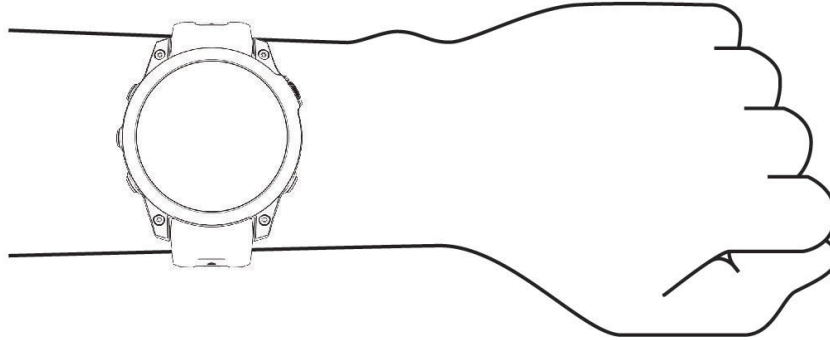
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

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

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



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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 89](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 92](#) para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita garmin.com/fitandcare.

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

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

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > FC en la muñeca**.

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

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

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

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

Alertas de FC anómala: permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo (*Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 90*).

Emitir frecuencia card.: te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 90*).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

ATENCIÓN

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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > FC en la muñeca > Alertas de FC anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta de cadencia alta** o **Alerta de cadencia baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

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

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

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

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad (*Configurar actividades y aplicaciones, página 42*). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge mientras pedaleas.

- 1 Selecciona una opción:
 - Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > FC en la muñeca > Emitir frecuencia card..**
 - Mantén pulsado **LIGHT** para abrir el menú de controles y selecciona .

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 86*).

- 2 Pulsa **START**.

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

- 3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

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

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

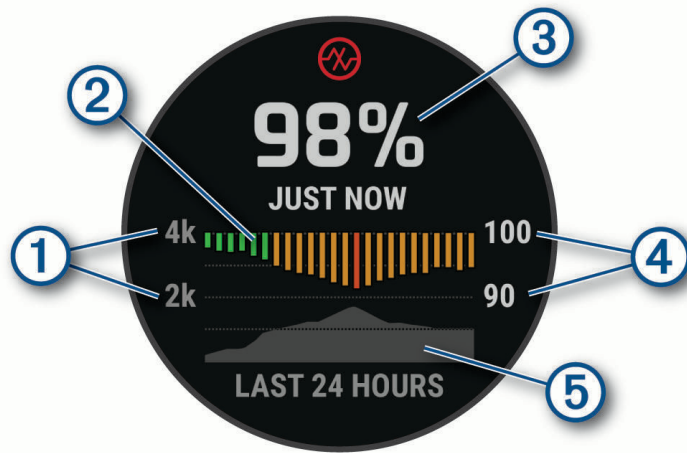
Pulsioxímetro

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

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría, página 92*). También puedes acceder a las lecturas de todo el día (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 92*). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el reloj, la lectura del pulsioxímetro aparece como un porcentaje de saturación de oxígeno y un color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.



1	La escala de altitud.
2	Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas.
3	La lectura de saturación de oxígeno más reciente.
4	Escala del porcentaje de saturación de oxígeno.
5	Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro. El widget en un vistazo muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

NOTA: la primera vez que abras el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa **START** para ver los detalles del widget en un vistazo e iniciar una lectura de pulsioximetría.
- 3 Permanece quieto durante 30 segundos.

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

- 4 Pulsa **DOWN** para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría durante los últimos siete días.

Configurar el modo pulsioxímetro

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Pulsioximetría > Modo seg pulsioximetría**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **Comprobación manual**.
 - 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 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.

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.

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 93](#)).

Configurar el rumbo del compás

- 1 En el widget en un vistazo de brújula, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Fijar rumbo**.
- 3 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido y pulsa **START**.

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

Configurar la brújula

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

Calibrar: permite calibrar el sensor de la brújula manualmente ([Calibrar la brújula manualmente, página 93](#)).

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 93](#)).

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

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

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

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

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

Configurar la referencia del norte

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

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

Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente ([Configurar el altímetro, página 93](#)).

Configurar el altímetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Altímetro**.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del altímetro.

Calibración automática: permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que utilizas sistemas de satélite.

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

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altitud correcta.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Altímetro**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática**.
 - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar > Introducir manualmente**.
 - Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar > Utilizar DEM**.
 - Para introducir la altitud actual desde la ubicación GPS, selecciona **Calibrar > Usar GPS**.

Configurar el barómetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro**.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del barómetro.

Gráfica: define la escala de tiempo para la carta en el widget en un vistazo del barómetro.

Alerta de tormenta: define la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

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

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

Calibrar el barómetro

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el barómetro de forma manual si conoces la altura o la presión correctas al nivel del mar.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Introducir manualmente** para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
 - Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.
 - Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

Configurar una alerta de tormenta

ADVERTENCIA

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

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

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth (*Vincular los sensores inalámbricos, página 97*). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos, página 41*). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos de golf Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj MARQ Captain en un ciclocomputador Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de FC externo	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. Algunos monitores de frecuencia cardíaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados (Dinámica de carrera, página 98) (Potencia de carrera, página 100).
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 MARQ Captain (Conectar auriculares Bluetooth, página 109).
inReach	La función de mando a distancia inReach te permite controlar el dispositivo de comunicación por satélite inReach mediante el reloj MARQ (Usar el mando a distancia inReach, página 101).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia para conocer mejor la situación a tu alrededor. Con una luz delantera con cámara Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 100).
Oxígeno en músculo	Puedes utilizar un sensor de oxígeno muscular para ver los datos de hemoglobina y saturación de oxígeno muscular mientras entrenas.
Transporte personal	Puedes jugar a videojuegos en el ordenador y ver estadísticas en tiempo real en el dispositivo (Uso de la aplicación Garmin GameOn™, página 25).
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configurar las zonas de potencia, página 120) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (Establecer una alerta, página 46).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 100).
Telémetro	Puedes utilizar un telémetro láser compatible para ver la distancia a la bandera mientras juegas al golf.
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj (Dinámica de carrera, página 98).
Cambios	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj MARQ Captain muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Tipo de sensor	Descripción
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano® Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj MARQ Captain muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Rodillo inteligente	Puedes utilizar el reloj con un rodillo de entrenamiento de bicicleta estática para simular la resistencia al realizar un trayecto, una carrera o una sesión de entrenamiento (<i>Uso de un rodillo ANT+, página 24</i>).
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 (<i>Tamaño y circunferencia de la rueda, página 167</i>).
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.
Motor eléctrico	Puedes utilizar el dispositivo como mando a distancia para el motor eléctrico Garmin (<i>Vincular el reloj y el motor eléctrico, página 13</i>).
VIRB	La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara de acción VIRB con tu reloj (<i>mando a distancia para VIRB, página 101</i>).
Ubicaciones del láser de XERO	Puedes ver y compartir información sobre ubicaciones del láser desde un dispositivo Xero (<i>Configurar la ubicación del láser de Xero, página 102</i>).

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.

- 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 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todos los sensores**.
 - 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 41*).

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de las series HRM 600, HRM-Fit y HRM-Pro calculan tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en el dispositivo MARQ compatible cuando te conectes mediante ANT+ o la tecnología Bluetooth segura. También puedes esta información en aplicaciones de entreno de terceros compatibles.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

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

NOTA: la calibración automática no funciona para actividades en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera, página 98](#)).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guar.** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta, página 19](#)).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu relojMARQ ([Actualizaciones del producto, página 144](#)).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta, página 19](#)).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta, página 19](#)).

Dinámica de carrera

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

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

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

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

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

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

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

Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia 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.

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 149*). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*[Alertas de actividad](#), página 45*).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect (*[Configurar las zonas de potencia](#), página 120*).

Configurar potencia en carrera

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Activid. y aplicac.**, elige una actividad de carrera, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Running Power**.

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

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

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

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 97*).

1 Selecciona una opción:

- Añade el control **Cámara RCT** al reloj (*[Personalizar el menú de controles](#), página 86*).
- Añade el mini widget **Cámara RCT** al reloj (*[Personalizar el bucle de widgets en un vistazo](#), página 66*).

2 En el control o mini widget **Cámara RCT**, selecciona una opción:

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

Mando a distancia de inReach

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

Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes añadir el mini widget inReach a la lista de mini widgets (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 66*).

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

mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo.

Controlar una cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj MARQ (*Vincular los sensores inalámbricos, página 97*).
El widget en un vistazo de VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** en la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de MARQ.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
 - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj MARQ (*Vincular los sensores inalámbricos, página 97*).
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **MENU**.
- 6 Selecciona **VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración > Modo grabación > Tempor. in./det..**
NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
 - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Modo grabación > Manual.**
 - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo.**
El contador del vídeo aparece en la pantalla de MARQ.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga.**
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión.**
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara.**

Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible (*Vincular los sensores inalámbricos, página 97*).

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

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

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

Mapa

El reloj es capaz de mostrar varios tipos de datos de mapas de Garmin, como los contornos topográficos, los puntos de interés cercanos, las estaciones de esquí y los campos de golf. Puedes utilizar el Admin mapas para descargar más mapas o gestionar el almacenamiento de estos.

Para adquirir datos de mapas adicionales y consultar la información sobre compatibilidad, visita garmin.com/maps.

▲ representa tu ubicación en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

Visualizar el mapa

- 1 Selecciona una opción para abrir el mapa:
 - Pulsa **START** y selecciona **Mapa** para ver el mapa sin iniciar ninguna actividad.
 - Sal al exterior, inicia una actividad GPS (*Iniciar una actividad, página 15*) y pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla de mapa.
- 2 Si es necesario, espera mientras el reloj localiza satélites.
- 3 Selecciona una opción para explorar y ampliar el mapa:
 - Para utilizar la pantalla táctil, toca el mapa, coloca las cruces tocando y arrastrando y pulsa **UP** o **DOWN** para acercar o alejar la imagen.
 - Para utilizar los botones, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Explorar/Zoom** y pulsa **UP** o **DOWN** para acercar o alejar la imagen.

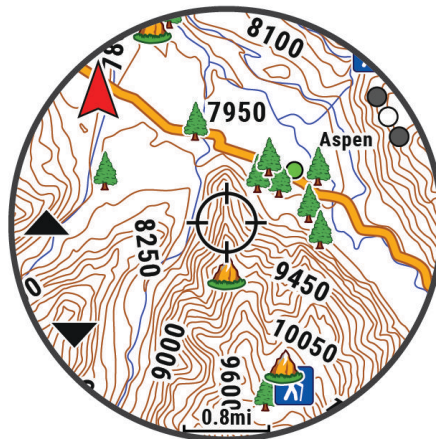
NOTA: puedes pulsar **START** para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o hacer zoom.
- 4 Mantén pulsado **START** para seleccionar el punto que indica la cruz.

Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa

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

- 1 En el mapa, selecciona una opción:
 - Para utilizar la pantalla táctil, toca el mapa, coloca las cruces tocando y arrastrando y pulsa **UP** o **DOWN** para acercar o alejar la imagen.
 - Para utilizar los botones, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Explorar/Zoom** y pulsa **UP** o **DOWN** para acercar o alejar la imagen.

NOTA: puedes pulsar **START** para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o hacer zoom.



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

Navegar con la función Around Me

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

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

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

Configurar el mapa

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

NOTA: si es necesario, puedes personalizar la configuración del mapa para actividades específicas en lugar de utilizar la configuración del sistema ([Configurar los mapas de actividades, página 46](#)).

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Mapa**.

Admin mapas: muestra las versiones de mapas descargadas y te permite descargar mapas adicionales ([Gestionar mapas, página 105](#)).

Modo noche: permite establecer los colores del mapa en fondo blanco o negro para adaptarse a visibilidad diurna o nocturna. La opción Automático configura los colores del mapa según la hora del día.

Contraste alto: configura el mapa para mostrar los datos con mayor contraste para mejorar la visibilidad en entornos difíciles.

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

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.

Color del track: cambia el color del track log.

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

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

Conjunto de símbolos: establece los símbolos de la carta en el modo náutico. La opción NOAA muestra símbolos de carta de la National Oceanic and Atmospheric Administration. La opción Internacional muestra símbolos de carta de la International Association of Lighthouse Authorities.

Gestionar mapas

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Mapa > Admin mapas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para descargar mapas premium y activar tu suscripción a Outdoor Maps+ para este dispositivo, selecciona **Outdoor Maps+** ([Descargar mapas con Outdoor Maps+, página 105](#)).
 - Para descargar mapas TopoActive, selecciona **Mapas TopoActive** ([Descargar mapas de TopoActive, página 105](#)).

Descargar mapas con Outdoor Maps+

Para poder descargar mapas en el dispositivo, primero debes conectarlo a una red inalámbrica ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 113](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Mapa > Admin mapas > Outdoor Maps+**.
- 3 Si es necesario, pulsa **START** y selecciona **Comprobar suscripción** para activar tu suscripción a Outdoor Maps+ para este reloj.

NOTA: visita garmin.com/outdoormaps para saber más sobre cómo adquirir una suscripción.

- 4 Selecciona **Añadir mapa** y, a continuación, elige una ubicación.
Aparecerá una vista previa de la región del mapa.
- 5 En el mapa, realiza al menos una de estas acciones:
 - Arrastra el mapa para ver distintas áreas.
 - Pellizca o extiende dos dedos sobre la pantalla táctil para acercar o alejar el mapa.
 - Selecciona **+** o **-** para acercar o alejar el mapa.
- 6 Pulsa **BACK** y selecciona **✓**.
- 7 Selecciona **✎**.
- 8 Selecciona una opción:
 - Para editar el nombre del mapa, selecciona **Nombre**.
 - Para cambiar las capas del mapa que se descargarán, selecciona **Capas**.
SUGERENCIA: puedes seleccionar ⓘ para ver los detalles de las capas del mapa.
 - Para modificar la región del mapa, selecciona **Área seleccionada**.
- 9 Selecciona **✓** para descargar el mapa.
NOTA: para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la descarga del mapa y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.

Descargar mapas de TopoActive

Para poder descargar mapas en el dispositivo, primero debes conectarlo a una red inalámbrica ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 113](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Mapa > Admin mapas > Mapas TopoActive > Añadir mapa**.
- 3 Selecciona un mapa.
- 4 Pulsa **START** y selecciona **Descargar**.

NOTA: para evitar que se agote la batería, el reloj pondrá en cola la descarga del mapa y esta se iniciará al conectar el reloj a una fuente de alimentación externa.

Eliminar mapas

Puedes borrar mapas para aumentar el espacio de almacenamiento disponible en el dispositivo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Mapa > Admin mapas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mapas TopoActive** y, a continuación, un mapa, pulsa **START** y selecciona **Borrar**.
 - Selecciona **Outdoor Maps+** y, a continuación, un mapa, pulsa **START** y selecciona **Borrar**.

Temas de mapa

Puedes cambiar el tema del mapa para mostrar los datos optimizados para un tipo de actividad concreta.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Mapa > Tema de mapas**.

Ninguna: utiliza las preferencias de la configuración del mapa del sistema, sin que se aplique ningún tema adicional.

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

Contraste alto: configura el mapa para mostrar los datos con mayor contraste para mejorar la visibilidad en entornos difíciles.

Noche: configura el mapa para mostrar los datos con un fondo oscuro para mejorar la visibilidad por la noche.

Popularidad: resalta las carreteras o los senderos más populares en el mapa.

Estación de esquí: configura el mapa para mostrar los datos de esquí más relevantes de un vistazo.

Aviación: permite que el mapa muestre datos en modo aviación.

Configuración del mapa náutico

Puedes personalizar la forma en la que el mapa se muestra en modo náutico.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Mapa > Náutico**.

Sondeos de punto: activa la medición de la profundidad en la carta.

Sectores de luz: muestra y configura la presentación de sectores de luz en la carta.

Conjunto de símbolos: establece los símbolos de la carta en el modo náutico. La opción NOAA muestra símbolos de carta de la National Oceanic and Atmospheric Administration. La opción Internacional muestra símbolos de carta de la International Association of Lighthouse Authorities.

Mostrar y ocultar datos de mapas

Puedes elegir los datos de mapas que se mostrarán en el mapa y guardar los temas de datos de mapas para varias actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Mapa**.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Capas mapa**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para personalizar los datos de mapas para un tipo de actividad, selecciona **Tema de la actividad** y, a continuación, selecciona una actividad.
Los cambios que realices en los ajustes de datos del mapa se guardarán en el tema de actividad seleccionado.
 - Para activar funciones específicas del mapa, como las líneas de contorno o las ubicaciones guardadas, selecciona la función del mapa y, a continuación, selecciona **Estado > Activado**.
SUGERENCIA: puedes seleccionar **Aplicar a todas las actividades** para aplicar la configuración a todos los temas de actividad.

Música

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

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

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj MARQ Captain 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.

El reloj ya tiene instaladas algunas opciones de proveedores de música externos.

Para obtener más opciones, descarga la aplicación Connect IQ en tu smartphone ([Descargar funciones de Connect IQ, página 115](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Tienda Connect IQ™**.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar un proveedor de música de terceros.
- 4 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 5 Selecciona el proveedor de música.

NOTA: si deseas seleccionar otro proveedor, mantén pulsado MENU, selecciona Proveed. 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 113](#)).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Proveed. música**.
- 4 Elige un proveedor conectado o selecciona **Añadir prov** para añadir un proveedor de música de la tienda Connect IQ.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
- 6 Si es necesario, pulsa **BACK** hasta que se te solicite sincronizar el servicio.

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

Descargar contenido de audio personal

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

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

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

Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth, página 109](#)).
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Proveed. música** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** ([Descargar contenido de audio personal, página 108](#)).
 - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Control. telé.**
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
- 5 Selecciona .

Controles de reproducción de música

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

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

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar música cargada en el reloj MARQ Captain, 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 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Mús.** > **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 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Mús.** > **Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 110](#)). También hay disponibles funciones adicionales cuando el reloj se conecta a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 113](#)).

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj MARQ cuando lo emparejas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular tu smartphone, página 110](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 113](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 62](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 83](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 121](#))
- Interacciones del smartphone, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth, página 110](#))

Vincular tu smartphone

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

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

NOTA: si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **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 notificaciones Bluetooth

Para poder activar las notificaciones, debes vincular el reloj con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 110](#)).

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

Visualizar las notificaciones

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

Recibir una llamada de teléfono

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

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

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

Responder a un mensaje de texto

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

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

NOTA: esta función utiliza el 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, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de notificaciones.
- 2 Pulsa **START** y selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Responder**.
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.

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

Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

- Si usas un iPhone®, accede a la configuración de notificaciones de iOS® y selecciona las que quieres que aparezcan en el teléfono y el reloj.

NOTA: todas las notificaciones que actives en iPhone también se mostrarán en el reloj.

- Si usas un smartphone Android, en la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Configuración > Notificaciones > Notificaciones de aplicaciones** y selecciona las que deseas que aparezcan en el reloj.

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 86).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona  para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj MARQ.

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

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

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

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

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

Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Alertas Buscar mi teléfono**.

Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS

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

- 1 Inicia una actividad con GPS.
- 2 Cuando se solicite que te desplaces hasta la última ubicación conocida del dispositivo, selecciona .
- 3 Desplázate hasta la ubicación en el mapa (*Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa, página 103*).
- 4 Pulsa **DOWN** 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.

Reproducir indicaciones de audio durante una actividad

Puedes configurar el reloj MARQ Captain para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en los auriculares Bluetooth conectados (si están disponibles). Si no está disponible, las indicaciones de audio se reproducen en el smartphone vinculado mediante la aplicación Garmin Connect. Durante la indicación de audio, el reloj o el smartphone reducen el volumen del audio principal para reproducir el mensaje.

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Indicaciones de audio**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta ritmo/vel.**
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre tu frecuencia cardíaca, selecciona **Alerta frec. cardíaca**.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
 - Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el tiempo de actividad, incluida la función Auto Pause, selecciona **Eventos de temporizador**.
 - Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas ses entreno**.
 - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas de actividad** (*Alertas de actividad, página 45*).
 - Si deseas oír un sonido justo antes de que suene una alerta o un aviso de audio, selecciona **Tonos de audio**.
 - Para cambiar el idioma o el dialecto de las indicaciones de voz, selecciona **Dialecto**.
 - Para cambiar la voz de las indicaciones a hombre o mujer, selecciona **Voz**.

Funciones de conectividad Wi-Fi

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

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

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

Descargas de mapas: permite descargar e instalar mapas.

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

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

Conectarse a una red Wi-Fi

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Conectividad > Wi-Fi > Mis redes > Añadir red**.

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.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

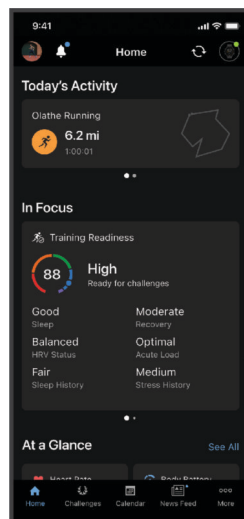
Garmin Connect

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) o visitar connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 110](#)), 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 110](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 114](#)).

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

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 108](#)). También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

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

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

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

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 86](#)).

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

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.

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

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

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

Indicaciones de 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.

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.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir al reloj aplicaciones, campos de datos, widgets en un vistazo, proveedores de música y pantallas de reloj de Connect IQ mediante la tienda Connect IQ desde el reloj o el smartphone (garmin.com/connectiqapp).

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

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

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

Música: añade proveedores de música al reloj.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj MARQ Captain con tu teléfono ([Vincular tu smartphone](#), página 110).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Garmin Explore™

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

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

Aplicación Garmin Messenger

ADVERTENCIA

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

ATENCIÓN

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

AVISO

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

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

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

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

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 MARQ Captain 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, pulsa **UP** o **DOWN** 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.

Aplicación Garmin Golf

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

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).

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 MARQ puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible ([Recibir datos con Garmin Share, página 118](#)). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge con tu reloj Garmin compatible.

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

Configuración de Garmin Share

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

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

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

Perfil del usuario

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

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, la fecha de nacimiento, la estatura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardíaca, la zona de potencia y la velocidad crítica de nado (CSS). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración del género

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

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

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

Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el reloj utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 118](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 120](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Configurar zonas de frecuencia cardíaca

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Frec. cardíaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 121](#)).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca ([Umbral de lactato, página 73](#)).
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente, página 121](#)).
- 5 Selecciona **FC en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardíaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardíaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
 - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
 - Selecciona **% de ULFC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

- 9 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardíaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardíaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardíaca

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

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa ([Configurar el perfil del usuario](#), página 118).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardíaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Configurar las zonas de potencia

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** o **% UMB POT** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP** o **Umbral de potencia** e introduzca el valor.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente](#), página 121).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

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

Asistencia: te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Detección de incidencias: si el reloj MARQ Captain detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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

Live Event Sharing: te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para las 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 121](#)).

- 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 MARQ Captain ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 114](#)).

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 MARQ Captain 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 121](#)). 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 **LIGHT**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.
Aparece la pantalla de cuenta atrás.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Iniciar una sesión de GroupTrack

AVISO

El 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.

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 110](#)).

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con un reloj MARQ Captain. Si tus contactos tienen otros dispositivos compatibles, podrás verlos en el mapa. Es posible que los otros dispositivos no puedan mostrar a los ciclistas de GroupTrack en el mapa.

- 1 En el reloj MARQ Captain, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Seguridad y seguimiento > GroupTrack > Ver en mapa** para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
- 2 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Seguridad y seguimiento > LiveTrack > ⋮ > Configuración > GroupTrack**.
- 3 Selecciona **Todas las conexiones** o **Solo invitar** y selecciona los contactos.
- 4 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
- 5 En el reloj, inicia una actividad al aire libre.
- 6 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.

SUGERENCIA: en el mapa, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **Conexiones cercanas** para ver la información de distancia, dirección y ritmo o velocidad de otros contactos en la sesión de GroupTrack.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros contactos de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los miembros del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- Vincula el dispositivo MARQ Captain con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos vinculan sus smartphones e inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos ([Añadir un mapa a una actividad, página 41](#)).

Configurar GroupTrack

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

Ver en mapa: te permite ver los contactos en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Tipos de actividad: te permite seleccionar qué tipos de actividad aparecerán en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Configuraciones de salud y bienestar

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Salud y bienestar**.

Frec. cardíaca: permite configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 90](#)).

Modo seg pulsioximetría: te permite seleccionar un modo de pulsioximetría ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 92](#)).

Resumen diario: activa el resumen diario Body Battery que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery ([Body Battery, página 67](#)).

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

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

Alerta de inactividad: activa o desactiva la función Alerta de inactividad ([Usar la alerta de inactividad, página 124](#)).

Alertas de objetivo: permite activar y desactivar las alertas de objetivo, así como desactivarlas únicamente durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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

Objetivo automático

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

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

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 135](#)).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

Minutos de intensidad

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

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia 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 MARQ Captain calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

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

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj (*Personalizar el modo sueño, página 137*). 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 62*). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Controles, página 83*).

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 114*).

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

En el reloj MARQ Captain, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Mini widgets, página 62*).

Variaciones en la respiración

ADVERTENCIA

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

El sensor óptico de frecuencia cardiaca del dispositivo MARQ Captain 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 el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño para detectar las variaciones en la respiración (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 92*).

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 el bucle de widgets en un vistazo, página 66*).

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.

Navegación

Ver y editar las ubicaciones guardadas

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles ([Controles, página 83](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación guardada.
- 4 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

Guardar una ubicación de cuadrícula doble

Puedes guardar tu ubicación actual utilizando coordenadas de cuadrícula doble para volver a la misma ubicación más tarde.

- 1 Personaliza un botón o una combinación de botones para la función **Cuadrícula doble** ([Personalizar los botones de acceso rápido, página 137](#)).
- 2 Mantén pulsado el botón o la combinación de botones que has personalizado para guardar una ubicación de cuadrícula doble.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa **START** para guardar la ubicación.
- 5 Si es necesario, pulsa **DOWN** para editar los detalles de la ubicación.

Establecer un punto de referencia

Puedes establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino.

- 1 Selecciona una opción:
 - Mantén pulsado **LIGHT**.
SUGERENCIA: puedes establecer un punto de referencia mientras registras una actividad.
 - Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Punto de referencia**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa **START** y selecciona **Añadir punto**.
- 5 Selecciona una ubicación o un rumbo para utilizar como punto de referencia para la navegación.
Aparecerán la flecha de la brújula y la distancia hasta el destino.
- 6 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido.
Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.
- 7 Si es necesario, pulsa **START** y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

Navegar a un destino

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

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

Navegar hacia un punto de interés

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Puntos de interés** y, a continuación, selecciona una categoría.
Aparecerá una lista de puntos de interés cerca de tu ubicación actual.
- 5 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para buscar una ubicación cercana diferente, selecciona **Buscar próximo a** y elige una ubicación.
 - Para buscar un punto de interés por el nombre, selecciona **Escribir búsqueda** e introduce un nombre.
 - Para buscar puntos de interés cercanos, selecciona **Around Me** (*Navegar con la función Around Me, página 104*).
- 6 Selecciona un punto de interés de los resultados de búsqueda.
- 7 Selecciona **Ir**.
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa **START** para iniciar la navegación.

Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada

Puedes volver al punto de inicio de una actividad guardada en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Actividades**.
- 5 Selecciona una actividad.
- 6 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
 - Si no dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta.
 - Si no utilizas rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad mediante indicaciones giro a giro.

Las indicaciones giro a giro te ayudan a navegar hacia el punto de inicio de tu última actividad guardada si dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas. Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio de la última actividad guardada si no estás utilizando rutas directas.

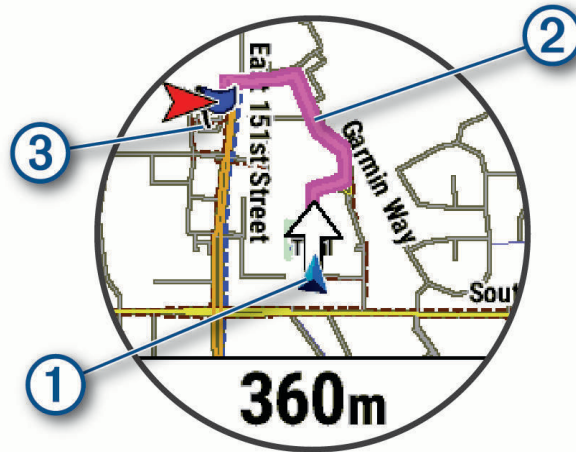
NOTA: puedes iniciar el temporizador para evitar que el dispositivo agote el tiempo de espera y pase al modo reloj.

- 7 Pulsa **DOWN** para ver la brújula (opcional).
La flecha señala hacia el punto de inicio.

Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

Puedes volver al punto de inicio de la actividad actual en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Durante una actividad, pulsa **STOP**.
- 2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
 - Si no dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta.
 - Si no utilizas rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad mediante indicaciones giro a giro.



En el mapa aparece tu ubicación actual ①, el track que hay que seguir ② y tu destino ③.

Visualizar indicaciones de la ruta

Puedes ver una lista de indicaciones giro a giro para una ruta.

- 1 Cuando estés navegando por una ruta, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Giro a giro**.
Aparece una lista de indicaciones giro a giro.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver direcciones adicionales.

Navegar con Sight 'N Go

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Sight N' Go**.
- 5 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa **START**.
Aparecerá la información de navegación.
- 6 Pulsa **START** para comenzar a navegar.

Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes mantener pulsado **BACK** para guardar tu ubicación actual como una ubicación Hombre al agua (MOB) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella de forma automática.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Última ubicación MOB**.

Aparecerá la información de navegación.

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 129*).

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 129*).

- 1 Cuando recibas la notificación de la ubicación en el reloj, selecciona .
El reloj muestra información sobre la ubicación.
SUGERENCIA: la ubicación se guardará en tu reloj. Para ver la ubicación más tarde, pulsa **START** y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona **Ir a** y elige una actividad.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Navegar hacia una ubicación compartida durante una actividad

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

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

Puedes recibir ubicaciones compartidas en el reloj y navegar a esas ubicaciones (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect, página 129*).

- 1 Inicia una actividad de GPS (*Iniciar una actividad, página 15*).
El reloj muestra una notificación que indica el nombre de una ubicación compartida.
- 2 Selecciona  para navegar hacia la ubicación compartida.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Detener la navegación

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

Trayectos

ADVERTENCIA

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

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

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

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos > Crear nuevo**.
- 5 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona .
- 6 Selecciona **Añadir ubicación**.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, repite los pasos 6 y 7.
- 9 Selecciona **Hecho > Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 10 Pulsa **START** para comenzar a navegar.

Crear un trayecto de ida y vuelta

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación** > **Trayecto de ida y vuelta**.
- 5 Introduce la distancia total del trayecto.
- 6 Selecciona un rumbo.

El dispositivo crea hasta tres trayectos. Puedes pulsar **DOWN** para ver los trayectos.

- 7 Pulsa **START** para seleccionar un trayecto.
- 8 Selecciona una opción:
 - Para comenzar la navegación, selecciona **Ir**.
 - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
 - Para ver una lista de giros en el trayecto, selecciona **Giro a giro**.
 - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para guardar el trayecto, selecciona **Guardar**.
 - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.

Crear un trayecto en Garmin Connect

Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 113).

- 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 131).

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 131).

- 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.

Ver o editar detalles de trayecto

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegar > Trayectos**.
- 5 Selecciona un trayecto.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
 - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro**.
 - Para crear o ver un análisis de tu esfuerzo en el trayecto, selecciona **Guía de potencia**.
 - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
 - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar trayecto en sentido inverso**.
 - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
 - Para editar la ruta del trayecto, selecciona **Editar**.
 - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.
 - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Proyectar un waypoint

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

NOTA: es posible que tengas que añadir la aplicación Proyec. wpt a las actividades y la lista de aplicaciones.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Proyec. wpt**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
- 6 Pulsa **UP** para introducir la distancia.
- 7 Pulsa **START** para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

Configuración de navegación

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

Personalizar las pantallas de datos de navegación

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Navegación > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mapa > Estado** para activar o desactivar el mapa.
 - Selecciona **Mapa > Campo de datos** para activar o desactivar un campo de datos con información de rutas en el mapa.
 - Selecciona **Más Adelante** para activar o desactivar la información sobre los puntos del próximo trayecto.
 - Selecciona **Guía** para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra el rumbo de la brújula o el trayecto que tienes que seguir mientras navegas
 - Selecciona **Gráfica de altitud** para activar o desactivar la gráfica de altura.
 - Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

Establecer un indicador de rumbo

Puedes establecer un indicador de rumbo para que aparezca en las páginas de datos mientras navegas. El indicador señala el rumbo hacia el destino.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Navegación > Indicador de rumbo**.

Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Navegación > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
 - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo est ruta final**.
 - Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desvío de trayecto**.
 - Para activar las indicaciones de navegación giro a giro, selecciona **Indicaciones de giro**.
- 4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.
- 5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona .

Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Administrador de energía**.

Ahorro de energía: te permite personalizar la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj ([Personalizar la función de ahorro de energía, página 134](#)).

Modos de energía: te permite personalizar la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad ([Personalizar los modos de energía, página 134](#)).

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

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

Personalizar la función de ahorro de energía

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

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles ([Controles](#), página 83).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 **Mús.** para desactivar la reproducción de música desde el reloj.
 - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
 - Selecciona **Wi-Fi** para desconectarte de una red Wi-Fi.
 - Selecciona **FC en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
 - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
 - Selecciona **Pantalla 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 se esté agotando la batería.

Cambio del modo de energía

Puede cambiar el modo de energía para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad.

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Modo de energía**.
- 3 Selecciona una opción.

El reloj muestra las horas de autonomía de la batería disponible con cada uno de los modos de energía seleccionados.

Personalizar los modos de energía

El dispositivo incluye varios modos de energía preinstalados, lo que te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad. Puedes personalizar los modos de energía existentes y crear nuevos modos de energía personalizados.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Modos de energía**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
 - Selecciona **Añadir** para crear un modo de energía personalizado.
- 4 Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.
- 5 Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.

Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.

El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada cambio de configuración.
- 6 Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

Restablecer un modo de energía

Puedes restablecer un modo de energía precargado a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Modos de energía**.
- 3 Selecciona un modo de energía precargado.
- 4 Selecciona **Restablecer > Sí**.

Configurar el sistema

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del reloj.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 136](#)).

Pantalla: ajusta la configuración de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 137](#)).

Táctil: activa la pantalla táctil durante el uso general, las actividades o el sueño.

Satélites: establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad ([Configurar satélites, página 48](#)).

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

Modo de suspensión: configura tus preferencias con respecto a las horas de sueño y el modo sueño ([Personalizar el modo sueño, página 137](#)).

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

Teclas de acceso rápido: asigna accesos directos a botones ([Personalizar los botones de acceso rápido, página 137](#)).

Bloqueo automático: bloquea los botones y la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulsen los botones y se realicen deslizamientos por la pantalla táctil por accidente. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones y la pantalla táctil durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción No durante la actividad para bloquear los botones y la pantalla táctil cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Formato: configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum ([Cambiar las unidades de medida, página 138](#)).

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 138](#)).

Condición de rendimiento: activa la función de condición de rendimiento durante una actividad ([Condición de rendimiento, página 72](#)).

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

Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador.

Crear copia seg y restablecer: configura las copias de seguridad de los datos del reloj ([Configuración de copia de seguridad y restablecimiento, página 138](#)).

Restablecer: permite restablecer la configuración y los datos de usuario ([Restablecer la configuración predeterminada, página 146](#)).

Actualización de software: instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas o busca actualizaciones manualmente ([Actualizaciones del producto, página 144](#)). Puedes seleccionar Novedades para ver una lista de las nuevas funciones de la última actualización de software instalada.

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

Configurar la hora

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema > Hora**.

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

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

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

Hora: permite definir la hora si la opción Ajustar hora está marcada como Manual.

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar ([Configurar alertas de tiempo, página 136](#)).

Sincronización de hora: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano ([Sincronizar la hora, página 136](#)).

Configurar alertas de tiempo

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sistema > Hora > Alertas**.

3 Selecciona una opción:

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

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 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sistema > Hora > Sincronización de hora**.

3 Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites ([Adquirir señales de satélite, página 147](#)).

SUGERENCIA: puedes pulsar **DOWN** para cambiar la fuente.

Cambiar la configuración de la pantalla

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Pantalla**.
- 3 Selecciona **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en pantalla.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la actividad**.
 - Selecciona **Uso general**.
 - Selecciona **Durante el sueño**.

- 5 Selecciona una opción:

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

- Selecciona **Pantalla siempre encendida** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj 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 139](#)).
- Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
- Selecciona **Modo noche** para cambiar la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja, de modo que puedas utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna.
- Selecciona **Movimiento de muñeca** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

Personalizar el modo sueño

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Modo de suspensión**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
 - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
 - Selecciona **Pantalla** para configurar los ajustes de la pantalla.
 - Selecciona **Alarma de siesta** para configurar las alarmas de siesta para que se reproduzcan como tono, vibración o ambos.
 - Selecciona **Táctil** para activar o desactivar la pantalla táctil.
 - Selecciona **No molestar** para activar o desactivar el modo No molestar.
 - Selecciona **Ahorro de energía** para activar o desactivar el modo ahorro de energía ([Personalizar la función de ahorro de energía, página 134](#)).

Personalizar los botones de acceso rápido

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Teclas de acceso rápido**.
- 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 86).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

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

Configuración de copia de seguridad y restablecimiento

Puedes realizar una copia de seguridad de la configuración de un reloj Garmin existente y restablecerla en un reloj Garmin compatible diferente mediante la aplicación Garmin Connect ([Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect](#), página 139). La configuración incluye perfiles deportivos, widgets, ajustes de usuario, sesiones de entrenamiento y mucho más.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema > Crear copia seg y restablecer**.

Copias seg automáticas: realiza copias de seguridad periódicas de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

Realizar copia de seguridad ahora: te permite realizar una copia de seguridad manual de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

Conten. de copia de seg.: muestra el tipo de datos que se guardan.

Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Sistema > Crear copia de seguridad y restablecer > Copias de seguridad del dispositivo**.
- 4 Selecciona una copia de seguridad de la lista.
- 5 Selecciona **Restablecer desde copia de seguridad > Restablecer**.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 7 Espera a que el reloj se sincronice con la aplicación.
- 8 En el reloj, pulsa **START** y selecciona ✓.
El reloj se reinicia y restablece la configuración y los datos.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 En el menú del sistema, 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 147](#)).

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 MARQ Captain se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 137](#)). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cargar el dispositivo

⚠ 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.

Tanto el dispositivo como su cargador contienen imanes. Bajo determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar interferencias con algunos dispositivos médicos, incluidos los marcapasos y bombas de insulina. Los dispositivos y cargadores que contienen imanes deben mantenerse alejados de estos dispositivos médicos.

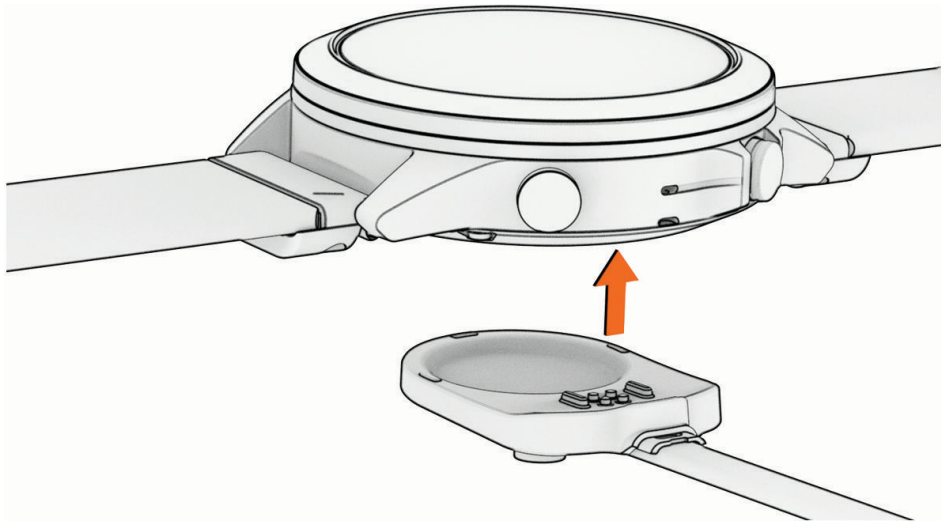
AVISO

Tanto el dispositivo como su cargador contienen imanes. En determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar daños a algunos dispositivos electrónicos, incluidos los discos duros de los ordenadores portátiles. Mantén la precaución cuando los dispositivos y cargadores que contienen imanes estén cerca de dispositivos electrónicos.

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 143).

El reloj incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

- 1 Alinea el cargador con la parte posterior del dispositivo y ejerce presión en el cargador para que quede fijado.



- 2 Conecta el otro extremo del cable a un puerto USB-C® del ordenador o un adaptador de CA. El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 45 °C (de -4 °F a 113 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas (potencia) para la Unión Europea (UE)	2,4 GHz a 15,78 dBm máximo, 13,56 MHz a -40 dBm máximo
Valores SAR para la UE	0,58 W/kg en el torso, 0,03 W/kg en las extremidades

Información sobre la batería

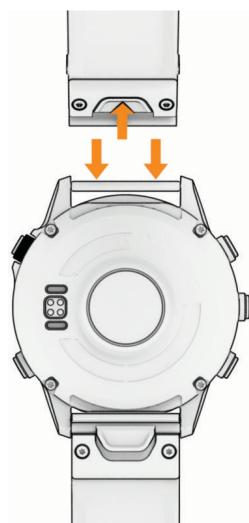
La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	Batería con Pantalla siempre encendida	Batería con Movimiento de muñeca
Modo smartwatch	Hasta 6 días	Hasta 16 días
Modo reloj de ahorro de energía	No aplicable	Hasta 21 días
Modo solo GPS	Hasta 30 horas	Hasta 42 horas
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 24 horas	Hasta 32 horas
Todos los sistemas de satélite y el modo multi-banda	Hasta 22 horas	Hasta 28 horas
Todos los sistemas de satélite con modo música	Hasta 9 horas	Hasta 10 horas
Modo GPS con batería llena	No aplicable	Hasta 75 horas
Modo GPS de bajo consumo	No aplicable	Hasta 14 días

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Cambiar accesorios articulados de QuickFit®

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

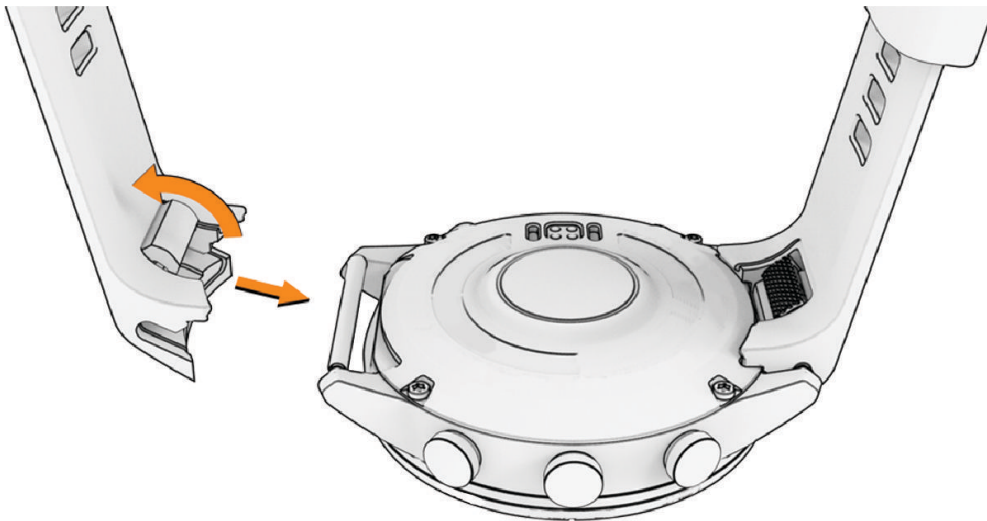


- 2 Alinea la nueva correa articulada con el reloj.
- 3 Presiona la correa para que encaje.

NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.

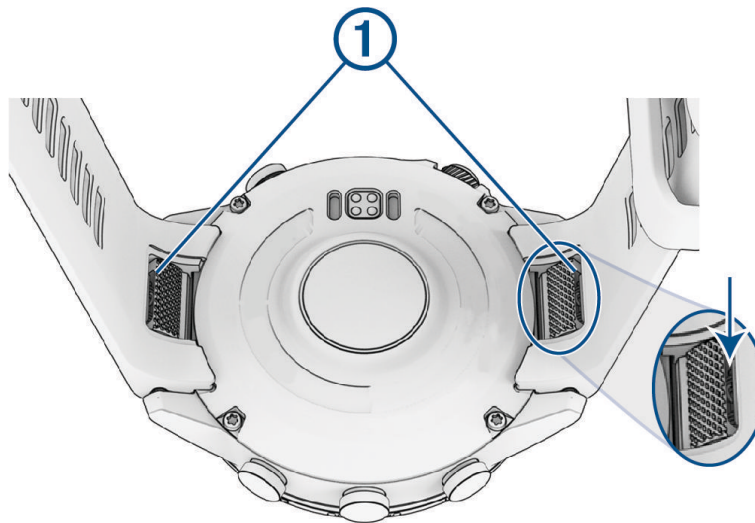
Cambiar accesorios de QuickFit integrados

- 1 Tira para abrir la pestaña y retira la correa o pulsera QuickFit integradas del reloj.



- 2 Tira para abrir la pestaña de la correa o pulsera integradas y alinéala con el reloj.
- 3 Cierra la pestaña sobre el pasador del reloj.

NOTA: asegúrate de que la correa o pulsera está fija. Debería quedar un ligero hueco ① entre la pestaña y la correa o pulsera.



Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

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

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

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

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

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

Gestión de datos

Borrar archivos

AVISO

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

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

NOTA: los sistemas operativos Mac® ofrecen compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP. Debes abrir la unidad Garmin en un sistema operativo Windows. Debes utilizar la aplicación Garmin Express para borrar archivos de música del dispositivo.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema ([Configurar el sistema, página 135](#)). En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
 - Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
 - Visita www.garmin.com/ataccuracy para obtener información sobre la precisión de la función.
- Esto no es un dispositivo médico.

Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del dispositivo si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y pulsa **START**.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona el idioma.

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj MARQ Captain es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita 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.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

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

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

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 41](#)).

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 109](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj MARQ Captain 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 MARQ Captain 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.

Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado **LIGHT** para encender el reloj.

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 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **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 **Restablecer conf. predet..**
 - 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 config..**

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.

Consejos para prolongar la autonomía de la batería

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

- Cambia el modo de energía durante una actividad ([Cambio del modo de energía](#), página 134).
 - Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles ([Controles](#), página 83).
 - Reduce la desconexión de pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 137).
 - Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pantalla siempre encendida** y selecciona un tiempo de espera más corto ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 137).
 - Reduce el brillo de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 137).
 - Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad ([Configurar satélites](#), página 48).
 - Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad ([Controles](#), página 83).
 - Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Cont. más tarde** ([Detener una actividad](#), página 17).
 - Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero ([Personalizar la pantalla del reloj](#), página 61).
 - Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj ([Gestionar las notificaciones](#), página 111).
 - Deja de transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos vinculados ([Transmitir datos de la frecuencia cardíaca](#), página 90).
 - Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca](#), página 90).
- NOTA:** el control de la frecuencia cardíaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales ([Configurar el modo pulsioxímetro](#), página 92).

¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?

Durante una actividad, es posible que pulses accidentalmente el botón Lap. En la mayoría de los casos,  aparecerá en la pantalla junto a un botón y tendrás unos segundos para pulsar el botón y descartar la última vuelta o cambio de deporte. La función de deshacer vuelta está disponible para actividades que admiten el ajuste de vueltas manuales, cambios de deporte manuales y cambios de deporte automáticos. La función de deshacer vuelta no está disponible para actividades que ajustan automáticamente las vueltas, series, descansos o pausas, como actividades de gimnasio, natación en piscina y sesiones de entrenamiento.

Adquirir señales de satélite

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

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

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.

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

- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

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

Mejora de la recepción de satélites GPS

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

La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardíaca, visita garmin.com/heartrate.

La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

- 1 Pulsa rápidamente **LIGHT** ocho veces.
- 2 Selecciona .

Monitor de actividad

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

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

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

- 1 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 114*).
 - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect, página 114*).
- 2 Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

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

El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

Apéndice

Campos de datos

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

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

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	Carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Cadencia (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	Carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	Ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	Carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfico de barómetro	Gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.
Gráfico de altitud	Gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.
Gráfica frec cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de brújula	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	Dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Media de ascenso	Distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Media de descenso	Distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Factor de planeo	Factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	Altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
Pendiente	Cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso de vuelta	Distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	Distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Asc último vuelta	Distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	Distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso máximo	Nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	Nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	Altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	Altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Campos de pisos

Nombre	Descripción
Pisos subidos	El número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	El número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	El número de pisos subidos por minuto.

Marchas

Nombre	Descripción
Batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Autonomía de eBike	Distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.
Delantera	Cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
Batería de marchas	Estado de la batería de un sensor de posición de marchas.
Combinación de marchas	Combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
Marchas	Platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
Relación de marchas	Número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
Trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
INDICADOR DE BRÚJULA	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Indicador equilibrio TCS	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Ind. tiempo contacto suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Indicador de FC	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
Factor zonas FC	Indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.
Indicador de PacePro	Carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.
INDICADOR DE POTENCIA	Indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.
Indic. Stamina (dist.)	Indicador que muestra la distancia restante de stamina actual.
Indic. Stamina (tmp.)	Indicador que muestra el tiempo restante de stamina actual.
Ind. ascenso/descenso total	Distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.
Indicador 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.

Campos de FC

Nombre	Descripción
% FC reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Training Effect aeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
Training Effect anaeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
% medio de FC reserva	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frec. cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% de FC media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frec. cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
% FC máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Zona de frec. 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).
% FC reserva me int	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% de FC med máx intervalo	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC media de intervalo	Frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% FCR máxima intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% FC máxima intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC máxima de intervalo	Frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
% FCR vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
FC de vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
% FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
% de FCR de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
FC de última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
% FC máxima última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

Campos de oxígeno en músculo

Nombre	Descripción
% de saturación del oxígeno en músculo	Porcentaje estimado de saturación del oxígeno en músculo durante la actividad actual.
Hemoglobina total	Total estimado de concentración de hemoglobina en el músculo.

Campos de navegación

Nombre	Descripción
Rumbo al waypoint	Dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Trayecto	Dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
Waypoint de destino	Último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia restante	Distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	Distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia total estimada	Distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
LLEG	Hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a siguiente	Hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
TPO. EST. RUTA	Tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Factor planeo a destino	Factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Latitud/Longitud	Latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
Ubicación	Posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.
Siguiente bifurcación	Distancia hasta la siguiente bifurcación de la ruta.
Siguiente waypoint	Siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Nombre	Descripción
Desvío de trayecto	Distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta siguiente	Tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Vel. avance waypoint	Velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Dist. vertical a dest.	Distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Veloc vertical a destino	Nivel de ascenso o descenso hasta una altitud determinada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	Presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	Presión ambiental calibrada actual.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Porcentaje de batería	Porcentaje de batería restante.
COG	Dirección de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Dist. a línea de salida	Distancia restante hasta la línea de salida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Fluidez	La medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Dificultad	La medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.
Fluidez de vuelta	La puntuación global del flujo de la vuelta actual.
Dificultad de vuelta	La puntuación global de dificultad de la vuelta actual.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Repeticiones últ. ronda	Número de repeticiones en la última ronda de la actividad.
Elevación	Cantidad de tiempo de apopado durante una actividad de navegación.
Carga	La carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Rep.	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.

Nombre	Descripción
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Rondas	El número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.
Actividades	La cantidad de carreras durante la actividad.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Ayuda de virada	Indicador que ayuda a determinar si la embarcación se aproa o se apopa.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Hora del día (segundos)	Hora del día, incluidos los segundos.
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo adapt pendiente	Ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Rit. vuel. 500m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo últ. vuel. 500m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo	Ritmo actual.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
% umbral potencia funcional	Salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
Equilibrio en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Prom. fase potencia izq.	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Prom. fase potencia der.	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Media fase pot máx izq	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Desv med centro plataf	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Med fase pot máx derecha	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Fase potencia máx izq vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Med fase pot izq vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Normalized Power vlt	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
Desv. centro plat. (vuelta)	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
Fase po máx der vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Fase po der vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Pot. máx. últ. vuelta	Salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.
Normalized Power últ. vuel	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
Fase Potencia Máx Izquierda	El ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
Fase potencia izquierda	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máx vuelta	Salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
Potencia máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
Normalized Power	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
Desviación centro plat.	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios. Para las actividades de esquí, el dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.
Potencia en rel. al peso	Salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
Fase pot máx derecha	El ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
Fase poten. der.	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Tiempo sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
Tiempo sentado vuelta	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.
Tiempo de pie en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
Training Stress Score	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
Trabajo	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Tiempo descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Med equilibrio TCS	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio contacto suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud de zancada media	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de TCS	Equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Tiempo contacto suelo	Tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
Equilibrio TCS vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo cont. suelo vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Long zancada vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Med veloc movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Med velocidad general	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad GPS media	Velocidad media de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Vel GPS vu	Velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
VST úl. vta.	Velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad GPS máxima	Velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
Velocidad GPS	Velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	Nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Campos de Stamina

Nombre	Descripción
Stamina	La stamina restante actual.
Distancia restante	La distancia de stamina restante en el ejercicio actual.
Stamina potencial	La stamina potencial restante.
Tiempo restante	El tiempo de stamina restante en el ejercicio actual.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por brazada	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Distancia media por palada	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Veloc med palada	Deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Veloc brazada intervalo	Media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.
Brazadas/largo intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo brazada intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por brazada vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia/palada vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad brazada vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Velocidad palada vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Brazadas en vuelta	Natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Dis brazada en última vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Dist/palada últ vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Vel brazada última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Vel palada última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	Natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Vel. brazada último largo	Media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo brazada último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Veloc. brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Velocid. palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.
Paladas	Deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Campos de Swolf

Nombre	Descripción
Swolf medio	Puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (<i>Terminología de natación, página 20</i>). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf de última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura	Temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo activo	Tiempo total de movimiento activo durante la actividad actual.
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Tiempo de multideporte	Tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.
Total delante/detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.
Temporizador	Tiempo transcurrido en la regata actual.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.

Campos sesión entreno

Nombre	Descripción
Repetición	Número de repeticiones restantes de la sesión de entrenamiento.
Distancia de paso	Distancia actual recorrida durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

Las pantallas de la dinámica de carrera muestran un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo o el ratio vertical como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita garmin.com/runningdynamics para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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

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

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

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

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

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

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0%
 Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9%
 Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

Clasificaciones de puntuación de resistencia

Estas tablas incluyen las clasificaciones de las estimaciones de la puntuación de resistencia por edad y sexo.

Hombres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 o superior
21-39	Menos de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 o superior
40-44	Menos de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 o superior
45-49	Menos de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 o superior
50-54	Menos de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 o superior
55-59	Menos de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 o superior
60-64	Menos de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 o superior
65-69	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 o superior
70-74	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
75-80	Menos de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 o superior
80 y más	Menos de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 o superior

Mujeres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 o superior
21-39	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 o superior
40-44	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 o superior
45-49	Menos de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 o superior
50-54	Menos de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 o superior
55-59	Menos de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 o superior
60-64	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 o superior
65-69	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
70-74	Menos de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 o superior
75-80	Menos de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 o superior
80 y más	Menos de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 o superior

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones.

Tamaño y circunferencia de la rueda

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

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

