GARMIN®

EDGE® 1060

Ciclocomputador con GPS premium



Manual del usuario

Contenido

Introducción 6

Primeros pasos 6
Descripción general del dispositivo 6
Descripción general de la pantalla de inicio 7
Visualizar widgets 7
Ver widgets en un vistazo 8
Usar la pantalla táctil 8
Adquirir señales de satélite 9

Entrenamiento 10

Realizar un recorrido 10
Hacer sonar el timbre de bicicleta virtual 11
Evaluar una actividad 11
Planes de entrenamiento 11
Ver el calendario de entreno 11
Guía de potencia 12
Crear una guía de potencia 12
Iniciar una guía de potencia 12
Sesiones de entrenamiento 13
Crear una sesión de entrenamiento 13
Repetir pasos de la sesión de entrenamiento 13
Editar una sesión de entrenamiento 13
Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect™ 14
Sesiones de entrenamiento diarias recomendadas 14
Iniciar una sesión de entrenamiento 15
Detener una sesión de entrenamiento 15
Borrando sesiones de entrenamiento 15
Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento 15
Puertas de tiempo de vuelta 16
Creando puertas de tiempo de vuelta 16
Recorrido en puertas de tiempo de vuelta 17
Eliminación de una serie de puertas de tiempo de vuelta 17
Segmentos 17
Segmentos de Strava™ 17
Seguir un segmento desde Garmin Connect™ 18
Activar segmentos 18
Recorrer un segmento 18
Visualizar los detalles del segmento 19
Opciones de segmentos 19
Borrar un segmento 19
Entrenar en interiores 19
Vincular tu rodillo 19
Uso de un rodillo ANT+ 20
Sesiones de entrenamiento por intervalos 20
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos 20
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos 21
Configurar un objetivo de entrenamiento 21
Competir en una actividad anterior 21
Entrenar para una competición 21
Calendario de carreras y competición principal 22

Navegación 23

Ubicaciones 23
Marcar la ubicación 23
Almacenar ubicaciones desde el mapa 23
Navegar a una ubicación 23
Navegar de vuelta al inicio 24
Iniciar un recorrido desde una ubicación compartida 24
Navegar a una ubicación compartida durante un recorrido 25
Detener la navegación 25
Editar ubicaciones 25
Eliminar una ubicación 25
Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™ 26
Informar de un peligro 26
Trayectos 27
Planificar y recorrer un trayecto 27

Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta 28
Crear un trayecto a partir de un recorrido reciente 28
Invertir un trayecto 29
Seguir un trayecto desde Garmin Connect™ 29
Consejos para recorrer un trayecto 29
Visualizar los detalles del trayecto 29
Configuración de trayectos 30
Cambiar la ruta de un trayecto 30
Detener un trayecto 30
Borrar un trayecto 30
Rutas de Trailforks 30
Usar ClimbPro 31
Usar el widget Explorador de subidas 32
Categorías de ascenso 32
Configurar el mapa 33
Configurar la presentación del mapa 33
Cambiar la orientación del mapa 33
Gestionar mapas 33
Configurar la ruta 34
Seleccionar una actividad para el cálculo de ruta 34

Mis estadísticas 35

Medidas de rendimiento 35
Niveles de estado de entrenamiento 36
Acerca de la estimación del VO2 máximo 37
Carga aguda 38
Foco de carga de entreno 39
Consultar el nivel de ciclismo 40
Acerca de Training Effect 40
Obtener la carga de ejercicio estimada 41
Tiempo de recuperación 41
Estimar tu FTP 42
Ver tu resistencia en tiempo real 43
Visualizar la puntuación de estrés 44
Visualizar la curva de potencia 44
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento 44
Desactivar las notificaciones de rendimiento 44
Consultar tu edad según tu forma física 44
Visualizar los minutos de intensidad 44
Récords personales 45
Visualizar tus récords personales 45
Restablecer un récord personal 45
Borrar un récord personal 45
Zonas de entrenamiento 45
Configurar zonas de frecuencia cardiaca 45
Configurar las zonas de potencia 46

Sensores inalámbricos 47

Vincular los sensores inalámbricos 47
Autonomía de la batería de los sensores inalámbricos 48
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca 48
Media de datos de cadencia o potencia 48
Entrenamiento con medidores de potencia 48
Calibrar el medidor de potencia 49
Potencia de los pedales 49
Dinámica de ciclismo 49
Actualización del software del sistema Rally™ mediante el ciclocomputador Edge® 50
Conocer la situación alrededor 50
Usar los controles de la cámara Varia™ 50
Pantalla de datos de radar 51
Sistemas de cambio electrónico 52
Entreno de eBike 52
Ver detalles del sensor eBike 52
mando a distancia para inReach® 52
Usar el mando a distancia inReach® 52

Usar comandos de voz 53

Comandos de voz del ciclocomputador 53

Funciones de conectividad 56

Vincular tu smartphone 56

Funciones de conectividad Bluetooth® 56
Funciones de seguimiento y seguridad 57
Reproducir música 65
Aplicación Garmin Messenger™ 65
Garmin® Share 67
Aplicaciones para teléfono y ordenador 68
Garmin Connect 68
Funciones de Connect IQ™ para descargar 72
Funciones de conectividad Wi-Fi® 73
Configurar la conectividad Wi-Fi® 73
Configurar Wi-Fi® 73

Historial 74

Visualizar tu recorrido 74
Visualizar el tiempo en cada zona de entrenamiento 74
Borrar un recorrido 74
Visualizar los datos totales 74
Borrado de los totales de los datos 75
Grabación de datos 75
Gestión de datos 75
Conectar el dispositivo a un ordenador 75
Transferencia de archivos al dispositivo 75
Borrar archivos 75

Personalización del dispositivo 77

Perfiles 77
Perfiles de actividad de ciclismo 77
Configurar el perfil del usuario 77
Configuración de entreno 78
Actualizar el perfil de la actividad 78
Añadir una pantalla de datos 79
Añadir una pantalla de datos de control de la música 79
Personalizar una pantalla de datos de entrenamiento 79
Editar una pantalla de datos 80
Reorganizar las pantallas de datos 80
Usar el cambio de pantalla automático 80
Configurar alertas y notificaciones 80
Auto Lap® 82
Usar la Suspensión automática 83
Usar Auto Pause 83
Iniciar el cronómetro automáticamente 83
Bloquear y desbloquear el ciclocomputador 83
Cambiar la configuración del satélite 84
Personalizar los widgets en un vistazo 84
Personalización de los widgets 84
Configurar el dispositivo 84
Configurar la pantalla 85
Configurar el sonido 85
Configuración de conectividad 85
Configurar el sistema 86
Configurar la grabación de datos 87
Cambiar las unidades de medida 87
Encender y apagar los tonos del dispositivo 87
Cambiar el idioma del dispositivo 87
Cómo cambiar el teclado 88
Husos horarios 88

Información del dispositivo 89

Cargar el dispositivo 89
Usar la carga inversa 89
Acerca de la batería 89
Instalar el soporte estándar 89
Instalar el soporte frontal 90
Retirar el ciclocomputador Edge® 91
Instalar el soporte para bicicleta de montaña 91
Instalar un lanyard 93
Actualizaciones del producto 93
Especificaciones 94
Visualizar la información del dispositivo 94
Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento 94
Realizar el cuidado del dispositivo 94
Limpieza del dispositivo 94
Limpieza del puerto USB 94

Solución de problemas..... 95
Restablecer el ciclocomputador Edge®..... 95
Restablecer la configuración predeterminada..... 95
Suprimir la configuración y los datos de usuario..... 95
Salir del modo demo..... 95
Tutoriales..... 95
Optimizar la autonomía de la batería.. 95
Activar el modo ahorro de energía.. 96
No puedo conectar el smartphone al dispositivo..... 96
Consejos para mejorar la recepción de satélites GNSS..... 96
Mi dispositivo está en otro idioma..... 96
Configurar la altura..... 97
Lecturas de temperatura..... 97
Calibrar el altímetro barométrico..... 97
Calibrar la brújula..... 97
Juntas circulares de recambio..... 97
Más información..... 97

Apéndice..... 98
Campos de datos..... 98
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno..... 105
Clasificación de FTP..... 105
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca..... 106
Tamaño y circunferencia de la rueda 106

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

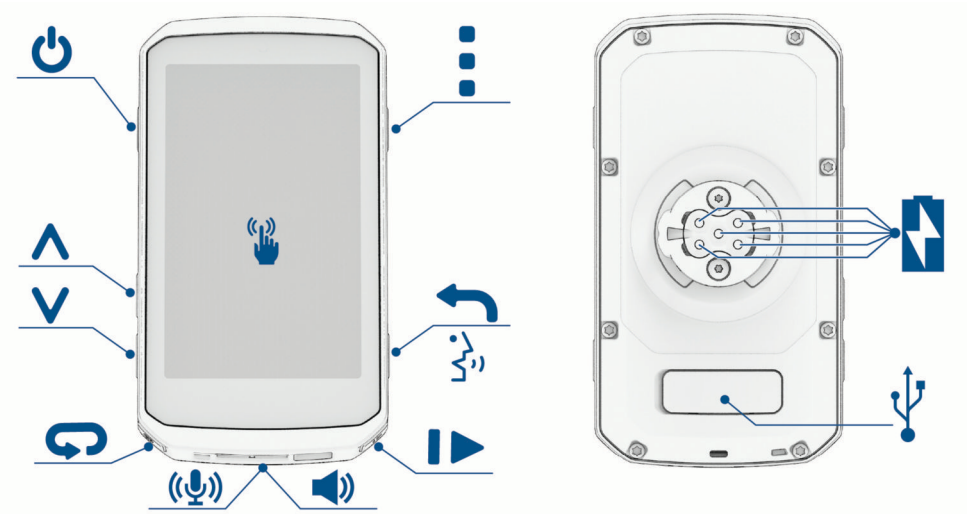
Cuando utilices el ciclocomputador Edge® 1060 por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

1. Carga el ciclocomputador (*Cargar el dispositivo*, página 89).
2. Instala el ciclocomputador con el soporte estándar (*Instalar el soporte estándar*, página 89) o con el soporte frontal (*Instalar el soporte frontal*, página 90).
3. Enciende el ciclocomputador (*Descripción general del dispositivo*, página 6).
4. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.

   Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el ciclocomputador para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular tu smartphone*, página 56). Si antes usabas un ciclocomputador compatible, puedes migrar la configuración, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo ciclocomputador Edge 1060 con el smartphone.
5. Comprueba si hay actualizaciones de software (*Configurar el sistema*, página 86).

   Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del ciclocomputador actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
6. Localiza los satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 9).
7. Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).
8. Sube tu recorrido a tu cuenta de Garmin Connect™ (*Enviar el recorrido a Garmin Connect™*, página 69).

Descripción general del dispositivo



⏻	Púlsalo para poner el dispositivo en el modo suspensión y para salir de él. Mantenlo pulsado para encender o apagar el dispositivo y bloquear la pantalla táctil.
^	Púlsalo para desplazarte por las pantallas de datos, las opciones y la configuración. En la pantalla de inicio, mantenlo pulsado para abrir los widgets.
v	Púlsalo para desplazarte por las pantallas de datos, las opciones y la configuración. En la pantalla de inicio, púlsalo para ver los widgets en un vistazo.
↻	Púlsalo para marcar una nueva vuelta o avanzar a la siguiente etapa de una sesión de entrenamiento.
🎙	Habla alto y claro al micrófono para usar los comandos de voz (*Comandos de voz del ciclocomputador*, página 53).

	Escucha indicaciones de voz, alertas de navegación y mucho más.
	Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.
	Mantenlo pulsado para activar la función de comandos de voz (*Usar comandos de voz*, página 53).
	Pulsa para volver a la pantalla anterior.
	Mantenlo pulsado para abrir el menú principal. Púlsalo para seleccionar.
	Selecciona o desliza hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los mini widgets, las funciones y los menús (*Usar la pantalla táctil*, página 8).
	Para cargar con un accesorio de alimentación externa.
	Levanta la tapa protectora para cargar el ciclocomputador o conectarlo a un ordenador. También puedes conectar el ciclocomputador a otro dispositivo y activar la carga inversa (*Usar la carga inversa*, página 89). Sustituye la tapa protectora para evitar daños en el puerto USB (*Limpieza del puerto USB*, página 94).

NOTA: visita garmin.com para adquirir accesorios opcionales.

Descripción general de la pantalla de inicio

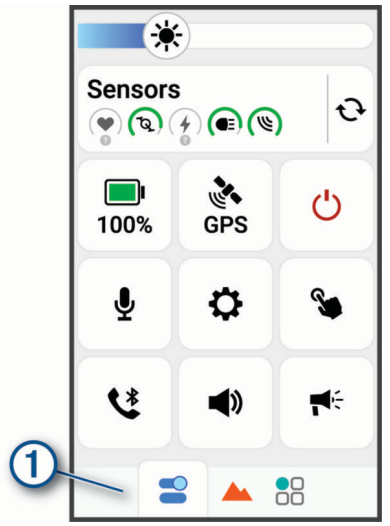
La pantalla de inicio te permite acceder de forma rápida a todas las funciones del ciclocomputador Edge®.

	Estado de la batería
	Intensidad de la señal GPS
	Estado de Wi-Fi®
	Estado de Bluetooth®
	Sincronización en curso
	Selecciónalo para abrir el tiempo de actividad y realizar un recorrido. Mantenlo pulsado para actualizar el perfil de ciclismo. Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar el perfil de ciclismo.
	Selecciónalo para confirmar o actualizar la lista de comprobación de estado.
Área dinámica	Selecciona o desliza el dedo por los recorridos y totales anteriores, las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas, las actualizaciones de estado de entreno y los trayectos y sesiones de entrenamiento creados recientemente.
	Selecciónalo para acceder a tus segmentos, sesiones de entrenamiento y otras opciones de entrenamiento.
	Selecciónalo para buscar en el mapa, marcar una ubicación, buscar ubicaciones y crear o navegar por un trayecto.
	Selecciónalo para acceder a las funciones de conectividad, los récords personales, los sensores y la configuración. Selecciónalo para acceder a tus aplicaciones de Connect IQ™, widgets y campos de datos.

Visualizar widgets

El ciclocomputador incluye varios widgets preinstalados y, al vincularlo con un smartphone u otro dispositivo compatible, encontrarás algunos más.

1 En la pantalla de inicio o durante un recorrido, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.



Aparece el widget de estado. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.

2 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver más widgets.

3 En la barra de accesos directos, selecciona para abrir el lanzador de widgets.

Puedes añadir o quitar widgets desde la barra de accesos directos ① (*Personalización de los widgets*, página 84).

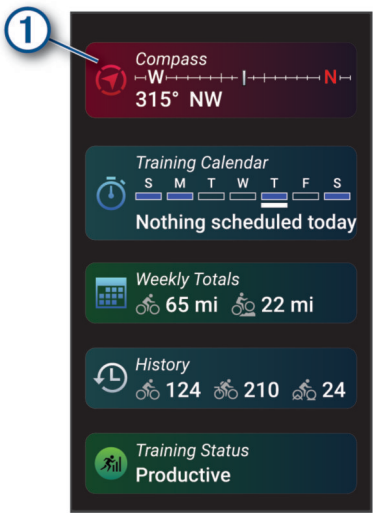
SUGERENCIA: mantén pulsado para volver al widget de estado.

La próxima vez que deslices el dedo hacia abajo para ver los widgets, aparecerá el último widget que viste.

Ver widgets en un vistazo

Los widgets en un vistazo permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más.

- En la pantalla de inicio, desliza hacia arriba.



El dispositivo se desplaza por los widgets en un vistazo.

- Selecciona un widget en un vistazo ①para ver información adicional.
- Selecciona para personalizar los widgets en un vistazo (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).

Usar la pantalla táctil

- Cuando el temporizador está en marcha, toca la pantalla para verlo en sobreimpresión.

  El temporizador superpuesto te permite volver a la pantalla de inicio durante un recorrido.
- Selecciona para volver a la pantalla de inicio.

- Desliza el dedo o selecciona las flechas para desplazarte.
- Desliza hacia arriba en la pantalla de inicio para ver los mini widgets.
- Desliza el dedo hacia abajo en la pantalla de inicio o en la pantalla de recorrido para ver los widgets.
- Selecciona ⋮ para abrir un menú.
- Selecciona ⋮ para abrir un menú secundario.
- Selecciona ← para volver a la página anterior.
- Selecciona ✓ para guardar los cambios y cerrar la página.
- Selecciona ✕ para cerrar la página y volver a la página anterior.
- Selecciona ☑ para abrir el menú de lista de comprobación.
- Selecciona 🔍 para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona 🗑 para eliminar un elemento.
- Selecciona ⓘ para saber más.

Bloquear y desbloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla para evitar que se pulse accidentalmente.

- Mantén pulsado y selecciona 🔓.
- Durante una actividad, pulsa .

Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear la pantalla.

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.

Entrenamiento

Realizar un recorrido

Si utilizas un sensor o accesorio inalámbrico, este puede vincularse y activarse durante la configuración inicial (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

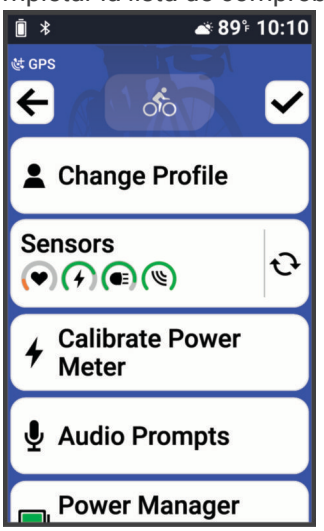
1 Mantén pulsado para encender el dispositivo.

2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

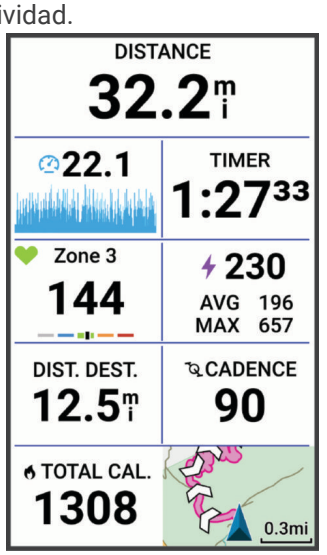
Las barras del satélite cambian a verde cuando el dispositivo está listo.

3 En la pantalla de inicio, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar el perfil de ciclismo (*Descripción general de la pantalla de inicio*, página 7).

4 Si es necesario, selecciona para completar la lista de comprobación previa al recorrido y, después, ✔.



5 Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.



NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el temporizador de actividad está en marcha.

6 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver otras pantallas de datos (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de las pantallas de datos para ver los widgets (*Personalización de los widgets*, página 84).

7 Si es necesario, mantén pulsado un campo de datos y selecciona o para editar el campo de datos o la pantalla de datos durante el recorrido.

8 Si es necesario, toca la pantalla para ver los datos de superposiciones de estado (incluida la autonomía de la batería) o volver a la pantalla de inicio.

9 Selecciona para detener el tiempo de actividad.

SUGERENCIA: antes de guardar este recorrido y compartirlo en tu cuenta de Garmin Connect™, puedes seleccionar ⋮ para cambiar el tipo de recorrido. Los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta.

10 Selecciona **Guar.**.

11 Si es necesario, selecciona **Aceptar** para confirmar el equipo del recorrido.

SUGERENCIA: puedes añadir y eliminar equipo en tu cuenta de Garmin Connect.

12 Selecciona ✓.

Hacer sonar el timbre de bicicleta virtual

AVISO

El uso de esta función puede estar regulado o prohibido en algunas jurisdicciones. Es tu responsabilidad conocer y cumplir las leyes, normativas y ordenanzas aplicables relativas al uso de timbres de bicicleta en el lugar en el que tienes previsto usar este dispositivo.

Puedes alertar a los peatones y a otros ciclistas cuando te estés acercando o vayas a adelantarlos.

1 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).

2 Selecciona una opción:

- Toca dos veces cualquier pantalla de datos.
- Toca la pantalla para ver la superposición del temporizador y selecciona 🔔.



Evaluar una actividad

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para los perfiles de actividad (*Configuración de entreno*, página 78).

1 Cuando acabes la actividad, selecciona **Guar.**.

2 Selecciona ➕ o ➖ para elegir un número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

NOTA: puedes seleccionar Omitir para omitir la autoevaluación.

3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

4 Selecciona **Aceptar**.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect™.

Planes de entrenamiento

Puedes configurar un plan de entreno en tu cuenta de Garmin Connect™ y enviar las sesiones de entrenamiento del plan al dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que se envían al dispositivo aparecen en el calendario de entrenamiento.

Ver el calendario de entreno

Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entreno. También puedes ver los recorridos guardados.

1 Selecciona **Entreno**.

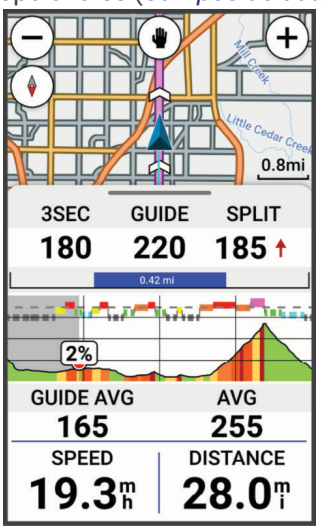
2 Selecciona o los días de la semana.
3 Selecciona un día para ver una sesión de entrenamiento programada o un recorrido guardado.

Guía de potencia

Puedes crear y utilizar una estrategia de potencia para planificar el esfuerzo en un trayecto. El dispositivo Edge® 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 una guía de potencia*, página 12). 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 guías 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 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 47). Una vez que los dispositivos están vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Campos de datos*, página 98).



Crear una guía de potencia

Para poder crear una guía de potencia, primero tienes que vincular un potenciómetro con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

1 Selecciona **Entreno** > **Guía potencia** > ➕.
2 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Usar tray. guardado** para usar un trayecto guardado y, luego, selecciona el trayecto.
   - Selecciona **Crear trayecto** para crear un nuevo trayecto, selecciona **Guar.**, introduce el nombre del trayecto y selecciona ✔ y **Crear guía de potencia**.
3 Introduce un nombre para la guía de potencia y selecciona ✔.
4 Selecciona una posición sobre la bicicleta.
5 Selecciona el peso del equipo.
6 Desplázate para revisar los detalles de la guía de potencia (opcional).
7 Selecciona **Guar.**.

Iniciar una guía de potencia

Para poder iniciar una guía de potencia, primero tienes que crearla (*Crear una guía de potencia*, página 12).

1 Selecciona **Entreno** > **Guía potencia**.
2 Selecciona una guía de potencia.
3 Selecciona **Ir**.
4 Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada paso de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect™ y transferirlas a tu dispositivo. También puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento directamente en tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

Crear una sesión de entrenamiento

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > ➕.
2. Selecciona ⋮ > **Cambiar nombre**, introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona ✔ (opcional).
3. Selecciona **Añadir nuevo paso**.
4. Selecciona el tipo de paso de la sesión de entrenamiento.

   Por ejemplo, selecciona Descanso para usar el paso como vuelta de descanso.

   Durante una vuelta de descanso, el tiempo de actividad sigue en marcha y se graban datos.
5. Selecciona la duración del paso de la sesión de entrenamiento.

   Por ejemplo, selecciona Distancia para finalizar el paso tras una distancia determinada.
6. Si es necesario, introduce un valor de duración personalizado.
7. Selecciona el tipo de objetivo del paso de la sesión de entrenamiento.

   Por ejemplo, selecciona Zona de frecuencia cardiaca para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
8. Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.

   Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

   también puedes seleccionar un objetivo secundario. Por ejemplo, puedes pedalear cinco minutos dentro de una zona de potencia como objetivo principal y usar una cadencia como objetivo secundario.
9. Selecciona ✔ para guardar el paso.
10. Selecciona **Añadir nuevo paso** para añadir pasos adicionales a la sesión de entrenamiento.
11. Selecciona **Añadir nuevo paso** > **Repetir** > ✔ para repetir un paso.
12. Selecciona ✔ para guardar la sesión de entrenamiento.

Repetir pasos de la sesión de entrenamiento

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear una sesión de entrenamiento con al menos un paso.

1. Selecciona **Añadir nuevo paso**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas diez veces.
   - Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas durante 60 minutos o hasta que la frecuencia cardiaca alcance las 160 ppm.
3. Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.
4. Selecciona ✔ para guardar este paso.

Editar una sesión de entrenamiento

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.**.
2. Selecciona una sesión de entrenamiento.
3. Selecciona ✎.
4. Selecciona un paso.
5. Cambia los atributos del paso y selecciona ✔.
6. Si es necesario, selecciona ⋮ > **Borrar** > ✔ para borrar el paso.
7. Selecciona ✔ para guardar la sesión de entrenamiento.

Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect™

Para crear una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 68).

1. En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
2. Selecciona **Entreno/planificación** > **Sesiones de entrenamiento** > **Crear una sesión de entrenamiento**.
3. Selecciona una actividad.
4. Crea tu sesión de entrenamiento personalizada.
5. Selecciona **Guardar**.
6. Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona **Guardar**.

   La nueva sesión aparecerá en tu lista de sesiones de entrenamiento.

   NOTA: puedes enviar esta sesión de entrenamiento al dispositivo (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™*, página 14).

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 68).

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

Sesiones de entrenamiento diarias recomendadas

Los entrenos diarios recomendadas se recomiendan en función de las actividades anteriores guardadas en tu cuenta de Garmin Connect™. Cuando entrenas para un evento de carrera, las sesiones de entrenamiento diarias sugeridas aparecen en el calendario de entrenamiento (*Ver el calendario de entreno*, página 11) y se adaptan a la próxima carrera (*Entrenar para una competición*, página 21).

debes realizar un recorrido con los sensores de frecuencia cardiaca y potencia durante una semana para obtener recomendaciones de entreno.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Debes realizar un recorrido con los sensores de frecuencia cardiaca y potencia durante una semana para obtener recomendaciones de entreno.

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > **Sesión de entrenamiento diaria recomendada**.
2. Selecciona **Ir**.

Configurar sesiones de entrenamiento diarias recomendadas

Las siguientes configuraciones y opciones te permiten personalizar las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas en función de las necesidades de entreno. Por ejemplo, puedes cambiar tu objetivo o actualizar los días de entreno.

Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > **Sesión de entrenamiento diaria recomendada** > ⋮.

Mostrar en la pantalla de inicio: activa las indicaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada en la pantalla de inicio (*Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada*, página 14).

Detener el entreno: pausa el estado de entreno y las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas (*Niveles de estado de entrenamiento*, página 36).

Días de entreno: te permite seleccionar y actualizar tus días de entreno.

Días de recorridos largos: te permite seleccionar los días que prefieras para recorridos largos.

Tipo de objetivo: te permite seleccionar tu objetivo de entreno para tus sesiones de entrenamiento diarias recomendadas.

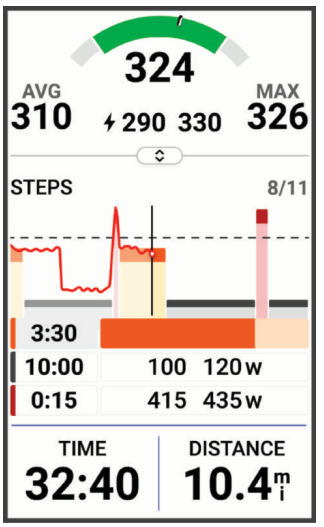
Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > **Sesión de entrenamiento diaria recomendada** > ⋮.
2. Selecciona **Mostrar en la pantalla de inicio**.

Iniciar una sesión de entrenamiento

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.**.
2. Selecciona una sesión de entrenamiento.
3. Selecciona **Notas de sesión de entrenamiento** (opcional).
4. Si es necesario, selecciona una opción:
   - Selecciona para añadir un trayecto a tu sesión de entrenamiento.
   - Selecciona para consultar el tiempo.
   - Selecciona para ver la lista de comprobación de la sesión de entrenamiento.
5. Selecciona **Ir**.
6. Pulsa para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de sesión de entrenamiento en curso.



Se emite una alarma sonora cuando estés a punto de terminar un paso de una sesión de entrenamiento. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso.

Detener una sesión de entrenamiento

- Pulsa en cualquier momento para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y comenzar el siguiente.
- En la pantalla de la sesión de entrenamiento, desliza el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y selecciona una opción:
  - Selecciona para poner en pausa el paso de la sesión de entrenamiento actual.
  - Selecciona para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y repetir el paso anterior.
  - Selecciona para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y comenzar el siguiente.
- En cualquier momento, pulsa para detener el tiempo de actividad.
- En cualquier momento, toca la pantalla para ver la superposición del temporizador y selecciona **Detener sesión de entrenamiento**.

  también puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y, en el widget de controles, seleccionar **Detener sesión de entrenamiento** > para finalizar la sesión de entrenamiento.

Borrando sesiones de entrenamiento

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > > **Borrar varios**.
2. Selecciona una o más sesiones de entrenamiento.
3. Selecciona .

Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento

Después de completar una sesión de entrenamiento, el dispositivo 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.

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

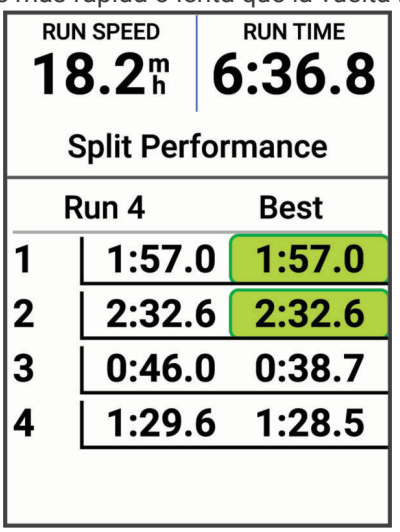
	Bueno, del 67 al 100 %
	Promedio, del 34 al 66 %
	Bajo, del 0 al 33 %

Puertas de tiempo de vuelta

⚠ ADVERTENCIA

Monta siempre con todo bajo control cuando uses la función de puertas de tiempo de vuelta. Si no montas de forma segura y responsable, podrías sufrir lesiones personales graves y daños materiales.

Cuando se conecta a una señal de satélite GPS, puedes utilizar el ciclocomputador Edge® para crear una serie de puertas de tiempo de vuelta mediante ubicaciones a lo largo de una ruta para registrar tiempos parciales en varios recorridos a través de esas puertas virtuales. Cada circuito a través de la puerta de tiempo de vuelta se conoce como carrera. Durante un recorrido, el ciclocomputador registra una vuelta al pasar por una puerta de tiempo de vuelta e indica si la vuelta fue más rápida o lenta que la vuelta más rápida de ese recorrido.



Después del recorrido, el ciclocomputador resume las vueltas para mostrar la mejor carrera entre cada puerta.

En tu cuenta de Garmin Connect™, puedes ver un análisis detallado posterior al recorrido de todas las carreras por cada puerta.

Creando puertas de tiempo de vuelta

Para poder crear puertas de tiempo, debes adquirir señal de satélite y estar físicamente en la ubicación en la que deseas establecer la puerta (*Adquirir señales de satélite*, página 9).

Además de la puerta de salida, puedes crear hasta 10 puertas de tiempo de vuelta en cada serie.

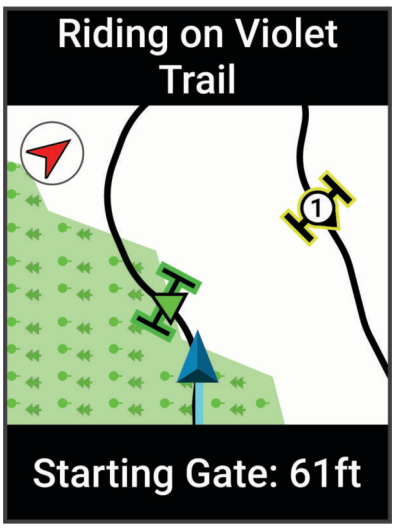
1. Selecciona **Entreno** > **Puert. t. vuelt.** > **Crear serie de puertas de tiempo de vuelta**.
2. Selecciona **Caminando** o **Pedaleando** para establecer cómo se crean las puertas de tiempo de vuelta.
   Si vas caminando, sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para calibrar la brújula.
3. Mantén pulsado .
4. Apunta con la flecha en pantalla en la dirección de desplazamiento y selecciona ✓.
5. Repite los pasos 2 y 3 para crear todas las puertas de la serie.
6. Pulsa ←.
7. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Borrar última puerta** para borrar la puerta más reciente.
   - Selecciona **Guardar serie** para guardar y asignar un nombre a la serie de puertas de tiempo de vuelta.
     SUGERENCIA: sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para asignar un nombre a la serie de puertas.

- Selecciona **Salir y descartar series** para eliminar todas las puertas de tiempo de vuelta de esta serie.
- Selecciona **Seguir creando puertas** para volver al mapa y crear puertas adicionales en la serie.

Recorrido en puertas de tiempo de vuelta

Antes de poder recorrer una serie de puertas de tiempo de vuelta, debes crear las puertas de tiempo ((*Creando puertas de tiempo de vuelta*, página 16).

1. Selecciona **Entreno** > **Puert. t. vuelt.**.
2. Selecciona una serie de puertas de tiempo de vuelta.
3. Seleccione **Revisar puertas** para obtener una vista previa de las puertas (opcional).
4. Selecciona **Ir**.



Eliminación de una serie de puertas de tiempo de vuelta

1. Selecciona **Entreno** > **Puert. t. vuelt.**.
2. Selecciona una serie de puertas de tiempo de vuelta.
3. Selecciona **Borrar** > ✔.

Segmentos

Seguimiento de un segmento: puedes enviar segmentos desde tu cuenta Garmin Connect™ al dispositivo. Después de guardar el segmento en tu dispositivo, puedes seguirlo.

NOTA: al descargar un trayecto de tu cuenta Garmin Connect, todos los segmentos de ese trayecto se descargan automáticamente.

Competición en un segmento: puedes recorrer un segmento e intentar mantener o superar tu récord personal o el de otro ciclista que haya recorrido el mismo segmento.

Segmentos de Strava™

Puedes descargar segmentos de Strava a tu dispositivo Edge® 1060 . 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.

Usar el widget Explorador de segmentos de Strava™

El widget Explorador de segmentos de Strava te permite ver y recorrer segmentos de Strava cercanos.

1. En el widget Explorador de segmentos de Strava, selecciona un segmento.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona ★ para destacar el segmento en tu cuenta de Strava.
   - Selecciona **Descargar** > **Ir** para descargar un segmento en tu dispositivo y recorrerlo.
   - Selecciona **Ir** para recorrer un segmento descargado.

3 Selecciona ❮ o ❯ para ver los tiempos de tu segmento, los mejores tiempos de tus amigos y el tiempo del líder del segmento.

Seguir un segmento desde Garmin Connect™

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 68).

NOTA: si utilizas segmentos de Strava™, tus segmentos favoritos se transferirán automáticamente a tu dispositivo cuando se sincronice con la aplicación Garmin Connect.

1 Selecciona una opción:
   - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona •••.
   - Visita **connect.garmin.com**.
2 Selecciona **Entreno/planificación** > **Segmentos**.
3 Selecciona un segmento.
4 Selecciona ⮊ o **Enviar a dispositivo**.
5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
6 En el ciclocomputador Edge®, selecciona **Entreno** > **Segmentos**.
7 Selecciona el segmento.
8 Selecciona **Ir**.

Activar segmentos

Puedes elegir los segmentos cargados actualmente que deseas activar.

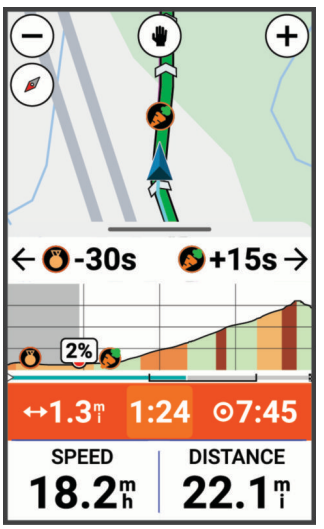
1 Selecciona **Entreno** > **Segmentos** > ⋮ > **Activar/Desactivar** > **Editar varios**.
2 Selecciona los segmentos que quieres habilitar.

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 ciclistas, con conexiones en tu cuenta Garmin Connect™ o con otros miembros de la comunidad de ciclistas. 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 Pulsa ▮▶ para iniciar el tiempo de actividad y realizar un recorrido.
   Cuando tu ruta se cruza con un segmento activado, puedes recorrer el segmento.
2 Empieza a recorrer el segmento.
   La pantalla de datos del segmento se muestra automáticamente.



SUGERENCIA: puedes tocar la sección de altitud de la pantalla de datos para alejar la imagen y obtener más información. Tócala de nuevo para volver a acercar la imagen.

3 Si es necesario, utiliza las flechas para cambiar tu objetivo durante el recorrido.

Puedes competir contra el líder del segmento, tus resultados anteriores u otros ciclistas (si procede). El objetivo se ajusta automáticamente en función de tu rendimiento actual.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Visualizar los detalles del segmento

1. Selecciona **Entreno** > **Segmentos**.
2. Selecciona un segmento.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
   - Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.
   - Selecciona **Clasificación** para ver los tiempos de recorrido y las velocidades medias del líder del segmento, líder del grupo o contrincante, tu mejor tiempo personal y velocidad media, y los de otros ciclistas (si corresponde).

     SUGERENCIA: puedes seleccionar una entrada de la clasificación para cambiar el objetivo de la competición en el segmento.
   - Selecciona **Activar** para activar competiciones e indicaciones de segmentos que te avisan de los próximos segmentos.

Opciones de segmentos

Selecciona **Entreno** > **Segmentos** > ⋮.

Indicaciones de giros: activa o desactiva las indicaciones de giro.

Selección de esfuerzo automática: activa o desactiva el ajuste automático de objetivos en función de tu rendimiento actual.

Buscar: te permite buscar segmentos guardados por nombre.

Activar/Desactivar: activa o desactiva los segmentos cargados actualmente en el dispositivo.

Prioridad de líder predeterminada: te permite seleccionar el orden de los objetivos mientras recorres un segmento.

Borrar: te permite borrar varios o todos los segmentos guardados del dispositivo.

Configurar el ajuste automático de un segmento

Puedes configurar el dispositivo para que ajuste automáticamente el tiempo de finalización de carrera de un segmento en función de tu rendimiento durante el mismo.

NOTA: este ajuste está activado para todos los segmentos de forma predeterminada.

Selecciona **Entreno** > **Segmentos** > ⋮ > **Selección de esfuerzo automática** > **Activado**

Borrar un segmento

1. Selecciona **Entreno** > **Segmentos**.
2. Selecciona un segmento.
3. Selecciona 🗑 > ✔.

Entrenar en interiores

El dispositivo incluye un perfil de actividad en interiores en el que se desactiva el GPS. Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor compatible o rodillo ANT+ que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo.

Vincular tu rodillo

1. Coloca el ciclocomputador Edge® a menos de 3 m (10 ft) del rodillo.
2. Selecciona el perfil de ciclismo indoor.
3. Comienza a pedalear o pulsa el botón de vinculación del rodillo ANT+.

   Para obtener más información, consulta el manual del usuario del rodillo ANT+.
4. Aparecerá un mensaje en el ciclocomputador Edge .

   si no ves un mensaje, selecciona ☰ > **Sensores** > **Añadir sensor**.
5. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

   Cuando el rodillo se vincula con tu ciclocomputador Edge mediante la tecnología ANT+®, el rodillo aparece como un sensor conectado. Puedes personalizar tus campos de datos para mostrar los datos del sensor.

Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu dispositivo mediante la tecnología ANT+® (*Vincular tu rodillo*, página 19).

No todas las funciones y opciones de configuración están disponibles para todos los rodillos ANT+. Para obtener más información, consulta el manual del usuario del rodillo ANT+.

Puedes usar el dispositivo con un rodillo ANT+ para simular la resistencia al seguir un trayecto, una actividad o una sesión de entrenamiento. Al utilizar el rodillo, el GPS se apaga automáticamente.

1. Selecciona **Entreno** > **Rodillo intelig**.
2. Si es necesario, selecciona **Vincular rodillo ANT+**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Recorrido libre** para ajustar manualmente el nivel de resistencia.
   - Selecciona **Seguir un trayecto** para seguir un trayecto guardado (*Trayectos*, página 27).
   - Selecciona **Seguir una actividad** para seguir un recorrido guardado (*Realizar un recorrido*, página 10).
   - Selecciona **Seguir una sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada (*Sesiones de entrenamiento*, página 13).
   - Si está disponible, selecciona **Establecer grado**, **Ajustar resistencia**, o **Ajustar potencia objetivo** para personalizar tu recorrido (*Ajustar la resistencia*, página 20, *Ajustar la potencia objetivo*, página 20).

     la resistencia del rodillo ANT+ cambia en función de la información del trayecto o el recorrido.

     SUGERENCIA: también puedes utilizar la función de comando de voz para realizar ajustes de pendiente, resistencia o potencia sin necesidad de usar las manos (*Usar comandos de voz*, página 53).
4. Selecciona un trayecto, una actividad o una sesión de entrenamiento.
5. Selecciona **Ir**.
6. Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.

Ajustar la resistencia

1. Selecciona **Entreno** > **Rodillo intelig** > **Ajustar resistencia**.
2. Selecciona ^ o v para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
3. Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.
4. Si es necesario, selecciona + o − para ajustar la resistencia durante la actividad.

Ajustar la potencia objetivo

1. Selecciona **Entreno** > **Rodillo intelig** > **Ajustar potencia objetivo**.
2. Ajusta el valor de la potencia objetivo.
3. Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.

   La fuerza de resistencia que aplica el rodillo se ajusta para mantener una potencia constante en base a tu velocidad.
4. Si es necesario, selecciona + o − para ajustar la potencia objetivo durante la actividad.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos cuando hagas un recorrido con una distancia determinada. Al seleccionar ↻, el dispositivo registra un intervalo y cambia a un intervalo de descanso.

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

El ciclocomputador Edge® 1060 incluye un entrenamiento por intervalos predeterminado que puedes personalizar para crear tu propio entrenamiento por intervalos.

1. Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > **Intervalos** > **Editar** > **Intervalos** > **Tipo de objetivo**.
2. Selecciona una opción.

   SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Libre.
3. Si es necesario, introduce un valor alto o bajo para el intervalo.
4. Selecciona **Duración**, introduce un intervalo de tiempo y selecciona ✓.
5. Selecciona ←.
6. Selecciona **Descanso** > **Tipo de objetivo**.

7 Selecciona una opción.
8 Si es necesario, introduce un valor alto o bajo para el intervalo de descanso.
9 Selecciona **Duración**, introduce un intervalo de descanso y selecciona ✓.
10 Selecciona ←.
11 Selecciona una o más opciones:
- Para editar el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
- Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento**.
- Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

1 Selecciona **Entreno** > **Ses. entre.** > **Intervalos** > **Realizar sesión de entrenamiento**.
2 Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.
3 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa ↻ para empezar con el primer intervalo.
4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

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, o distancia y velocidad. Durante el entrenamiento, el dispositivo te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

1 Selecciona **Entreno** > **Fijar objetivo**.
2 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 velocidad** para seleccionar un objetivo de distancia y velocidad.

Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento, que indica el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.

3 Selecciona ✓.
4 Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.
5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa ▶ y selecciona **Guar.**.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o un trayecto guardado.

1 Selecciona **Entreno** > **Competir en activ.**.
2 Selecciona una opción:
- Selecciona **Competir en activ.**.
- Selecciona **Trayectos guardados**.

3 Selecciona la actividad o el trayecto.
4 Selecciona **Ir**.
5 Pulsa ▶ para iniciar el tiempo de actividad.

Entrenar para una competición

El ciclocomputador Edge® puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de ciclismo, siempre que dispongas de una estimación del VO2 máximo y realices recorridos midiendo la frecuencia cardiaca y la potencia durante una semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 37).

1 En el smartphone u ordenador, accede al calendario de Garmin Connect™.
2 Selecciona el día del evento y añade la competición.

Puedes buscar un evento en tu zona o crear uno propio.

3 Añade información sobre la competición y el trayecto si está disponible.

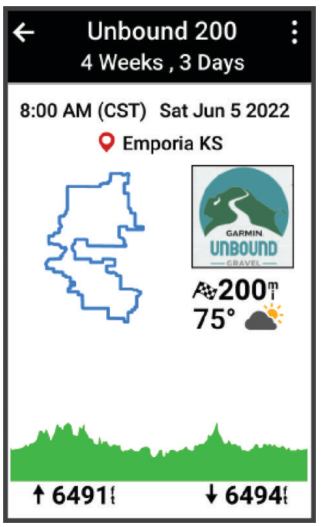
4 Sincroniza el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

5 En el ciclocomputador, dirígete al mini widget de competición principal y verás una cuenta atrás para la competición principal.

NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).

Calendario de carreras y competición principal

Cuando añades una competición al calendario de Garmin Connect™, puedes verla en el ciclocomputador Edge® añadiendo el widget en un vistazo de competición principal (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El dispositivo muestra una cuenta atrás para la competición, la hora y la ubicación, los detalles del trayecto (si están disponibles) y la 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.

En el widget en un vistazo de competición principal, desliza para ver la información del trayecto y los detalles del tiempo. En función de los datos del trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altitud, el mapa del trayecto, las exigencias del trayecto y los detalles de las subidas.

Navegación

Las funciones y configuración de navegación también se aplican a los trayectos (*Trayectos*, página 27) y segmentos (*Segmentos*, página 17).

- Ubicaciones y búsqueda de lugares (*Ubicaciones*, página 23)
- Planificación de un trayecto (*Trayectos*, página 27)
- Configuración de ruta (*Configurar la ruta*, página 34)
- Configuración del mapa (*Configurar el mapa*, página 33)

Ubicaciones

Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Marcar la ubicación

Para poder marcar una ubicación, debes localizar los satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 9).

Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

1. Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).
2. Toca la pantalla para ver los indicadores superpuestos en la pantalla.
3. Selecciona **CASA** > **Navegación** > ⋮ > **Marcar ubicación** > ✓.
4. Introduce un nombre para la ubicación.
5. Selecciona ✓.

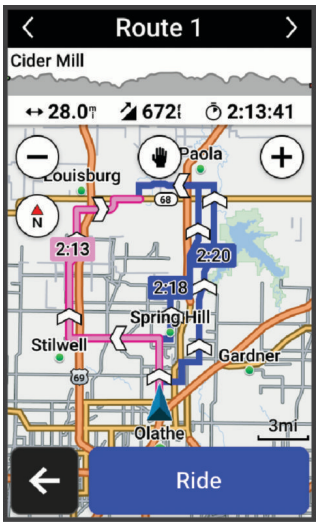
Almacenar ubicaciones desde el mapa

1. Selecciona **Navegación** > **Busc. mapa**.
2. Busca la ubicación en el mapa.
3. Selecciona la ubicación.
   La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.
4. Selecciona la información de la ubicación.
5. Selecciona ⋮ > **Guardar ubicación** > ✓.

Navegar a una ubicación

1. Selecciona **Navegación**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona 🔍 para introducir la información de búsqueda.
     SUGERENCIA: también puedes usar el mini widget **BÚSQUEDA DE UBICACIONES** para realizar una búsqueda rápida desde la pantalla de inicio. Si es necesario, puedes añadir el mini widget a la lista (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
   - Selecciona **Busc. mapa** para navegar hacia una ubicación en el mapa.
   - Selecciona **Trayectos** para navegar utilizando un trayecto guardado (*Trayectos*, página 27).
   - Selecciona **Recientes** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
   - Selecciona **Categorías** para navegar hacia un punto de interés, ciudad, dirección, cruce o coordenadas conocidas.
   - Selecciona **Ubicaciones guardadas** para navegar hacia una ubicación guardada.
   - Selecciona **Navegación por rutas para bicicleta de montaña** para ir a una red de rutas para bicicleta de montaña.
   - Selecciona ⋮ > **Buscar cerca de:** para delimitar el área de búsqueda.

   también puedes utilizar la función de comando de voz para muchas de estas opciones, como las ubicaciones guardadas o una categoría de puntos de interés (*Usar comandos de voz*, página 53).
3. Selecciona una ubicación.
4. Seleccione **Ver rutas**.
   El ciclocomputador calcula las rutas posibles, que aparecen como líneas de colores en el mapa.



5 Selecciona una ruta para verla en el mapa.
SUGERENCIA: puedes seleccionar ❮ y ❯ para ver el resto de rutas.
6 Selecciona **Ir**.
7 Pulsa ▮▶ para iniciar el tiempo de actividad.
8 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.



Navegar de vuelta al inicio

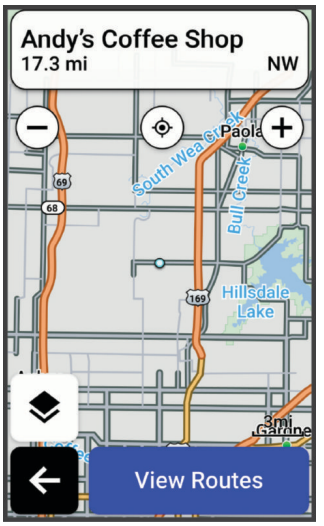
En cualquier momento del recorrido, puedes volver al punto de inicio.

1 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).
2 Toca la pantalla para ver los indicadores superpuestos en la pantalla.
3 Selecciona ☑☰ > **Volver al inicio**.
4 Selecciona **Por la misma ruta** o **Ruta más directa**.
5 Si es necesario, selecciona ❮ y ❯ para ver y seleccionar una ruta.
6 Selecciona **Ir**.
El ciclocomputador te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.

Iniciar un recorrido desde una ubicación compartida

Puedes utilizar la aplicación Garmin Connect™ para compartir una ubicación de Apple® Maps a tu ciclocomputador Edge® y navegar hasta esa ubicación (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™*, página 26).

1 Selecciona la información de la ubicación compartida en el área dinámica de la pantalla de inicio.
El ciclocomputador Edge muestra un mapa con la ubicación compartida.



SUGERENCIA: la ubicación se guarda en el menú **Navegación** > **Recientes**.

2. Seleccione **Ver rutas**.
   El ciclocomputador calcula las rutas posibles, que aparecen como líneas de colores en el mapa.
3. Selecciona ❮ y ❯ para ver y seleccionar una ruta.
4. Selecciona **Ir**.
5. Pulsa ▮▶ para iniciar el tiempo de actividad.
6. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Navegar a una ubicación compartida durante un recorrido

Esta función está diseñada para recorridos con GPS. Si estás montando en bicicleta con un perfil de actividad Interior en el que la navegación está desactivada, selecciona ✓ para descartar la notificación.

SUGERENCIA: la ubicación se guarda en el menú **Navegación** > **Recientes**.

Puedes recibir ubicaciones compartidas en el ciclocomputador Edge® y navegar a esas ubicaciones (*Compartir una ubicación desde un mapa mediante la aplicación Garmin Connect™*, página 26).

1. Inicia un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).
   El ciclocomputador Edge muestra una notificación que indica el nombre de una ubicación compartida.
2. Selecciona ✓ para navegar a la ubicación compartida.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para llegar a tu destino.

Detener la navegación

1. Toca la pantalla.
2. Selecciona **Detener navegación** > ✓.

Editar ubicaciones

1. Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
4. Selecciona ⋮.
5. Selecciona una opción.
   Por ejemplo, selecciona Cambiar altura para introducir la altitud conocida de una ubicación.
6. Introduce la nueva información y selecciona ✓.

Eliminar una ubicación

1. Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
4. Selecciona ⋮ > **Borrar ubicación** > ✓.

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

AVISO

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

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

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

1. Selecciona una ubicación en Apple Maps.
2. Selecciona > .
3. Si es necesario, en la aplicación Garmin Connect, selecciona el dispositivo Garmin.

   Aparece una notificación en la aplicación Garmin Connect que indica que la ubicación ya está disponible en tu dispositivo (*Iniciar un recorrido desde una ubicación compartida*, página 24).

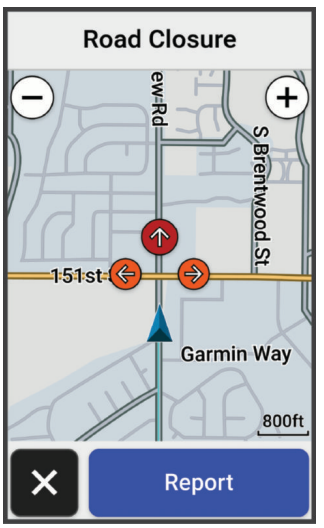
Informar de un peligro

⚠ ADVERTENCIA

Esta función permite a los usuarios enviar información sobre posibles peligros durante su recorrido. Garmin® no emite declaración alguna respecto a la precisión, integridad o pertinencia de la información enviada por los usuarios. Mantente al tanto de lo que te rodea y sigue las indicaciones publicadas durante el recorrido. Si no te mantienes al tanto, podrían producirse daños a la propiedad o lesiones personales.

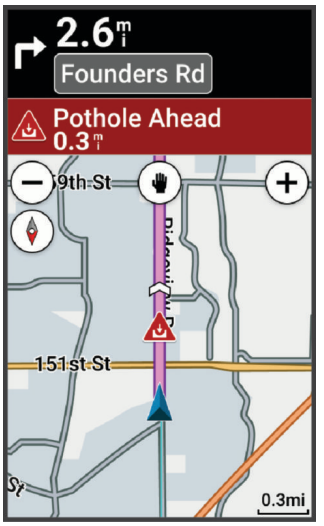
En cualquier momento durante el recorrido, puedes informar de un peligro que podría afectar a otros ciclistas, como baches en la carretera, perros sin correa o árboles caídos. También puedes confirmar un peligro en el ciclocomputador Edge® o informar de que un peligro ya no está presente. Los peligros caducan cuando no se ha informado de ellos durante un tiempo.

1. Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).
2. Toca la pantalla para ver los indicadores superpuestos en la pantalla.
3. Selecciona ⚠.
4. Selecciona el tipo de peligro.
5. Para indicar una carretera cortada, selecciona una flecha para marcarla en el mapa.



6. Selecciona **Denunciar**.

   El peligro aparece en el mapa de navegación y el ciclocomputador Edge emite una alerta sonora (*Configurar alertas y notificaciones*, página 80).



NOTA: también puedes utilizar la función de comando de voz para informar de un peligro. Por ejemplo, puedes decir **OK Garmin**, **Informa de un bache.** (*Usar comandos de voz*, página 53).

Trayectos

⚠ ADVERTENCIA

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

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect™ a tu dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto. También puedes crear un trayecto personalizado en el dispositivo.

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.

Planificar y recorrer un trayecto

Puedes crear y recorrer un trayecto personalizado. Un trayecto es una secuencia de waypoints o ubicaciones que te llevan a tu destino final.

SUGERENCIA: también puedes crear un trayecto personalizado en la aplicación Garmin Connect™ y enviarlo al dispositivo (*Seguir un trayecto desde Garmin Connect™*, página 29).

1. Seleccion **Navegación** > **Trayectos** > ➕ > **Crear trayecto**.
2. Selecciona una opción:
   - Para seleccionar tu ubicación actual en el mapa, selecciona **Ubicación actual**.
   - Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardados y recientes** > **Ubicaciones guardadas** y, a continuación, selecciona una ubicación.
   - Para seleccionar un segmento guardado, selecciona **Guardados y recientes** > **Segmentos** y, a continuación, selecciona un segmento.
   - Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Guardados y recientes** > **Recientes** y, a continuación, selecciona una ubicación.
   - Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Puntos de interés** y, a continuación, selecciona un punto de interés cercano.
   - Para seleccionar una ciudad, selecciona **Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
   - Para seleccionar una dirección, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Direcciones** e indica la dirección.
   - Para seleccionar un cruce, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Cruces** e introduce los nombres de las calles.
   - Para utilizar coordenadas, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Coordenadas** e introduce las coordenadas.
3. Si se te solicita, selecciona ➕ para añadir la ubicación al trayecto.

Aparecerá un mapa del trayecto.

4 En el mapa, selecciona una opción para seguir añadiendo ubicaciones:
   - Selecciona > para añadir otra ubicación utilizando el mapa.
   - Selecciona para buscar otra ubicación.
   - Selecciona para deshacer la ubicación añadida anteriormente.
5 Repite los pasos 2 a 4 hasta que hayas seleccionado todas las ubicaciones de la ruta.
6 Si es necesario, desliza el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y selecciona una opción:
   - Mantén pulsado en una ubicación y arrástrala para reordenar la lista.
   - Desliza hacia la izquierda y selecciona para eliminar una ubicación.
7 Si es necesario, selecciona una opción:
   - Para calcular la ruta con la misma ruta de vuelta a la ubicación de inicio, selecciona > **Ida y vuelta**.
   - Para calcular la ruta con una ruta diferente de vuelta a la ubicación de inicio, selecciona > **Bucle a inicio**.
8 Selecciona **Guar.**.
9 Introduce un nombre para el trayecto.
10 Selecciona > **Ir**.

Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta

El dispositivo puede crear un trayecto de ida y vuelta en base a una distancia, ubicación de inicio y dirección de navegación especificadas.

1 Selecciona **Navegación** > **Trayectos** > > **Trayecto de ida y vuelta**.
2 Selecciona **Distancia** e introduce la distancia total del trayecto.
3 Selecciona **Ubicación de inicio**.
4 Selecciona una opción:
   - Para establecer tu ubicación actual, selecciona **Ubicación actual**.
   - Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Ubicaciones guardadas** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Recientes** y, a continuación, selecciona la ubicación.
   - Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Puntos de interés** y, a continuación, selecciona un punto de interés cercano.
   - Para seleccionar una dirección, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Direcciones** e indica la dirección.
   - Para seleccionar un cruce, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Cruces** e introduce los nombres de las calles.
   - Para utilizar coordenadas, selecciona **Herramientas de búsqueda** > **Coordenadas** e introduce las coordenadas.
5 Selecciona **Dirección de inicio** y, a continuación, selecciona un rumbo.
6 Selecciona **Buscar**.

   SUGERENCIA: puedes seleccionar para volver a buscar.
7 Selecciona un trayecto para verlo en el mapa.

   SUGERENCIA: puedes seleccionar y para ver el resto de trayectos.
8 Selecciona **Guar.**.
9 Introduce un nombre para el trayecto.
10 Selecciona > .
11 Selecciona **Ir**.

Crear un trayecto a partir de un recorrido reciente

Puedes crear un nuevo trayecto a partir de un recorrido que hayas guardado en este dispositivo Edge® .

1 Selecciona **Historial** > **Recorridos**.
2 Selecciona un recorrido.

3 Selecciona ⋮ > **Guardar recorrido como trayecto**.
4 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona ✓.

Invertir un trayecto

Para poder invertir la dirección de un trayecto, debes crear y calcular un trayecto con al menos una ubicación (*Planificar y recorrer un trayecto*, página 27).

Puedes cambiar los puntos de inicio y final de tu trayecto para navegar en orden inverso.

1 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
2 Selecciona un trayecto.
3 Selecciona ⋮ > **Copiar e invertir**.

El ciclocomputador invierte la dirección de navegación y aparece un mapa del trayecto con un nuevo nombre de trayecto.

SUGERENCIA: puedes seleccionar ⋮ > **Cambiar nombre** e introducir un nombre nuevo.

Seguir un trayecto desde Garmin Connect™

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 68).

1 Selecciona una opción:
   - Abre la aplicación Garmin Connect.
   - Visita **connect.garmin.com**.
2 Crea y guarda un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
3 Selecciona una opción:
   - En la aplicación Garmin Connect, selecciona .
   - En el sitio web de Garmin Connect, selecciona **Enviar a dispositivo**.
4 Selecciona tu ciclocomputador Edge®.
5 Selecciona una opción:
   - Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect.
   - Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Express™.

   En el dispositivo, el trayecto aparece en el área dinámica de la pantalla de inicio.
6 Selecciona el trayecto.

   NOTA: si es necesario, puedes seleccionar **Navegación** > **Trayectos** para seleccionar un trayecto diferente.
7 Selecciona **Ir**.

Consejos para recorrer un trayecto

- Utiliza las indicaciones de giros (*Configuración de trayectos*, página 30).
- Si incluyes un calentamiento, selecciona ▶ para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas.

  Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto.

  Si te alejas del trayecto, aparece un mensaje.

Visualizar los detalles del trayecto

1 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
2 Selecciona un trayecto.
3 Selecciona una opción:

   NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los trayectos.
   - Selecciona el trayecto para verlo en el mapa.

     SUGERENCIA: en el mapa, puedes seleccionar el ☰ para activar la información de superposición del mapa como segmentos, puntos de trayecto y peligros en la carretera.
   - Selecciona el perfil de altura para ver una gráfica de altura del trayecto.
   - Selecciona **Resumen** para ver los detalles del trayecto.
   - Selecciona **Exigencias del trayecto** para ver un análisis de tu nivel de ciclismo para el trayecto (*Consultar el nivel de ciclismo*, página 40).

- Selecciona **Ascensos** para ver los detalles de **ClimbPro** de cada ascenso (*Usar ClimbPro*, página 31).
- Selecciona **Guía potencia** para ver un análisis de tu esfuerzo para el trayecto (*Guía de potencia*, página 12).
- Selecciona **Nutrición/hidratación** para activar y ver las recomendaciones de nutrición e hidratación para el trayecto.
- Selecciona **Puntos del trayecto** para ver todos los puntos del trayecto.

Visualizar un trayecto en el mapa

Puedes personalizar cómo aparecen en el mapa los trayectos guardados en el dispositivo. Puedes por ejemplo configurar tu trayecto al trabajo para que siempre aparezca en amarillo en el mapa. Y puedes hacer que el trayecto alternativo aparezca en verde. Esto te permitirá ver los trayectos durante el desplazamiento, pero no seguir o navegar un trayecto en concreto.

1. Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
2. Selecciona el trayecto.
3. Selecciona ⋮.
4. Selecciona **Mostrar siempre** para que el trayecto aparezca en el mapa.
5. Selecciona **Color**, y, a continuación, selecciona un color.
6. Selecciona **Puntos del trayecto** para incluir puntos de trayecto en el mapa.

En la siguiente ocasión que te desplaces cerca de ese trayecto, aparecerá en el mapa.

Configuración de trayectos

Selecciona **Navegación** > **Trayectos** > ⋮.

Indicaciones de giros: activa o desactiva las indicaciones de giro.

Avisos de desvío de trayecto: te alerta si te alejas del trayecto.

Finalización sugerida: permite que el ciclocomputador calcule la distancia y el tiempo para el final de un trayecto. Es útil si olvidas detener el temporizador de actividad al final de una carrera.

Compartir: permite utilizar Garmin Share para compartir un trayecto con otro dispositivo Garmin® compatible (*Garmin® Share*, página 67).

Borrar: te permite borrar varios o todos los trayectos guardados del dispositivo.

SUGERENCIA: puedes seleccionar ← para ver los trayectos guardados y buscar trayectos guardados por nombre en el cuadro de búsqueda. También puedes ordenar los trayectos guardados por nombre, fecha, distancia o proximidad.

Cambiar la ruta de un trayecto

Puedes elegir cómo volverá a calcular la ruta el dispositivo cuando te desvías del trayecto.

Si te desvías del trayecto, selecciona una opción:

- Para pausar la navegación hasta que vuelvas al trayecto, selecciona **Pausar navegación**.
- Para elegir una recomendación de cambio de ruta, selecciona **Modificar ruta**.

la primera opción de cambio de ruta será la ruta más corta de vuelta al trayecto y comenzará automáticamente en 10 segundos.

Detener un trayecto

1. Toca la pantalla para ver los indicadores superpuestos en la pantalla.
2. Selecciona **Detener trayecto** > ✓.

   SUGERENCIA: si ya no estás en el trayecto, puedes seleccionar ☰ > **Detener trayecto** > ✓.

Borrar un trayecto

1. Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
2. Desliza el dedo hacia la izquierda en un trayecto.
3. Selecciona 🗑.

Rutas de Trailforks

⚠ ADVERTENCIA

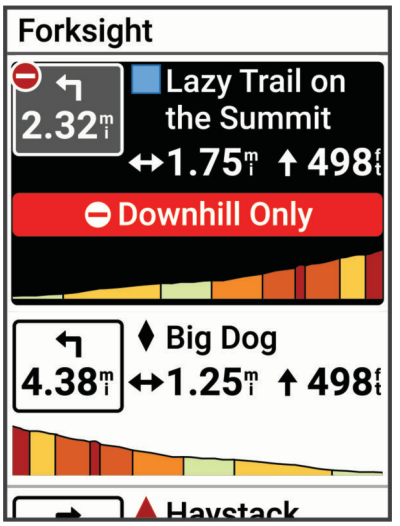
Garmin® no se hace responsable de la precisión ni de la vigencia de la información sobre Trailforks. Presta atención en todo momento al entorno, respeta las señales y adáptate a condiciones del sendero.

Con la aplicación Trailforks, puedes guardar tus senderos de rutas favoritos o buscar rutas cercanas. Puedes descargar rutas de ciclismo de montaña de Trailforks en tu ciclocomputador Edge® . Las rutas descargadas aparecen en la lista de trayectos guardados.

Para registrarte y obtener una suscripción a Trailforks, visita www.trailforks.com.

ForkSight

Mientras recorres un sendero en bicicleta en un mapa Trailforks, ForkSight ofrece información sobre los senderos en cada intersección para ayudar a los usuarios a no salirse de las redes de senderos. Cuando te detengas en un sendero para bicicletas durante una actividad, aparecerá la página ForkSight con información sobre las opciones del sendero al que te aproximas, como instrucciones de orientación, datos de ascenso y descenso, y un perfil de altura.



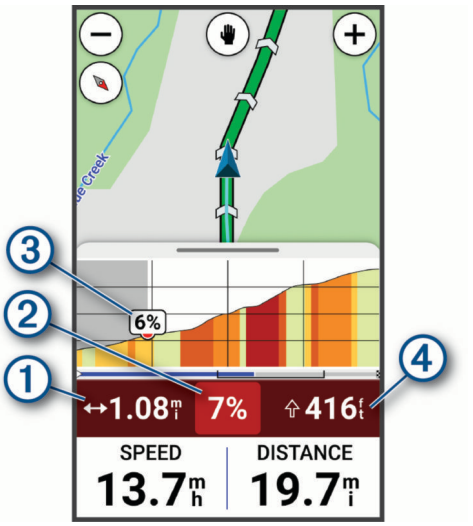
Usar ClimbPro

La función ClimbPro te ayuda a gestionar tu esfuerzo para los próximos ascensos. Puedes ver los detalles de los ascensos, incluyendo dónde están, la pendiente media y el ascenso total. Las puntuaciones de ascenso, basadas en la longitud y el gradiente, se indican por color.

1. Activa la función ClimbPro para el perfil de actividad (*Configuración de entreno*, página 78).
2. Selecciona **Detección de ascensos**.
3. Selecciona las categorías de ascenso que deseas incluir, en función de la dificultad (*Categorías de ascenso*, página 32).
4. Seleccionar **Modo**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Durante la navegación** para utilizar ClimbPro solo cuando recorras un trayecto (*Trayectos*, página 27) o navegues hacia un destino (*Navegar a una ubicación*, página 23).
   - Selecciona **Siempre** para utilizar ClimbPro en todos los trayectos.
6. Selecciona **Tipo de terreno** y, a continuación, selecciona una opción.
7. Revisa los ascensos en el widget de exploración de ascenso (*Usar el widget Explorador de subidas*, página 32).

   SUGERENCIA: las subidas también aparecen en los detalles del trayecto (*Visualizar los detalles del trayecto*, página 29).
8. Realiza un recorrido.

   Al comienzo de un ascenso, la pantalla ClimbPro aparece automáticamente.



①	Distancia restante en la subida actual
②	Inclinación media restante en la subida actual
③	Inclinación actual
④	Ascenso restante en la subida actual

Después de guardar el recorrido, puedes consultar los tiempos parciales de los ascensos en el historial de recorridos.

Usar el widget Explorador de subidas

1 Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio o de la de recorrido.
2 Selecciona una opción:
   - Desplázate hasta el widget Explorador de subidas.
   - Selecciona ▲.

   SUGERENCIA: puedes añadir el widget Explorador de subidas a la lista de widgets (*Personalización de los widgets*, página 84).
3 Si es necesario, arrastra ligeramente de la pantalla hacia abajo para ver el encabezado del widget.
4 Selecciona ⋮.
5 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Radio de búsqueda** para introducir la distancia en la que buscar subidas.
   - Selecciona **Dificultad mínima** para establecer la categoría al mínimo (*Categorías de ascenso*, página 32).
   - Selecciona **Dificultad máxima** para establecer la categoría al máximo (*Categorías de ascenso*, página 32).
   - Selecciona **Tipo de terreno** para indicar en el tipo de terreno que harás el recorrido.
   - Selecciona **Ordenar por** para ordenar las subidas por distancia, ascenso, longitud o pendiente.
   - Selecciona **Ordenación** para ordenar las subidas en orden ascendente o descendente.
6 Selecciona una subida para ver la gráfica de altitud y la ruta en el mapa.
7 Selecciona **Ir**.

Categorías de ascenso

Las categorías de ascenso se determinan mediante la puntuación de ascenso, que se calcula multiplicando la pendiente por la longitud del ascenso. Un ascenso debe tener una longitud de al menos 500 metros y una pendiente media de al menos un 3 % para que se considere ascenso.

Categoría	Puntuación de ascenso	Color
Categoría especial (HC)	Superior a 80 000	
Categoría 1	Superior a 64 000	
Categoría 2	Superior a 32 000	

Categoría	Puntuación de ascenso	Color
Categoría 3	Superior a 16 000	
Categoría 4	Superior a 8000	
Sin clasificar	Superior a 1500	

Configurar el mapa

Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**, selecciona un perfil y, a continuación, selecciona **Navegación** > **Mapa**.

Orientación: ajusta el modo en que se muestra el mapa en la página.

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom del mapa. Cuando se desactive esta función, tendrás que alejar o acercar el zoom manualmente.

Texto guía: configura cuando se muestran las indicaciones de navegación giro a giro (requiere mapas con rutas).

Presentación: personaliza la configuración de presentación del mapa (*Configurar la presentación del mapa*, página 33).

Configurar mapas: activa o desactiva los mapas cargados actualmente en el ciclocomputador. Puedes seleccionar ⚙ para abrir el administrador de mapas (*Gestionar mapas*, página 33).

Configurar la presentación del mapa

Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Presentación**.

Mapa de popularidad: resalta las carreteras o los senderos más populares para tu tipo de recorrido. Cuanto más oscura aparezca la carretera o el sendero, más popular será.

Contraste alto: configura el mapa para mostrar los datos con mayor contraste para mejorar la visibilidad en entornos difíciles.

Nivel de detalle: permite seleccionar el nivel de detalle del mapa.

Modo de color: ajusta la presentación del mapa en función del tipo de recorrido.

Color campo histor.: permite cambiar el color de la línea correspondiente a tu recorrido.

Avanzadas: permite establecer los niveles de zoom y el tamaño del texto, así como activar las curvas de nivel y el relieve sombreado.

Restablecer valores predeterminados del mapa: restablece la presentación del mapa a la configuración predeterminada.

Cambiar la orientación del mapa

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Orientación**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Norte arriba** para mostrar el norte en la parte superior de la página.
   - Selecciona **Track arriba** para mostrar la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la página.

Gestionar mapas

Para poder gestionar tus datos de mapas, debes conectarte a una red Wi-Fi® (*Configurar la conectividad Wi-Fi®*, página 73).

Puedes ver, actualizar y eliminar los mapas descargados en tu ciclocomputador Edge® .

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Admin de mapas**.
2. Selecciona una opción:
   - Para actualizar un mapa, selecciona **Mapas de ciclismo** u **Otros mapas**, elige un mapa y, a continuación, selecciona **Descargar actualización**.

     SUGERENCIA: cuando hay una actualización disponible, la notificación aparece debajo del nombre del mapa.
   - Para descargar un mapa nuevo, selecciona ➕, elige un mapa y, a continuación, selecciona **Descargar actualización**. Cuando la descarga se haya completado, selecciona **Instalar actualización** > ✔
   - Para eliminar un mapa, selecciona **Mapas de ciclismo** u **Otros mapas**, elige un mapa y, a continuación, selecciona ⋮ > **Borrar** > ✔.

NOTA: algunos mapas preinstalados no se pueden borrar.

Configurar la ruta

Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**, selecciona un perfil y, a continuación, selecciona **Navegación** > **Rutas**.

Modo de ruta: configura el método de transporte para optimizar tu ruta.

Preferencia de ruta: permite seleccionar el método empleado para calcular la ruta.

Mostrar en carretera: bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Configuración de elementos a evitar: establece los elementos de la carretera que se deben evitar durante la navegación.

Recálculo de trayecto: establece el método de recálculo que se utilizará al desviarte del trayecto.

Recálculo de ruta: establece el método de recálculo que se utilizará al desviarte de la ruta.

Seleccionar una actividad para el cálculo de ruta

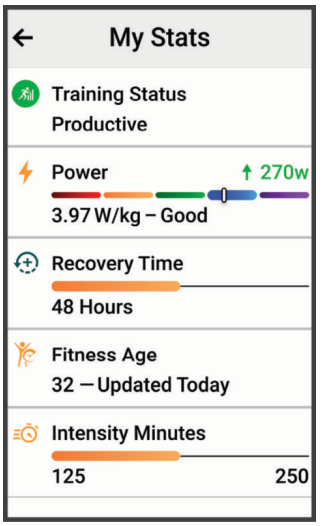
Puedes configurar el dispositivo para que calcule la ruta en función de un tipo de actividad.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Navegación** > **Rutas** > **Modo de ruta**.
4. Selecciona una opción para el cálculo de la ruta.

   Por ejemplo, puedes seleccionar Ciclismo en ruta para una navegación segura en carretera o Ciclismo de montaña para una navegación fuera de carretera.

Mis estadísticas

El ciclocomputador Edge® 1060 puede realizar el seguimiento de tus estadísticas personales y calcular medidas de rendimiento. Las mediciones de rendimiento requieren un monitor de frecuencia cardiaca, un medidor de potencia o un rodillo de entrenamiento inteligente compatibles.



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.

Garmin Human Performance Lab™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science.

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

Estado de entrenamiento: el estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu forma física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo 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. El dispositivo 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.

Carga de entrenamiento: la carga de entrenamiento es la suma del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos 7 días. El EPOC es una estimación de la cantidad de energía que necesita el cuerpo para recuperarse tras el ejercicio.

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

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

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

Prueba de estrés de VFC: la prueba de estrés de VFC (variabilidad de la frecuencia cardiaca) requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin®. El dispositivo registra la variabilidad de tu frecuencia cardiaca mientras estás parado durante 3 minutos. Proporciona tu nivel de estrés total. La puntuación es de 1 a 100, y una puntuación inferior indica un nivel de estrés inferior.

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.

Curva de potencia: 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.

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 dispositivo requiere que registres varias actividades durante dos semanas para determinar tu estado de entreno.

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

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

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

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

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

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

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

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

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza después de realizar recorridos en interiores y exteriores con el sensor de potencia durante los que tu frecuencia cardiaca ha alcanzado al menos el 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos.

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

- Al menos una vez por semana, realiza un recorrido con un potenciómetro; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.

  Tras utilizar el dispositivo durante una semana, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al dispositivo conocer tu rendimiento (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*, página 44).

Pausar tu 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.

Selecciona una opción:

- En el mini widget de estado de entreno del ciclocomputador Edge®, selecciona ⋮, y selecciona **Pausar estado de entreno**.

  NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
- En el ciclocomputador Edge, selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno** > ⋮ > **Pausar estado de entreno**.

- En la configuración de Garmin Connect™, selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Estado de entreno** > ⋮ > **Pausar estado de entreno**.

SUGERENCIA: debes sincronizar el ciclocomputador con tu cuenta de Garmin Connect.

Reanudar el estado de entreno en pausa

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener unos resultados óptimos, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 37).

Selecciona una opción:

- En el mini widget de estado de entreno del ciclocomputador Edge®, selecciona ⋮, y selecciona **Reanudar estado de entreno**.

  NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
- En el ciclocomputador Edge, selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno** > ⋮ > **Reanudar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect™, selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Estado de entreno** > ⋮ > **Reanudar estado de entreno**.

SUGERENCIA: debes sincronizar el ciclocomputador con tu cuenta de Garmin Connect.

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. Puedes utilizar el dispositivo Garmin® vinculado con un monitor de frecuencia cardiaca y con un medidor de potencia para que muestre el VO2 máximo estimado para ciclismo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona Garmin Human Performance Lab™. 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 105) y visita www.CooperInstitute.org.

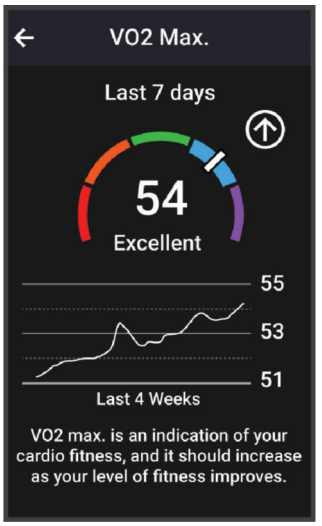
Obtener la estimación del VO2 máximo

Para poder ver la estimación de tu VO2 máximo, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el medidor de potencia y vincularlos con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47). Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 45).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el ciclocomputador necesita que realices varios recorridos. Para obtener una estimación fiable del VO2 máximo, haz ejercicio a una intensidad de al menos el 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante aproximadamente 15 minutos o más.

1. Pedalea a una intensidad alta y constante durante 15 minutos como mínimo.
2. Tras realizar el recorrido, selecciona **Guar.**.
3. Selecciona **Mis estadísticas** > **Estado de entreno** > **VO2 máximo**.

   Tu VO2 máximo estimado representa un número y una posición en el indicador de color.



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 105) y visita www.CooperInstitute.org.

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

El éxito y la precisión del cálculo del VO2 máximo mejoran cuando, al practicar ciclismo, se realiza un esfuerzo constante y moderado, así como cuando la frecuencia cardiaca y la potencia no presentan grandes variaciones.

- Antes de iniciar el recorrido, comprueba que el dispositivo, el monitor de frecuencia cardiaca y el medidor de potencia funcionen correctamente, estén vinculados y tengan suficiente batería.
- Durante el recorrido de 20 minutos, mantén tu frecuencia cardiaca por encima del 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Durante el recorrido de 20 minutos, intenta mantener una potencia constante.
- Evita los terrenos irregulares.
- Evita hacer recorridos en grupos en los que se suele ir a rebufo.

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 dispositivo Edge® 1060 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.

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.

Ver la carga aguda

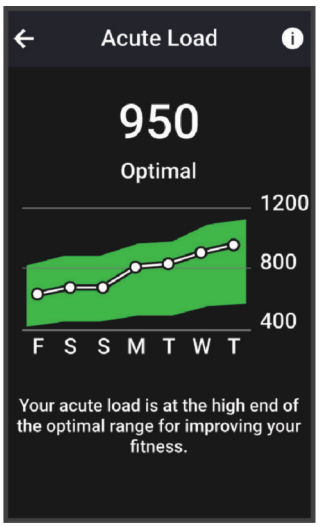
Para poder ver la estimación de tu carga aguda, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el potenciómetro y vincularlos con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 45).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el ciclocomputador necesita que realices varios recorridos.

1. Realiza al menos un recorrido al día durante un periodo de siete días.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona el mini widget de estado de entreno.

     NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
   - Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno**.
3. Desplázate hacia abajo para ver tu carga aguda.
4. Selecciona **Carga aguda** para ver un análisis semanal de tu carga aguda.



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.

Consultar el nivel de ciclismo

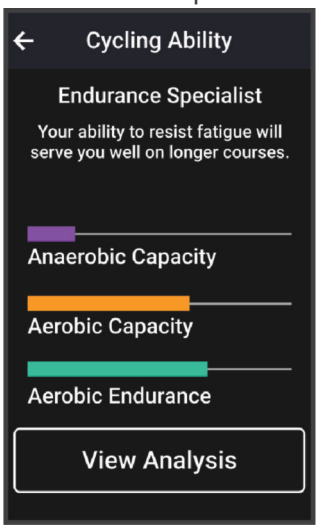
Para poder consultar tu nivel de ciclismo necesitas un historial de entreno de 7 días, datos de VO2 máximo grabados en tu perfil de usuario (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 37) y datos de curva de potencia obtenidos mediante un potenciómetro vinculado (*Visualizar la curva de potencia*, página 44).

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 77).

1 En la pantalla de inicio, desliza el dedo para ver el widget en un vistazo del nivel de ciclismo.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo a la pantalla de inicio (*Ver widgets en un vistazo*, página 8).

2 Selecciona el widget en un vistazo del nivel de ciclismo para ver tu tipo de ciclista actual.



3 Selecciona **Ver análisis** para ver un análisis detallado de tu nivel de ciclismo.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entreno*, página 39). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO_2 máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect™.

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

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

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

Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
De 0,0 a 0,9	Sin mejora.	Sin mejora.
De 1,0 a 1,9	Mejora leve.	Mejora leve.

Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
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 Garmin Human Performance Lab™. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data.

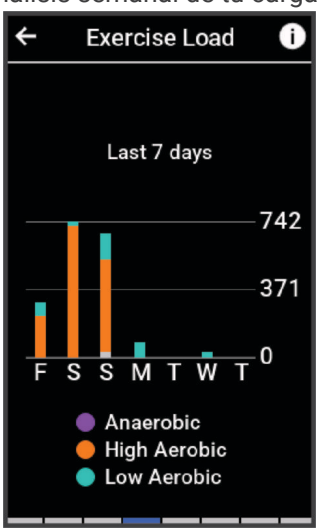
Obtener la carga de ejercicio estimada

Para poder ver la estimación de tu carga de ejercicio, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el potenciómetro y vincularlos con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 45).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

1. Realiza al menos un recorrido al día durante un periodo de siete días.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona el mini widget de estado de entreno.
     NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
   - Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Estado de entreno**.
3. Selecciona **Carga aguda**.
4. Desliza hacia la izquierda para ver un análisis semanal de tu carga de ejercicio.



Tiempo de recuperación

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

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.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para poder utilizar la función de tiempo de recuperación, debes tener un dispositivo Garmin® con sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible vinculado

con el dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 77) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 45).

1. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Recuperación** > ⋮ > **Activar**.
2. Realiza un recorrido.
3. Tras realizar el recorrido, selecciona **Guar.**.

   Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días y el mínimo de 6 horas.

Estimar tu FTP

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario desde la instalación inicial para estimar tu potencia de umbral funcional (FTP). Para obtener un valor más preciso de la FTP, puedes realizar una prueba de la FTP utilizando un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca.

Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **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 105).

Calcular automáticamente la FTP

Para que el dispositivo pueda calcular tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca vinculados (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

1. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **FTP** > ⋮ > **Detectar FTP automáticamente**.
2. Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.
3. Tras realizar el recorrido, selecciona **Guar.**.
4. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Potencia** > **FTP**.

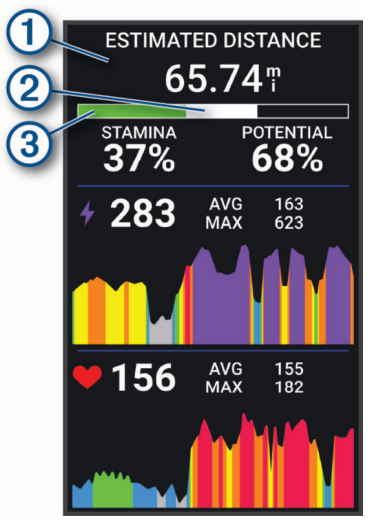
   Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y la posición en el indicador de color.

Ver tu resistencia en tiempo real

El dispositivo puede proporcionar estimaciones de stamina en tiempo real según los datos de frecuencia cardiaca y la estimación del VO2 máximo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 37). La intensidad del esfuerzo durante una actividad afecta a la velocidad con la que se consume tu stamina. Para realizar el seguimiento de la stamina en tiempo real se combinan tus métricas fisiológicas con tu historial de actividades recientes y a largo plazo, como la duración del entreno, la distancia recorrida y la carga de entreno acumulada (*Medidas de rendimiento*, página 35).

para obtener los mejores resultados, registra regularmente actividades de ciclismo de distintos niveles de intensidad y duración durante entre 2 y 3 semanas utilizando un potenciómetro.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Seleccione un perfil de ciclismo.
3. Selecciona **Pantallas de datos**.
4. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver la pantalla de datos **Stamina**.
5. Selecciona ⚙.
6. Selecciona **Mostrar pantalla** para ver la pantalla de datos durante el recorrido.
7. Selecciona **Mostrar esfuerzo actual** para seleccionar la opción Stamina.
8. Selecciona **Mostrar distancia** o **Mostrar tiempo** como campo de datos principal.
9. Selecciona **Editar campos de datos**.
10. Selecciona ➕ o ➖ para cambiar la disposición.
11. Si es necesario, toca un campo para intercambiarlo por otro o mantén pulsado un campo para editarlo.
12. Selecciona ✔.
13. Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 10).
14. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver la pantalla de datos.



1	Campo de datos de stamina principal. Puedes ver una estimación del tiempo o la distancia que puedes aguantar con el nivel de esfuerzo actual antes de agotarte.
2	Estimación de la stamina potencial. Piensa en la resistencia potencial como la capacidad máxima de tu depósito de combustible. Disminuirá rápidamente si pedaleas con un nivel de esfuerzo alto. Para que la stamina potencial se agote más lentamente, reduce el nivel de esfuerzo o haz un descanso.
3	Estimación de la stamina actual. La stamina actual refleja la cantidad de energía que te queda con el nivel de esfuerzo actual. Esta estimación combina el nivel de fatiga general con las actividades anaeróbicas de ciclismo, como sprints, ascensos y ataques. Rojo: la stamina se está agotando. Naranja: la stamina es estable. Verde: la stamina se está recargando.

Visualizar la puntuación de estrés

Para poder ver la puntuación de estrés, debes colocarte un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

La puntuación de estrés es el resultado de una prueba de 3 minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo Edge® 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 atleta. El rango de la puntuación de estrés es de 1 a 100, en la que 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu puntuación de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para una sesión de entrenamiento dura o para hacer yoga.

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

1 Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Puntuación de estrés** > **Medir**.
2 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

Visualizar la curva de potencia

Para poder ver tu curva de potencia, debes vincular el medidor de potencia con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

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 Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Potencia**.
2 Desliza hacia la izquierda para ver tu curva de potencia.
3 Selecciona ▦ para seleccionar un periodo de tiempo.
4 Selecciona un periodo de tiempo.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin® en tu ciclocomputador Edge® 1060 a través de tu cuenta de Garmin Connect™. Esto permite que tu dispositivo refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar una carrera con un reloj Forerunner®, y ver los detalles de tu actividad y la carga de entreno general en tu ciclocomputador Edge 1060 .

Sincroniza tu ciclocomputador Edge 1060 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 69).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el ciclocomputador Edge 1060 .

Desactivar las notificaciones de rendimiento

Las notificaciones de rendimiento se activan de forma predeterminada. Algunas notificaciones de rendimiento son alertas que aparecen tras completar tu actividad. Algunas notificaciones de rendimiento se muestran durante una actividad o cuando se obtiene una nueva medida de rendimiento, como una nueva estimación del VO2 máximo.

1 Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Notificaciones de rendimiento**.
2 Selecciona una opción.

Consultar tu edad según tu forma física

Para que el dispositivo pueda calcular de forma precisa la edad según la forma física, debes completar la configuración del perfil de usuario en la aplicación Garmin Connect™.

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 dispositivo utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardiaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el dispositivo 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.

Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Edad Física**.

Visualizar los minutos de intensidad

Para que el dispositivo calcule tus minutos de intensidad, debes vincular el dispositivo y realizar un recorrido con un monitor de frecuencia cardiaca compatible (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

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 o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta. El ciclocomputador Edge® al vincularlo con un monitor de frecuencia cardiaca, realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Minutos de intensidad**.

Récords personales

Cuando finalizas un recorrido, el dispositivo muestra cualquier nuevo récord personal que hayas conseguido en ese recorrido. Los récords personales incluyen tu tiempo más rápido sobre una distancia estándar, el recorrido más largo y el mayor ascenso realizado durante un recorrido. Al vincularlo con un medidor de potencia, el dispositivo muestra la lectura de potencia máxima registrada en un periodo de 20 minutos.

Visualizar tus récords personales

Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Récords personales**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

1. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Récords personales**.
2. Selecciona el récord que deseas restablecer.
3. Selecciona **Registro anterior** > ✓.

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

Borrar un récord personal

1. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Récords personales**.
2. Selecciona un récord personal.
3. Selecciona 🗑 > ✓.

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardiaca (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 45)
- Zonas de potencia (*Configurar las zonas de potencia*, página 46)

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento (*Objetivos de entrenamiento*, página 46). Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, debes configurar tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

1. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Zonas de entreno** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
2. Introduce tus valores de frecuencia cardiaca máxima, en reposo, y tu umbral de lactato.

   Puedes utilizar la función de detección automática para detectar tu frecuencia cardiaca durante una actividad de manera automática. Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.
3. Selecciona **Según:**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
   - Selecciona **% de umbral de lactato para frecuencia cardiaca** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 106) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Configurar las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o utilizando Garmin Connect™. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente.

1. Selecciona ☰ > **Mis estadísticas** > **Zonas de entreno** > **Zonas de potencia**.
2. Introduce tu valor de FTP.
3. Selecciona **Según:**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
   - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.
5. Selecciona **Configuración** para editar el número de zonas de potencia.

   Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.

Sensores inalámbricos

El ciclocomputador Edge® se puede vincular y utilizar con sensores inalámbricos mediante tecnología ANT+® o Bluetooth® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47). Una vez que los dispositivos están vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

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

Tipo de sensor	Descripción
eBike	Puedes utilizar el dispositivo con tu eBike Bosch® o Shimano® y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y el cambio de marchas, durante tus recorridos (*Ver detalles del sensor eBike*, página 52).
Mando a distancia Edge	Puedes controlar el ciclocomputador Edge con el mando a distancia Edge: iniciar el tiempo de actividad, marcar vueltas, desplazarte por las pantallas de datos, etc.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj Garmin compatible en un ciclocomputador Edge compatible durante un recorrido o triatlón (*Configurar el modo pantalla ampliada*, página 86).
Frecuencia cardiaca	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ o HRM-Pro™ para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades. También puedes transmitir datos de frecuencia cardiaca desde tu reloj Garmin compatible y visualizarlos en el ciclocomputador Edge vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 48).
inReach	La función del mando a distancia de inReach® te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach compatible utilizando el ciclocomputador Edge (*Usar el mando a distancia inReach®*, página 52).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor. Con una cámara para luz delantera Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (*Usar los controles de la cámara Varia™*, página 50).
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el dispositivo. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y capacidades (*Configurar las zonas de potencia*, página 46) o utilizar alertas de rango para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (*Configurar el rango de alertas*, página 81).
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 (*Pantalla de datos de radar*, página 51). 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 50).
Cambios	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El ciclocomputador Edge 1060 muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo ajuste. **SUGERENCIA:** puedes programar los botones de acción de los sistemas de cambio electrónico compatibles para activar la función de comandos de voz OK Garmin.
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El ciclocomputador Edge 1060 muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo ajuste.
Rodillo intelig	Puedes utilizar el ciclocomputador con un rodillo ANT+ inteligente para simular la resistencia al realizar un trayecto, un recorrido o una sesión de entrenamiento (*Uso de un rodillo ANT+*, página 20).
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos en tu ciclocomputador durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (*Tamaño y circunferencia de la rueda*, página 106).
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.
VIRB	La función de mando a distancia para VIRB® te permite controlar la cámara de acción VIRB con tu ciclocomputador.

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+® o Bluetooth®, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el ciclocomputador Edge® 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.

si tu dispositivo incluía un sensor, ya están vinculados.

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

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

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

aléjate 10 m (33 ft) de los sensores de otros ciclistas mientras se realiza la vinculación.

3 Selecciona ☰ > **Sensores** > **Añadir sensor**.

4 Selecciona una opción:

- Seleccionar un tipo de sensor.
- Selecciona **Buscar todo** para buscar sensores cercanos.

Aparecerá una lista de los sensores disponibles.

5 Selecciona un sensor o más para vincularlo con tu dispositivo.

6 Selecciona ✚.

Cuando el sensor está vinculado a tu dispositivo, el estado del sensor es Conectado. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.

Autonomía de la batería de los sensores inalámbricos

Después de hacer un recorrido, aparecen los niveles de autonomía de la batería de los sensores inalámbricos conectados durante la actividad. La lista se ordena por nivel de la batería.

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj Garmin® y visualizarlos en tu ciclocomputador Edge®. La transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad en el reloj para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad. Consulta el manual del usuario del reloj para saber más.

1 En el ciclocomputador, selecciona ☰ > **Sensores** > **Añadir sensor** > **Frecuencia cardiaca**.

La primera vez que transmitas datos de frecuencia cardiaca, debes vincular el reloj y el ciclocomputador. Una vez vinculados, el ciclocomputador Edge se conecta al reloj automáticamente cuando se activa la transmisión de frecuencia cardiaca desde el reloj y el sensor de frecuencia cardiaca está activado y dentro del alcance.

NOTA: también puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para abrir el widget de estado y seleccionar **Sensores** > **Añadir sensor** > **Frecuencia cardiaca**.

2 En el reloj, activa **Transmitir frecuencia cardiaca**.

3 Cuando el sensor aparezca en el ciclocomputador, selecciona ✚.

4 Selecciona ✓ para realizar la vinculación con una conexión Bluetooth® segura.

NOTA: puedes seleccionar ✕ para realizar la vinculación con una conexión Bluetooth abierta. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.

5 Confirma que los PIN coinciden y selecciona ✓ en ambos dispositivos.

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

6 Selecciona ✓ para añadir una pantalla de datos de frecuencia cardiaca personalizada al ciclocomputador (opcional).

Media de datos de cadencia o potencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un sensor de cadencia o medidor de potencia opcional. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Puedes cambiar el valor de este ajuste (*Configurar la grabación de datos*, página 87).

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita **garmin.com/intosports** para obtener una lista de potenciómetros compatibles con tu ciclocomputador Edge® (como los sistemas Rally™ y Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.

- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (*Configurar las zonas de potencia*, página 46).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Configurar el rango de alertas*, página 81).
- Personaliza los campos de datos de potencia (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Calibrar el medidor de potencia

Para poder calibrar tu potenciómetro, debes instalarlo, vincularlo con tu dispositivo y asegurarte de que el potenciómetro esté transmitiendo datos de forma activa.

Para obtener instrucciones de calibración específicas para tu medidor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

1 Selecciona ☰ > **Sensores**.
2 Selecciona tu medidor de potencia.
3 Selecciona **Calibrar**.

SUGERENCIA: mantén activo el potenciómetro hasta que aparezca un mensaje.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Potencia de los pedales

El sistema Rally™ mide la potencia de los pedales.

El sistema Rally mide la fuerza que aplicas varios cientos de veces por segundo. El sistema Rally también mide tu cadencia o velocidad de pedaleo. Al comparar la fuerza, la dirección de la fuerza, la rotación de la biela y el tiempo, el sistema Rally puede determinar la potencia (vatios). Dado que el sistema Rally mide de forma independiente la potencia de la pierna izquierda y de la derecha, registra el equilibrio de potencia izquierda/derecha.

NOTA: el sistema de detección individual Rally no registra el equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Dinámica de ciclismo

La métrica de la dinámica del ciclismo mide cómo aplicas potencia en la pedalada y dónde la aplicas sobre el pedal, lo que te permite entender tu forma específica de montar. Entender cómo y dónde produces energía te permite entrenar de forma más eficaz y evaluar tu postura en la bicicleta.

NOTA: para utilizar la métrica de la dinámica de ciclismo, se necesita un potenciómetro con detección doble compatible conectado mediante tecnología ANT+®.

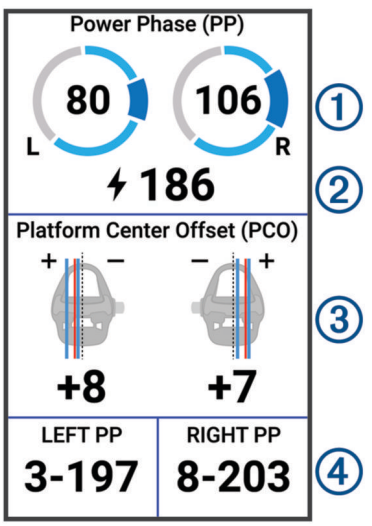
Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/cycling.

Usar la dinámica de ciclismo

Antes de utilizar la dinámica de ciclismo, debes vincular el potenciómetro con tu dispositivo utilizando la tecnología ANT+® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

NOTA: el registro de la dinámica de ciclismo utiliza memoria adicional del dispositivo.

1 Realiza un recorrido.
2 Desplázate a la pantalla de la dinámica de ciclismo para ver los datos sobre las fases de potencia ①, la potencia total ② y la plataforma de compensación de pedaleo ③.



3 Si es necesario, mantén pulsado un campo de datos ④ para cambiarlo (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

NOTA: se pueden personalizar los dos campos de datos en la parte inferior de la pantalla.

Puedes enviar el recorrido a la aplicación Garmin Connect™ para ver datos adicionales de la dinámica de ciclismo (*Enviar el recorrido a Garmin Connect™*, página 69).

Datos de la fase de potencia

La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal (entre el comienzo y el final del ángulo de la biela) en la que se genera una potencia positiva.

Desviación del centro de la superficie

La desviación del centro de la superficie es el lugar de la plataforma del pedal dónde aplicas fuerza.

Personalización de las funciones de dinámica de ciclismo

Para poder personalizar las funciones de Rally™, debes vincular el potenciómetro Rally con tu dispositivo.

1 Selecciona ☰ > **Sensores**.
2 Selecciona el potenciómetro Rally.
3 Selecciona **Detalles del sensor** > **Dinámica de ciclismo**.
4 Selecciona una opción.
5 Si es necesario, selecciona el interruptor para activar o desactivar la efectividad del par, la sensibilidad de los pedales y las dinámicas de ciclismo.

Actualización del software del sistema Rally™ mediante el ciclocomputador Edge®

Para poder actualizar el software, debes vincular tu ciclocomputador Edge con tu sistema Rally.

1 Envía tus datos de recorrido a tu cuenta de Garmin Connect™ (*Enviar el recorrido a Garmin Connect™*, página 69).

Garmin Connect busca actualizaciones de software de forma automática y las envía a tu ciclocomputador Edge .

2 Coloca el ciclocomputador Edge a menos de 3 m de los potenciómetros.
3 Gira la biela varias veces. El ciclocomputador Edge te solicitará que instales todas las actualizaciones de software pendientes.
4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Conocer la situación alrededor

⚠ ADVERTENCIA

La gama Varia™ de productos de señalización de ciclistas puede mejorar el conocimiento del entorno. No son un sustituto de la atención ni del criterio del ciclista. Estate siempre atento al entorno y conduce la bicicleta de forma segura. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

El ciclocomputador Edge® se puede utilizar con la gama Varia de productos de señalización de ciclistas (*Sensores inalámbricos*, página 47). Consulta el manual del usuario del accesorio para saber más.

Usar los controles de la cámara Varia™

AVISO

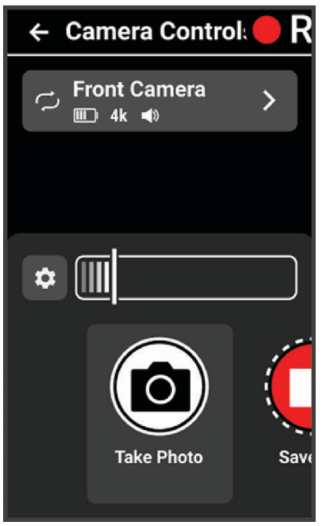
Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de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

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, primero debes vincular el accesorio con tu ciclocomputador (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

1 Toca la pantalla para ver el temporizador superpuesto y selecciona ❯.

SUGERENCIA: también puedes controlar la cámara mediante los botones de acción rápida de la superposición del temporizador.

El ciclocomputador muestra los controles de la cámara, así como el modo de grabación, el estado de la batería, la resolución de vídeo y el estado de audio de todas las cámaras conectadas.



2 Selecciona una opción:
- Selecciona **Luz delantera con cámara** o **Radar con cámara** para personalizar la configuración de la cámara.
- Selecciona ⚙ para personalizar los botones de acción rápida que aparecen en la superposición del temporizador.
- Selecciona **Tomar foto**, **Guardar clip** o **Grabar recorrido**.

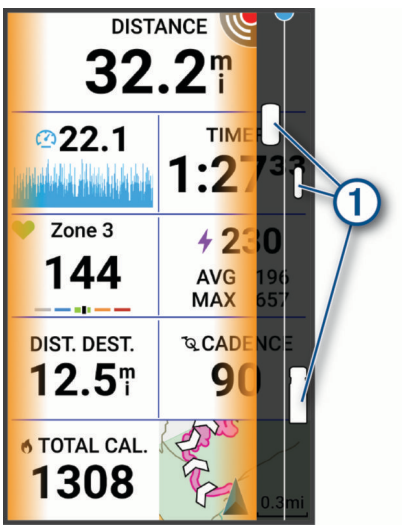
Pantalla de datos de radar

⚠ ADVERTENCIA

El dispositivo puede ayudar a conocer mejor las condiciones actuales de la ruta. No es un sustituto de la atención ni del criterio del ciclista. Estate siempre atento al entorno y conduce la bicicleta de forma segura. De lo contrario, podrían producirse daños materiales, lesiones graves o incluso la muerte.

para poder ver los datos del radar Varia™, primero debes vincular el accesorio compatible con tu ciclocomputador (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

Puedes añadir una pantalla de datos de radar para controlar de forma remota el dispositivo de radar Varia RearVue conectado y ver los datos de radar. La pantalla de datos de radar muestra una representación gráfica de la carretera que hay detrás de ti mientras pedaleas. Cada icono ① representa un vehículo que se aproxima. El tamaño del icono representa el tamaño del vehículo detectado por el radar. Para obtener más información, consulta el manual del accesorio de radar.



El icono del vehículo se mueve hacia arriba y por la pantalla a medida que el vehículo se acerca a ti, lo que representa la posición del vehículo con respecto a ti. El radar calcula el nivel de amenaza en función del tamaño del vehículo, su velocidad y otros factores (*Activar el tono de nivel de amenaza verde*, página 52). Una luz naranja debajo del icono del vehículo indica que este supone una amenaza de nivel medio. Una luz roja debajo

del icono del vehículo con el símbolo ⚠ sobre el icono del vehículo indica que este supone una amenaza de nivel alto.

SUGERENCIA: puedes añadir cinco campos de datos a esta pantalla (*Editar una pantalla de datos*, página 80).

Activar el tono de nivel de amenaza verde

Para activar el tono de nivel de amenaza verde, debes vincular el dispositivo con un radar de visión trasera Varia™ compatible y activar los tonos.

Puedes activar un tono que se reproduzca cuando el radar pase al nivel de amenaza verde.

1 Selecciona ☰ > **Sensores**.
2 Selecciona tu dispositivo de radar.
3 Selecciona **Detalles del sensor** > **Configuración de alertas**.
4 Selecciona la tecla de activación y desactivación **Tono de nivel de amenaza verde**.

Sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano® Di2™ o SRAM® AXS, primero debes vincularlos con tu ciclocomputador Edge® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47).

Puedes configurar los botones disponibles en el sistema de cambio para controlar acciones en el ciclocomputador Edge, como iniciar y detener actividades y registrar vueltas. También puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Añadir una pantalla de datos*, página 79). Al ajustar con precisión la posición de los sistemas de cambio electrónico, el ciclocomputador Edge puede mostrar los valores del ajuste de recorte.

Entreno de eBike

Para poder utilizar una eBike compatible, como un sistema de eBike Bosch® o Shimano®, debes vincularlo con tu dispositivo Edge® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 47). Puedes personalizar la pantalla de datos opcional de eBike y los campos de datos (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Ver detalles del sensor eBike

1 Selecciona ☰ > **Sensores**.
2 Selecciona tu eBike.
3 Selecciona una opción:
   - Para ver los detalles de la eBike, como el cuentakilómetros o la distancia de viaje, selecciona **Detalles del sensor** > **Detalles de eBike**.
   - Para ver los mensajes de error de la eBike, selecciona ⚠.

   Consulta el manual del usuario de la eBike para obtener más información.

mando a distancia para inReach®

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

Usar el mando a distancia inReach®

1 Enciende el dispositivo de comunicación por satélite inReach.
2 En el ciclocomputador Edge® , selecciona ☰ > **Sensores** > **Añadir sensor** > **inReach**.
3 Selecciona tu dispositivo de comunicación por satélite inReach y, a continuación, ➕.
4 En la pantalla de inicio, desliza el dedo hacia abajo y hacia la izquierda o la derecha para ver el widget del mando a distancia inReach.
5 Selecciona una opción:
   - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona inR > **Enviar predeterminado** y elige un mensaje de la lista.
   - Para enviar un mensaje de texto, selecciona inR > **Iniciar conversación**, elige los contactos del mensaje e introduce el mensaje de texto o selecciona una opción de texto rápido.
   - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una sesión de seguimiento, selecciona ➤ > **Iniciar seguimiento**.
   - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **SOS**.

     NOTA: la función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.

Usar comandos de voz

Los comandos de voz te permiten interactuar con el dispositivo en modo manos libres diciendo los comandos compatibles. Puedes utilizar el micrófono integrado en el ciclocomputador Edge® 1060 para decir un comando que el dispositivo debe ejecutar.

NOTA: esta función no está disponible para todos los idiomas del dispositivo.

1 Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado ↰.
   - Di **OK Garmin**.
2 Escucha el tono de confirmación del comando de voz.
3 Di un comando de voz para que el ciclocomputador lo ejecute (*Comandos de voz del ciclocomputador*, página 53).

Comandos de voz del ciclocomputador

NOTA: el rendimiento de los comandos de voz puede variar en función de las condiciones del recorrido, como la velocidad, el viento y el tráfico denso.

El sistema de comandos de voz se ha diseñado para detectar el habla natural. Esta es una lista de los comandos de voz más utilizados, aunque el ciclocomputador no requiere estas frases exactas (aparte de *OK Garmin*). Puedes decir variaciones de estos comandos que te resulten naturales. Para obtener sugerencias sobre comandos de voz e información sobre solución de problemas, visita garmin.com/support/faq/edgevoicecommands.

Palabra de activación por voz	Función
OK Garmin	Activa el ciclocomputador para escuchar los comandos de voz

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

Funciones de actividad

Comando de voz	Función
Mostrar los perfiles de actividad	Abre una lista de los perfiles de actividad en el ciclocomputador.
Cambia a INDOOR	Cambia el perfil de actividad actual.
Iniciar el temporizador de ciclismo	Inicia el temporizador para la actividad de bicicleta.
Marcar vuelta	Marca una vuelta durante la actividad de bicicleta.
Abre la widget del clima	Abre el widget del tiempo.
Detener el segmento	Detiene el segmento del recorrido.
Finalizar guía de potencia	Detiene la guía de potencia activa.
Detener el temporizador de ciclismo	Detiene el temporizador para la actividad de bicicleta.

NOTA: los perfiles y widgets de actividad de la lista son ejemplos, pero puedes controlar todos los perfiles y widgets predeterminados con comandos de voz.

Funciones de campos de datos y pantallas de datos

Comando de voz	Función
¿Qué tan alta está mi frecuencia cardíaca?	Solicita datos de un campo de datos específico, por ejemplo, la frecuencia cardiaca.
Cadencia media	Solicita datos de la cadencia media.
Descenso total	Solicita datos del descenso total.
Potencia máxima	Solicita datos de la potencia máxima.
Velocidad de última vuelta	Solicita datos de la velocidad de la última vuelta.
VAM de 30 segundos	Solicita datos del ascenso vertical de 30 segundos.
Objetivo secundario	Solicita datos del objetivo secundario de una sesión de entrenamiento.
Abrir la página ClimbPro	Abre la pantalla de datos específica durante una actividad, por ejemplo ClimbPro.

Comando de voz	Función
Estado del sistema	Muestra el widget de estado.
Puertas de tiempo de vuelta	Muestra la pantalla de datos de puertas de tiempo de vuelta.
Recorrido en grupo	Muestra la pantalla de datos de GroupRide.
Abrir la página de datos anterior	Muestra la pantalla anterior del bucle de la pantalla de datos.
Abrir la página de datos siguiente	Muestra la pantalla siguiente del bucle de la pantalla de datos.

NOTA: los campos de datos y las pantallas de datos que se muestran son ejemplos. Puedes utilizar comandos de voz para controlar todas las pantallas de datos predeterminadas y la mayoría de los campos de datos que se utilizan habitualmente durante una actividad de ciclismo.

Funciones del dispositivo y el sistema

Comando de voz	Función
Ir a la página de inicio	Abre la pantalla de inicio.
Hacia la izquierda	Muestra más contenido del lado izquierdo de la pantalla. Este comando de voz también se puede utilizar con las direcciones derecha, arriba y abajo.
Acercar la pantalla	Aumenta el zoom de la pantalla.
Alejar la pantalla	Reduce el zoom de la pantalla.
Recentrar pantalla	Restablece el tamaño predeterminado de la pantalla.
Subir el brillo	Aumenta el nivel de brillo.
Bajar el brillo	Reduce el nivel de brillo.
Brillo a 80	Ajusta el brillo al porcentaje especificado. Los números disponibles son del 0 al 100 %.
Captura de pantalla	Captura la pantalla en una imagen.

Funciones multimedia

Comando de voz	Función
Ajustar el volumen al 50 por ciento	Ajusta el volumen al nivel de porcentaje especificado. Los números disponibles son del 0 al 100 %.
Subir el volumen	Sube el volumen de audio.
Bajar el volumen	Baja el volumen de audio.
Reproducir música	Reproduce el contenido seleccionado.
Siguiente pista	Reproduce la siguiente pista multimedia.
Pista anterior	Reproduce la pista multimedia anterior.
Pausar la música	Pausa el contenido reproducido.
Silencio	Silencia toda la música y el audio de las indicaciones de voz.
Enciende el sonido	Activa toda la música y el audio de las indicaciones de voz.

Funciones de mensajería

Comando de voz	Función
Enviar mensaje a papa	Envía un mensaje de voz a un contacto de la lista de contactos.
Grabar un audio	Envía un mensaje de voz.
Lee mis mensajes	Inicia la lectura de los mensajes sin leer visibles en el dispositivo mediante texto o voz.
Responder mensaje	Abre una respuesta al mensaje seleccionado actualmente.

NOTA: para utilizar las funciones de mensajería, el ciclocomputador Edge® debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger™ en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth® (*Aplicación Garmin Messenger™*, página 65).

Funciones de navegación y búsqueda

Comando de voz	Función
Llévame a la Calle Mayor 1 en Madrid	Navega hasta una dirección en una ciudad o la busca.
Quiero ir a Madrid	Navega hasta una ciudad o la busca.

Comando de voz	Función
Búscame El Corte Inglés en mi ruta	Navega hasta un punto de interés por nombre o categoría a lo largo de la ruta activa o lo busca.
Abre mis trayectos	Abre una lista de trayectos en el dispositivo.
Take me to the start	Navega al inicio de la ruta.
Muéstrame los obstáculos por delante	Busca cualquier peligro cercano en la carretera.
Marca una obstrucción en el camino	Informa de un peligro en la carretera.
Cuál es el siguiente punto del trayecto	Solicita información sobre el siguiente punto del trayecto.
Qué tan lejos está el siguiente punto del trayecto	Solicita la distancia hasta el siguiente punto del trayecto.
Cuándo llego al siguiente punto del trayecto	Solicita la hora estimada de llegada al siguiente punto del trayecto.
Cuánto tiempo queda hasta el siguiente punto del trayecto	Solicita la cantidad de tiempo hasta llegar al siguiente punto del trayecto.
Detén la navegación	Detiene la guía de ruta activa.

Funciones de sensores

Comando de voz	Función
Mostrar la lista de sensores	Abre una lista de los sensores vinculados en el dispositivo.
Buscar sensores	Inicia el proceso de vinculación de los sensores desvinculados.
Aumenta la potencia del rodillo	Controla la resistencia de un rodillo inteligente vinculado mediante una cantidad preestablecida o un valor específico. Este comando de voz también se puede utilizar con pendientes y resistencia.
Calibrar el potenciómetro	Inicia el proceso de calibración del potenciómetro.
Tomar foto	Captura una imagen con la cámara del radar de tu luz o luz trasera Varia™.
Guardar vídeo	Guarda un vídeo con la cámara del radar de tu luz o luz trasera Varia.

Funciones de sesiones de entrenamiento

Comando de voz	Función
Muestra la lista de todas mis sesiones de entrenamiento	Abre una lista de las sesiones de entrenamiento en el dispositivo.
Inicia mi entrenamiento de bicicleta de montaña	Inicia la sesión de entrenamiento especificada.
Detener sesión de entrenamiento	Detiene la sesión de entrenamiento activa.
Pausar sesión de entrenamiento	Pone en pausa la sesión de entrenamiento activa.
Reanudar sesión de entrenamiento	Reanuda el paso actual de la sesión de entrenamiento.
Siguiente paso de entrenamiento	Inicia el siguiente paso de la sesión de entrenamiento.
Paso anterior del entrenamiento	Vuelve al paso anterior de la sesión de entrenamiento.
Reiniciar el paso del entrenamiento	Reinicia el paso actual de la sesión de entrenamiento.

Funciones de conectividad

⚠ ADVERTENCIA

Mientras pedaleas, no interactúes con la pantalla para introducir información o leer o contestar a mensajes, ya que podrías distraerte y provocar un accidente que cause lesiones personales graves o la muerte.

El ciclocomputador Edge® dispone de funciones de conectividad cuando se conecta a una red Wi-Fi® o a un smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth®.

Vincular tu smartphone

Para usar las funciones de conectividad del ciclocomputador Edge®, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

NOTA: puedes visitar garmin.com/ble para obtener información sobre la compatibilidad del smartphone Bluetooth.

1. Mantén pulsado para encender el dispositivo.
2. Si es la primera vez que enciendes el dispositivo, selecciona el idioma.

   En la siguiente pantalla, se te pedirá que realices la vinculación con tu smartphone.
3. Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

   NOTA: en función de tu cuenta y accesorios de Garmin Connect, puede que el dispositivo te sugiera perfiles de actividad y campos de datos durante la configuración. Si has vinculado sensores con tu dispositivo anterior, puedes transferirlos durante la configuración.

   configura la red Wi-Fi® y el uso del modo suspensión del dispositivo para que este se sincronice con todos tus datos, como las estadísticas de entreno, las descargas de trayectos y las actualizaciones de software.
4. Si es necesario, para acceder manualmente al modo vinculación, desplaza la pantalla de inicio hacia abajo para ver el widget de estado y selecciona > **Teléfono** > **Vincular smartphone** (*Visualizar widgets*, página 7). Esta opción solo aparece cuando el ciclocomputador no está conectado actualmente a un smartphone vinculado.

   si vas a vincular un smartphone nuevo, selecciona el nombre del smartphone vinculado anteriormente y, a continuación, para olvidar el smartphone. **Vincular smartphone** aparece después de haber olvidado el smartphone vinculado anteriormente.

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu ciclocomputador se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

Funciones de conectividad Bluetooth®

Las funciones de conectividad están disponibles en tu ciclocomputador Edge® si lo conectas a un smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth e instalas las aplicaciones Garmin Connect™ y Connect IQ™ en el smartphone conectado. Visita garmin.com/apps para obtener más información.

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

Indicaciones de vídeo: permite que la aplicación Garmin Connect reproduzca los anuncios de estado en el smartphone durante un recorrido (*Reproducir indicaciones de voz durante una actividad*, página 65).

Alarma de bicicleta: te permite activar una alarma que suena en el ciclocomputador y envía una alerta a tu smartphone cuando el ciclocomputador detecta movimiento (*Configurar la alarma de bicicleta*, página 64).

Funciones de Connect IQ para descargar: te permite descargar funciones de Connect IQ desde la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ™ para descargar*, página 72).

Descargas de trayectos, segmentos y sesiones de entrenamiento desde Garmin Connect: te permite buscar actividades en Garmin Connect con tu smartphone y enviarlas a tu dispositivo (*Garmin Connect*, página 68).

Transferencias entre dispositivos: te permite transferir archivos de forma inalámbrica a otro dispositivo Garmin® compatible (*Garmin® Share*, página 67).

Buscar mi Edge: localiza un ciclocomputador Edge perdido que esté encendido, se haya vinculado con tu smartphone y se encuentre en ese momento dentro del alcance (*Localizar un dispositivo perdido*, página 71).

Aplicación Garmin Messenger™: te permite enviar mensajes a otros usuarios de Garmin Messenger, incluidos amigos y familiares que no tengan dispositivos Garmin (*Aplicación Garmin Messenger™*, página 65).

Mensajes: te permite responder a llamadas entrantes o mensajes de texto por medio de un mensaje predeterminado. Esta función está disponible con smartphones Android™ compatibles.

Controles de música: te permite utilizar el dispositivo para controlar la reproducción de música en el smartphone (*Reproducir música*, página 65).

Notificaciones: muestra las notificaciones y los mensajes del smartphone en tu dispositivo (*Personalización de los widgets*, página 84).

Las funciones de seguimiento y seguridad: te permite utilizar funciones en tiempo real para mantenerte a salvo e informar a tus amigos y familiares durante tus actividades (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 57) .

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 68).

Actualizaciones meteorológicas: envía en tiempo real información y alertas meteorológicas a tu dispositivo (*Personalización de los widgets*, página 84).

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 estas funciones, el dispositivo Edge® 1060 debe tener el GPS activado y estar conectado a la aplicación Garmin Connect con la tecnología Bluetooth®. Puedes introducir contactos de asistencia en tu cuenta de Garmin Connect.

El dispositivo Edge 1060 cuenta con funciones de seguridad y seguimiento que deben configurarse con la aplicación 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 asistencia.

Detección de incidencias: si el dispositivo Edge 1060 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automatizado, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de asistencia. El dispositivo también emite una alarma sonora.

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 dispositivo está conectado a un smartphone Android™ compatible.

GroupRide: te permite crear trayectos compartidos y acceder a ellos, usar la función de mensajería en grupo y compartir datos de ubicación en directo con otros ciclistas.

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Detección de incidentes

⚠ 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 dispositivo, debes configurar la información de contactos de asistencia en la aplicación Garmin Connect. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de asistencia deben poder recibir mensajes de texto (se aplican las tarifas de mensajería de texto estándar).

Cuando tu ciclocomputador Edge® con el GPS activado detecte un incidente, 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 asistencia.

Aparecerá un mensaje en tu ciclocomputador y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 30 segundos. Si no necesitas asistencia, puedes cancelar el mensaje automatizado.

Activar y desactivar la detección de incidencias

NOTA: 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.

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidencias**.
2. Selecciona el perfil de actividad para activar la detección de incidencias.

   NOTA: la detección de incidencias está activada de forma predeterminada solo para algunos perfiles de actividad. En función del terreno y del estilo de conducción, pueden producirse falsos positivos.

Cancelar un mensaje automatizado

Cuando el dispositivo detecta un incidente, puedes cancelar el mensaje de automatizado en el dispositivo o en el smartphone vinculado antes de que se envíe a los contactos de asistencia.

Antes de que termine la cuenta atrás de 30 segundos, mantén pulsado **Mantén pulsado para cancelar.**.

Enviar una actualización de estado después de una incidencia

Para poder enviar una actualización de estado a tus contactos de asistencia, tu ciclocomputador debe detectar una incidencia y enviar un mensaje automatizado a tus contactos de asistencia.

Puedes enviar una actualización de estado a tus contactos de asistencia para informarles de que no necesitas ayuda.

1. Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y deslízalo hacia la derecha o la izquierda para ver el widget de estado.
2. Selecciona **Incidencia detectada** > **Estoy bien**.

   Se envía un mensaje a todos los contactos de asistencia.

Asistencia

⚠ ATENCIÓN

La asistencia es 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 activar la función de asistencia en tu dispositivo, debes configurar la información de contactos de asistencia en la aplicación Garmin Connect. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de asistencia deben poder recibir mensajes de texto (se aplican las tarifas de mensajería de texto estándar).

Cuando tu ciclocompurador Edge® con el GPS activado esté contacto a la aplicación Garmin Connect, puedes enviar un mensaje de texto automático con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de asistencia.

Aparecerá un mensaje en tu ciclocomputador indicando que se informará a tus contactos una vez finalizada una cuenta regresiva. Si no necesitas asistencia, puedes cancelar el mensaje.

Solicitar asistencia

AVISO

Para poder solicitar asistencia, debes activar el GPS en el ciclocomputador Edge® y configurar contactos de asistencia en la aplicación Garmin Connect™. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de asistencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

1. Mantén pulsado ⬭ durante cinco segundos para activar la función de asistencia.

   El dispositivo emitirá un pitido y enviará el mensaje al terminar la cuenta regresiva de cinco segundos.

   SUGERENCIA: puedes seleccionar ← antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.
2. Si es necesario, selecciona **Enviar** para que el mensaje se envíe de inmediato.

Añadir contactos de asistencia

Los números de los contactos de asistencia 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 asistencia** > **Añadir contacto de asistencia**.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de asistencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de asistencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de asistencia.

Visualizar los contactos de asistencia

Para poder ver tus contactos de asistencia en tu dispositivo, debes configurar la información de ciclista y los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect™ (*Añadir contactos de asistencia*, página 58).

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **Contactos de emergencia**.

Aparecerán el nombre y el número de teléfono de tus contactos de asistencia.

LiveTrack

AVISO

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

La función LiveTrack te permite compartir tus actividades de ciclismo con los contactos de tu teléfono y tus cuentas de redes sociales. Mientras compartes datos, las personas que los ven pueden hacer un seguimiento de tu ubicación actual y consultar en tiempo real tus datos en directo a través de una página web.

Para utilizar esta función, el dispositivo Edge® 1060 debe tener activado el GPS y debe estar conectado a la aplicación Garmin Connect™ mediante la tecnología Bluetooth®.

Activar LiveTrack

Antes de poder iniciar la primera sesión de LiveTrack, tienes que configurar los contactos en la aplicación Garmin Connect™.

1 Selecciona ☰ > **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Inicio automático** para que se inicie una sesión de LiveTrack cada vez que empieces este tipo de actividad.
- Selecciona **Nombre de LiveTrack** para actualizar el nombre de la sesión de LiveTrack. El nombre predeterminado es la fecha actual.
- Selecciona **Destinatarios** para ver los destinatarios y activar las conexiones de **GroupTrack**.
- Selecciona **Uso compartido del trayecto** si deseas que los destinatarios vean el trayecto.
- Selecciona **Mensajería de espectadores** si deseas permitir que los destinatarios te envíen mensajes de texto durante la actividad de ciclismo (*Mensajería de espectadores*, página 64).
- Selecciona **Ampliar LiveTrack** para ampliar 24 horas la visualización de la sesión de LiveTrack.
- Selecciona **GroupTrack** para ver las conexiones en un mapa, activar las notificaciones de mensajes y seleccionar el tipo de actividad.

3 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.

Los destinatarios pueden ver tus datos en directo en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Iniciar una sesión de GroupTrack

Para poder iniciar una sesión de GroupTrack, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect™ vinculado a tu dispositivo (*Vincular tu smartphone*, página 56).

esta función es necesaria para los recorridos en grupo con los ciclocomputadores Edge® 1030, 830, 530 y anteriores.

Para los ciclocomputadores Edge 1040, 840, 540 y posteriores, utiliza la función GroupRide (*Iniciar una sesión de GroupRide*, página 60).

Durante un recorrido, verás a los ciclistas de tu sesión de GroupTrack en el mapa.

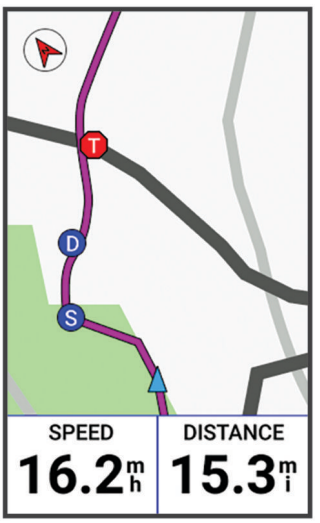
1 En el ciclocomputador Edge , selecciona ☰ > **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > **GroupTrack** para activar la visualización de conexiones en la pantalla del mapa y las notificaciones de mensajes.

2 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > **Configuracion de transmisión** > **GroupTrack**.

3 Selecciona con quién deseas compartir la información de ubicación.

4 Selecciona ❮.

5 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
6 En el ciclocomputador Edge , pulsa ▶ y realiza un recorrido.
7 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.



Puedes tocar un icono en el mapa para ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas en la sesión de GroupTrack.
8 Desplázate hasta la lista de GroupTrack.
Puedes seleccionar un ciclista de la lista para que aparezca centrado en el mapa.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros ciclistas de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los ciclistas del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect™.

- Realiza un recorrido fuera utilizando el GPS.
- Vincula tu ciclocomputador Edge® 1060 compatible con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth®.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Amigos** para actualizar la lista de ciclistas de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus conexiones 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.
- Detente antes de intentar ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas en la sesión de GroupTrack.

GroupRide

⚠ ADVERTENCIA

Siempre que montes en bicicleta, permanece alerta del entorno y conduce de forma segura. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información con otros ciclistas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con los ciclistas con los que compartes tu información de ubicación y los datos del recorrido, incluida tu frecuencia cardiaca, y de que eres plenamente consciente de ello.

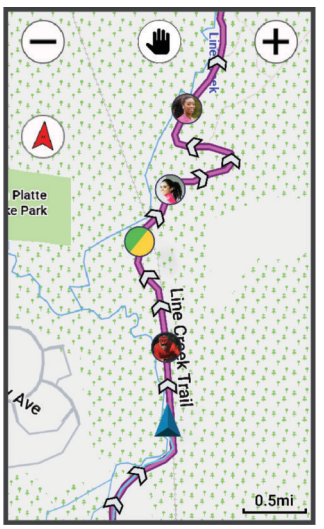
Con la función GroupRide del ciclocomputador Edge® puedes crear trayectos compartidos y acceder a ellos, usar la función de mensajería en grupo y compartir datos de ubicación y del recorrido en directo con otros ciclistas que utilicen un dispositivo compatible.

Iniciar una sesión de GroupRide

Para poder iniciar una sesión de GroupRide, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect™ vinculado a tu dispositivo (*Vincular tu smartphone*, página 56). Cuando se te solicite, también debes aceptar compartir tu ubicación en directo con otros ciclistas.

NOTA: si has activado la opción **Sugerir creación de recorridos**, es posible que el ciclocomputador reciba una notificación para crear una sesión de GroupRide cuando haya otros ciclocomputadores Edge® compatibles cerca (*Configurar GroupRide*, página 63).

1 Selecciona una opción:
   - Desplázate hasta el mini widget **GroupRide** y selecciona ➕.
     SUGERENCIA: puedes añadir el mini widget **GroupRide** a la lista de mini widgets (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
   - Selecciona ☰ > **GroupRide** > ➕
   - Selecciona ✔ cuando se te solicite para crear una sesión de **GroupRide** cuando haya otros ciclocomputadores Edge compatibles cerca.
     NOTA: para recibir una notificación, asegúrate de que la opción **Sugerir creación de recorridos** esté activada (*Configurar GroupRide*, página 63).
2 Selecciona **Nombre**, **Fecha** u **Hora de inicio** para editar la información.
3 Selecciona **Añadir trayecto** para compartir un trayecto con otros ciclistas.
   Puedes seleccionar un trayecto guardado o ➕ para crear un trayecto nuevo (*Trayectos*, página 27).
4 Selecciona **Competiciones** para competir con otros ciclistas en clasificaciones y premios.
5 Selecciona **Compartir código automáticamente** para compartir automáticamente el código con otros ciclocomputadores Edge que se encuentren a poca distancia.
6 Selecciona **Generar código**.
   El ciclocomputador Edge genera un código que puedes enviar a otros ciclistas.
7 Para compartir el código con ciclistas que no estén cerca, selecciona **Compart. código en tfno.** > ✔.
   NOTA: si has activado la opción Compartir código automáticamente, puedes saltarte los pasos del 7 al 9.
8 Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **Ver código**.
9 En la aplicación, selecciona el método que quieras usar para compartir el código con otros ciclistas:
   - Selecciona **Enviar a dispositivo** para enviar el código a un dispositivo Garmin® compatible conectado a la aplicación Garmin Connect.
   - Selecciona **Compartir** para enviar el código por mensaje de texto o correo electrónico a uno o más contactos.
10 En el ciclocomputador Edge , selecciona **Empezar a compartir la ubicación**.
11 Pulsa ▶ y ponte en marcha.
   La pantalla de datos de GroupRide se añade a las pantallas de datos del perfil activo.
12 Selecciona un ciclista de la pantalla de datos de **GroupRide** para ver su posición en el mapa, o desplázate al mapa para ver a todos los ciclistas (*Estado del mapa de GroupRide*, página 62).



Puedes tocar un icono en el mapa para ver la información de ubicación, rumbo y estado de otros ciclistas durante la sesión de GroupRide.

Unirse a una sesión de GroupRide desde un dispositivo cercano

Debes activar la opción **Sugerir creación de recorridos** para recibir una notificación para unirte a una sesión de GroupRide cuando haya otros ciclocomputadores Edge® compatibles cerca (*Configurar GroupRide*, página 63).

Puedes unirte a una sesión de GroupRide en el ciclocomputador Edge cuando haya otros ciclocomputadores Edge compatibles cerca.

1. Coloca el ciclocomputador a menos de 3 m (10 ft) de otro ciclocomputador Edge .
   Aparecerá un mensaje en el ciclocomputador preguntándote si quieres unirte a una sesión de GroupRide.
2. Selecciona ✔.
3. Selecciona **Empezar a compartir la ubicación**.
4. Pulsa ▶ y ponte en marcha.

Unirse a una sesión de GroupRide desde Garmin Connect

Para poder unirte a una sesión de GroupRide, un contacto de Garmin Connect™ debe compartir contigo el código de 6 dígitos de GroupRide (*Iniciar una sesión de GroupRide*, página 60). Puedes introducir el código antes de empezar el recorrido.

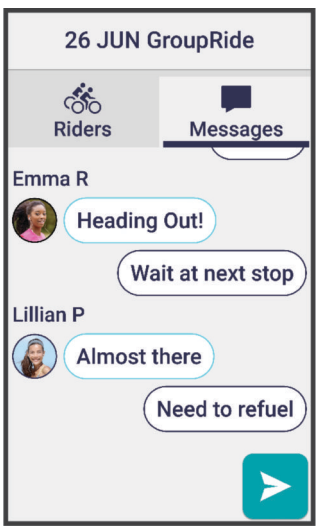
1. En el ciclocomputador Edge® , desplázate hasta el mini widget **GroupRide**.
   SUGERENCIA: puedes añadir el mini widget GroupRide al bucle de mini widgets (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
2. Selecciona **Introducir código**.
3. Introduce el código de 6 dígitos y selecciona ✔.
   El ciclocomputador Edge descarga el trayecto automáticamente.
4. Selecciona **Empezar a compartir la ubicación**.
5. Pulsa ▶ y ponte en marcha.

Enviar un mensaje de GroupRide

Durante una sesión de GroupRide, puedes enviar mensajes a otros ciclistas.

1. En la pantalla de datos de **GroupRide** del ciclocomputador Edge® , selecciona ■ > ➤.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona un mensaje de la lista de respuestas de texto predefinidas.
   - Selecciona **Escribe un mensaje** para enviar un mensaje personalizado.

   puedes personalizar las respuestas de texto predefinidas a través de la configuración del dispositivo, en la aplicación Garmin Connect™. Después de personalizar la configuración, deberás sincronizar los datos para que los cambios realizados se apliquen al ciclocomputador Edge .



si te desplazas a la parte superior de la pantalla de mensajes, podrás ver los mensajes antiguos, incluidos los que se hayan enviado antes de que te unieras a la sesión de GroupRide (*Unirse a una sesión de GroupRide desde Garmin Connect*, página 62).

Estado del mapa de GroupRide

Durante un recorrido, verás a los ciclistas de tu sesión de GroupRide en el mapa.

SUGERENCIA: las letras que hay dentro de los iconos del mapa se corresponden con las iniciales del nombre del ciclista.

Icono	Trazar	Color	Movimiento	Conectado a la aplicación Garmin Connect™
W	Círculo	Blanco	Sí	No
A	Círculo	Azul	Sí	Sí
P	Cuadrado	Blanco	No	No
T	Cuadrado	Rojo	No	Sí
G	Círculo	Gris	Desconocido	Desconocido

para personalizar la configuración del mapa, accede a la página GroupRide y selecciona ⋮.

Salir de una sesión de GroupRide

Para que el ciclocomputador Edge® te borre de los mapas y las listas de los otros ciclistas, debes tener una conexión a Internet activa.

Puedes salir de una sesión de GroupRide en cualquier momento.

Selecciona una opción:

- Durante el recorrido, desliza el dedo hacia abajo para ver el widget de controles y selecciona **Abandonar GroupRide**.
- En la página **GroupRide**, selecciona **Abandonar GroupRide**.
- Pulsa ▶ > **Guar.** para detener el tiempo de la actividad y finalizarla.

SUGERENCIA: el ciclocomputador Edge borra automáticamente la sesión de GroupRide cuando caduca (*Consejos para las sesiones de GroupRide*, página 63).

Consejos para las sesiones de GroupRide

- Realiza un recorrido fuera utilizando el GPS.
- Vincula tu ciclocomputador Edge® compatible con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth®.
- Los ciclistas del grupo pueden añadir una sesión de GroupRide a su dispositivo en cualquier momento y unirse a ella el día del recorrido.

  NOTA: las sesiones caducan 24 horas después de la hora en que empiezan.
- Para compartir el código de GroupRide durante el recorrido, selecciona en la pantalla de datos de **GroupRide** del ciclocomputador Edge.
- Si recibes un mensaje de GroupRide, puedes seleccionar para silenciar todas las notificaciones de mensajes durante esa sesión de GroupRide.
- Para ver los ciclistas situados fuera de ese radio de 40 km (25 mi), selecciona **Mostrar más**.

  NOTA: la lista de ciclistas se actualiza cada 15 segundos y muestra los detalles de los 25 ciclistas más cercanos en un radio de 40 km (25 mi).
- Durante el recorrido, desliza el dedo hacia abajo para ver los widgets y acceder a más opciones (*Visualizar widgets*, página 7).
- Detente antes de intentar ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas de la sesión de GroupRide (*Estado del mapa de GroupRide*, página 62).
- Para dejar de compartir tu ubicación en directo y los datos de tu recorrido, sal del GroupRide desde el ciclocomputador. Para dejar de compartir los resultados de los recorridos y los premios, elimínate del GroupRide en la app Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, página 68).
- Una vez finalizada la sesión de GroupRide, puedes seleccionar el recorrido en el área dinámica para ver los resultados del desafío y los premios (*Descripción general de la pantalla de inicio*, página 7).

Configurar GroupRide

Selecciona ☰ > **GroupRide** > ⋮.

SUGERENCIA: también puedes abrir el mini widget GroupRide desde la pantalla de inicio y seleccionar ⋮.

Competiciones: permite competir con otros miembros de la sesión de GroupRide en las subidas y optar a conseguir premios después del recorrido.

Sugerir creación de recorridos: activa esta opción para recibir indicaciones para crear una sesión de GroupRide cuando los ciclocomputadores Edge® compatibles se encuentren a poca distancia.

al activar esta opción, el ciclocomputador Edge se mostrará a otras personas.

Descubrir recorridos cercanos: activa esta opción para recibir notificaciones de sesiones de GroupRide activas y cercanas, con notificaciones para unirse.

Mostrar grupo en el mapa: activa esta opción para ver las ubicaciones de otros miembros de la sesión de GroupRide en el mapa.

Información de privacidad: selecciona esta opción para ver los detalles de privacidad de GroupRide.

Compartir evento en directo

La función de compartir eventos en directo te permite enviar mensajes a tus amigos y familiares durante un evento, a la vez que ofrece actualizaciones en tiempo real, como el tiempo acumulado y el tiempo de la última vuelta. Puedes personalizar la lista de destinatarios y el contenido de los mensajes antes del evento desde la aplicación Garmin Connect™.

Activar Compartir eventos en directo

Para poder compartir eventos en directo, debes configurar la función LiveTrack en la aplicación Garmin Connect™.

NOTA: las funciones LiveTrack estarán disponibles cuando el dispositivo se conecte a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth® con un smartphone Android™ compatible.

1. Enciende tu ciclocomputador Edge®.
2. En la aplicación Garmin Connect, selecciona ••• > **Seguridad y seguimiento** > **Compartir evento en directo**.
3. Selecciona **Dispositivos** y, a continuación, tu ciclocomputador Edge.
4. Selecciona el control para activar **Compartir evento en directo**.
5. Selecciona **Hecho**.
6. Selecciona **Destinatarios** para añadir tus contactos.
7. Selecciona **Opciones de mensajes** para personalizar los activadores y las opciones de los mensajes.
8. Sal al exterior y selecciona un perfil de ciclismo con GPS en el ciclocomputador Edge 1060 .

La opción de compartir eventos en directo se activará durante 24 horas.

Mensajería de espectadores

NOTA: 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.

La mensajería de espectadores es una función que permite a tus seguidores de LiveTrack enviarte mensajes de texto durante las actividades de ciclismo. Puedes configurar esta función en la configuración de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect™.

Bloquear mensajes de los espectadores

Si deseas bloquear los mensajes de los espectadores, Garmin® recomienda desactivarlos antes de iniciar la actividad.

Selecciona ☰ > **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > **Mensajería de espectadores**.

Configurar la alarma de bicicleta

Puedes activar esta alarma cuando estés lejos de tu bicicleta, por ejemplo, en una parada durante un recorrido largo. Puedes controlar la alarma de bicicleta desde el ciclocomputador o desde la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect™.

1. En el ciclocomputador Edge®, selecciona una opción:
   - Selecciona ☰ > **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **Alarma de bici**.
   - Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y selecciona para ver el widget de estado.
2. Selecciona **Establecer código de acceso**.

   NOTA: debes establecer un código de acceso para activar la alarma de bicicleta.
3. Introduce el código de 4 dígitos y selecciona ✓ dos veces.
4. Para configurar la alarma de bicicleta, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y, en el widget de estado, selecciona .

   Si el dispositivo detecta movimiento, emite una alarma y envía una alerta al smartphone conectado.

Para desactivar la alarma de bicicleta desde el ciclocomputador Edge , se te pedirá que introduzcas el código de acceso.

Desactivar la alarma de bicicleta

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Seguridad y seguimiento** > **Alarma de bici** > **Borrar código de acceso** > ✓.

Reproducir indicaciones de voz durante una actividad

Para poder reproducir las indicaciones de voz en tu smartphone, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect™ vinculada a tu ciclocomputador Edge® . Durante la indicación de voz, el smartphone silencia el audio principal para reproducir el mensaje.

Puedes configurar el ciclocomputador Edge para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante un recorrido u otra actividad. Las indicaciones de voz se pueden reproducir en el dispositivo o el smartphone, e incluyen datos de número de vuelta y tiempo de vuelta, navegación, potencia, ritmo o velocidad y frecuencia cardiaca. También puedes personalizar el nivel de volumen.

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sonidos**.
2. Utiliza la barra deslizante **Indicaciones de voz** para ajustar el volumen.
3. Selecciona **Indicaciones de voz**.
4. Selecciona una opción:
   - Para elegir dónde reproducir las indicaciones de voz, selecciona **Salida de audio**.
   - Para cambiar el idioma o el dialecto de las indicaciones de voz, selecciona **Dialecto**.

     si configuras las indicaciones de voz para que se reproduzcan en el smartphone, debes actualizar el dialecto a través de la configuración del smartphone.
   - Para escuchar alertas que te ayuden a navegar hasta tu destino, selecciona **Alertas navegación**.
   - Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el temporizador, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos de temporizador**.
   - Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
   - Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una indicación de voz, selecciona **Alertas de sesiones de entrenamiento**.
   - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una indicación de voz, selecciona **Alertas de actividad**.
   - Para escuchar las alertas de peligros en el mapa, condiciones de la carretera y radares Varia™ conectados reproducidas como una indicación de voz, selecciona **Alertas de seguridad**.
   - Para escuchar las respuestas a los comandos de voz **OK Garmin**, selecciona **Respuestas de OK Garmin**.
   - Para personalizar las indicaciones con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
   - Para personalizar las indicaciones con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
   - Para personalizar las indicaciones con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca**.

Reproducir música

⚠ ADVERTENCIA

No escuches música mientras pedaleas por carreteras públicas, ya que podrías distraerte y provocar un accidente que cause lesiones personales o la muerte. Es responsabilidad del usuario conocer y comprender las leyes y normativas locales relacionadas con el uso de auriculares durante la práctica de ciclismo.

Podrás controlar la reproducción de música del teléfono desde el ciclocomputador Edge® .

1. En el teléfono, inicia la reproducción de una canción o una lista.
2. Selecciona una opción:
   - Desliza hacia abajo desde la parte superior del ciclocomputador Edge para consultar los widgets y desliza hacia la derecha o la izquierda para ver el widget de control de la música.

     NOTA: puedes añadir opciones a la lista de widgets (*Personalización de los widgets*, página 84).
   - Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha durante una actividad para ver la pantalla de datos de control de la música (*Añadir una pantalla de datos de control de la música*, página 79).
3. Empieza a escuchar música en el smartphone vinculado.

Aplicación Garmin Messenger™

⚠ ADVERTENCIA

Las funciones inReach® de la aplicación Garmin Messenger de tu teléfono, incluyendo SOS, rastreo y Predicción meteorológica de inReach™, no están disponibles sin un inReach dispositivo conectado y un plan de servicio inReach activo. Prueba siempre la aplicación en exteriores antes de utilizarla en una ruta.

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger del teléfono 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 (usando un dispositivo inReach). 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 un plan de servicios inReach activo para que tu dispositivo de comunicación por satélite pueda utilizar la red de satélites.

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 plan de servicios inReach. Los mensajes recibidos pueden implicar un cargo si se intenta entregar el mensaje tanto a través de la red satelital 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

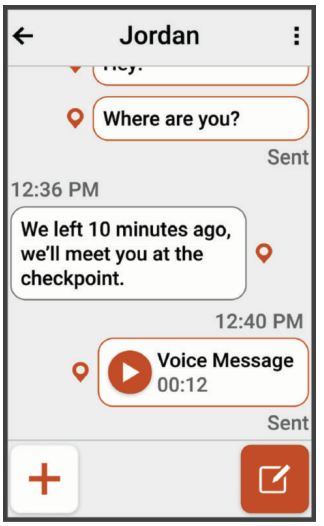
Para utilizar la función Messenger, el ciclocomputador Edge® debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth®.

La función Messenger del ciclocomputador Edge 1060 te permite ver, redactar y responder mensajes de la aplicación Garmin Messenger del smartphone.

NOTA: esta función no está disponible en todas las áreas.

1. Selecciona una opción:
   - Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para consultar los widgets y desliza hacia la derecha o la izquierda para ver el widget **Messenger** (*Visualizar widgets*, página 7).
   - Desde la pantalla de inicio, desliza hacia arriba y selecciona el mini widget **Messenger** (*Ver widgets en un vistazo*, página 8).

     NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
2. 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.
3. En el ciclocomputador, selecciona una opción:
   - Para redactar un mensaje nuevo, selecciona **Mensaje**, añade un contacto si es necesario, selecciona 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 a un mensaje con un mensaje de texto, selecciona una conversación, selecciona y, a continuación, selecciona para elegir un mensaje predefinido o redactar uno.
- Para responder a un mensaje con una grabación de voz, selecciona una conversación, selecciona > **Grabación de voz** > , empieza a hablar y selecciona para finalizar la grabación.

NOTA: también puedes utilizar la función de comando de voz para leer, enviar y responder mensajes. Por ejemplo, puedes decir **OK Garmin**, **Grabar un audio** (*Usar comandos de voz*, página 53).

Eliminar mensajes en la aplicación Garmin Messenger

1 En la pantalla de inicio, desliza hacia arriba.
2 Selecciona el mini widget **Messenger**.
SUGERENCIA: la función Messenger también está disponible como widget en el ciclocomputador (*Personalización de los widgets*, página 84).
3 Selecciona una opción:
- Para eliminar un mensaje individual, selecciona una conversación, elige un mensaje y selecciona **Borrar mensaje**.
- Para borrar un hilo de mensajes completo, selecciona una conversación y, a continuación, selecciona > **Borrar mensajes**.
- Para borrar todos los mensajes, selecciona > **Configuración** > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Borrar todos los mensajes** > .

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 dispositivo Edge® puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible (*Recibir datos con Garmin Share*, página 68). 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 Selecciona > **Garmin Share** > **Compartir**.
2 Selecciona una categoría y uno o varios elementos.

3 Selecciona **Compartir %1 elementos**.
4 Espera mientras el dispositivo localiza los dispositivos compatibles.
5 Selecciona un dispositivo.
6 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona ✔.
7 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
8 Selecciona **Compartir de nuevo** para compartir los mismos elementos con otro usuario (opcional).
9 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 Selecciona ☰ > **Garmin Share**.
2 Espera mientras el dispositivo localiza dispositivos compatibles dentro del alcance.
3 Selecciona **Aceptar**.
4 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona ✔.
5 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
6 Selecciona **Hecho**.

Puedes ver los datos recibidos en los menús Entreno o Navegación. La pantalla de inicio muestra el último elemento recibido.

Configuración de Garmin Share

Selecciona ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

Estado: permite que el ciclocomputador Edge® reciba elementos a través de Garmin Share.

Olvidar dispositivos: elimina los dispositivos con los que el ciclocomputador ha compartido elementos anteriormente.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

Puedes conectar el ciclocomputador con varias aplicaciones para smartphone y ordenador de Garmin® con la misma cuenta de Garmin.

Garmin Connect

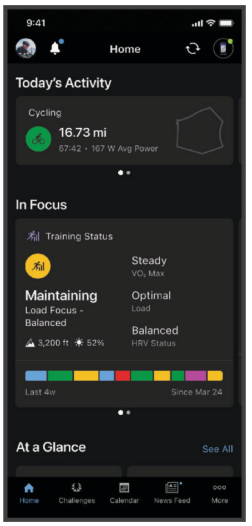
Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect™. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como recorridos, carreras, paseos, natación, excursiones, triatlones y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el dispositivo con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Connect o visitando connect.garmin.com.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en 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, 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.

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 ciclocomputador y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar la aplicación Garmin Connect™

Una vez que hayas vinculado el ciclocomputador con tu smartphone, puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect (*Vincular tu smartphone*, página 56).

puedes personalizar la configuración del reloj, los perfiles de actividad, los campos de datos y la configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect mediante la aplicación Garmin Connect o el sitio web de Garmin Connect.

1. Comprueba que la aplicación Garmin Connect está abierta o ejecutándose en segundo plano.
2. Sitúa el ciclocomputador a menos de 10 m (30 ft) del smartphone.

   El ciclocomputador 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 dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un teléfono compatible (*Vincular tu smartphone*, página 56).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect.

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

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.

Enviar el recorrido a Garmin Connect™

- Sincroniza tu ciclocomputador Edge® con la aplicación Garmin Connect del teléfono.
- Usa el cable USB suministrado con el ciclocomputador Edge para enviar los datos del recorrido a tu cuenta de Garmin Connect en un ordenador.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect™ tiene un plan de entreno adaptable de Garmin® Coach que se adapta a tus objetivos de entreno. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a alcanzar un objetivo de competición o a mejorar tu forma física. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de programación y a la fecha de la carrera, si corresponde. Cuando inicies un plan, podrás verlo en el mini widget Garmin Coach, situado en la lista de mini widgets del ciclocomputador Edge® (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect™

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj o ciclocomputador Garmin® con un smartphone compatible (*Garmin Connect*, página 68).

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.

Garmin Pay™

La función Garmin Pay te permite utilizar tu ciclocomputador Edge® 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 **Wallet & Garmin Pay** > **Comenzar**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con tu ciclocomputador Edge®

Para poder usar tu ciclocomputador Edge para pagar compras, debes configurar al menos una tarjeta de pago en la aplicación Garmin Connect™ (*Configurar el monedero Garmin Pay™*, página 70).

1. En la pantalla de inicio, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para abrir el menú de widgets.
2. Selecciona > **Libre**.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el widget Wallet a la barra de accesos directos de widgets (*Personalización de los widgets*, página 84).
3. Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

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

   Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.
4. Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay™, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
5. Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el ciclocomputador Edge cerca del lector de pago, con la pantalla orientada hacia el lector.

   El ciclocomputador muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.



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

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 ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ➕.
2 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 **Wallet & Garmin Pay**.
3 Elige una tarjeta.
4 Selecciona una opción:
   - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
     Para poder realizar compras con el ciclocomputador Edge® 1060 , 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 ciclocomputador Edge® 1060 , crear un código de acceso nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

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

La próxima vez que pagues con el ciclocomputador Edge 1060 , deberás introducir el nuevo código de acceso.

Localizar un dispositivo perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo Garmin® perdido que se encuentre dentro del alcance de un smartphone vinculado.

1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ••• > **Dispositivos Garmin**.
2 Selecciona tu dispositivo.
3 Selecciona **Buscar mi Edge**.
   El teléfono comenzará a buscar el ciclocomputador Edge® 1060 vinculado. El ciclocomputador emitirá un pitido hasta que pulses un botón.
4 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **OK**.

Usar Garmin Connect™ en tu ordenador

La aplicación Garmin Express™ asocia tu dispositivo 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 dispositivo. También puedes instalar actualizaciones de software del dispositivo y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ™.

1. Conecta el dispositivo 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 medianteGarmin 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.

   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.

Suscripción a Garmin Connect+™

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

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

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

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

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

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

Funciones de Connect IQ™ para descargar

Puedes añadir funciones Connect IQ al dispositivo de Garmin® u otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ.

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.

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

Descargar funciones de Connect IQ™

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Garmin® o el ciclocomputador con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 56).

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

Descargar funciones Connect IQ™ desde tu ordenador

1. Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
2. Visita **apps.garmin.com** y regístrate.
3. Selecciona una función Connect IQ y descárgala.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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.

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 el sitio web de Garmin Connect. La próxima vez que el dispositivo disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán a tu dispositivo.

Actualizaciones de mapas: puedes actualizar los mapas de tu ciclocomputador Edge® . Mantener los mapas actualizados ayuda al dispositivo a encontrar ubicaciones incorporadas recientemente y calcular rutas más precisas (*Gestionar mapas*, página 33).

Configurar la conectividad Wi-Fi®

Debes vincular el dispositivo 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 Selecciona una opción:
   - Descarga la aplicación Garmin Connect y vincula tu smartphone (*Vincular tu smartphone*, página 56).
   - Visita **garmin.com/express** y descarga la aplicación Garmin Express.
2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar la conectividad Wi-Fi.

Configurar Wi-Fi®

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Conectividad** > **Wi-Fi**.

Activar: activa la tecnología inalámbrica Wi-Fi.

otros ajustes de Wi-Fi aparecen solo cuando Wi-Fi está activado.

Carga automática: te permite cargar actividades automáticamente a través de una red inalámbrica conocida.

Sincronización Wi-Fi: selecciona esta opción para sincronizar manualmente mediante Wi-Fi.

Añadir red: conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

Historial

El mini widget de historial del ciclocomputador Edge® 1060 incluye el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altitud e información opcional sobre sensores con la tecnología ANT+®.

NOTA: el historial no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se mostrará un mensaje. El dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Sube el historial a tu cuenta de Garmin Connect™ periódicamente para realizar un seguimiento de todos los datos de tus recorridos.

Visualizar tu recorrido

1. Desliza hacia arriba en la pantalla de inicio para ver el mini widget de historial.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
2. Selecciona el mini widget de historial.
3. Selecciona **Recorridos**.
4. Selecciona un recorrido.
5. Selecciona una opción.

Visualizar el tiempo en cada zona de entrenamiento

Para poder ver tu tiempo en cada zona de entrenamiento, debes vincular tu dispositivo con un monitor de frecuencia cardiaca o un medidor de potencia compatibles, completar una actividad y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca y zona de potencia puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento. Puedes ajustar tus zonas de potencia (*Configurar las zonas de potencia*, página 46) y tus zonas de frecuencia cardiaca (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 45) a tus objetivos y necesidades. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar tu tiempo en la zona de entrenamiento durante el recorrido (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

1. Desliza hacia arriba en la pantalla de inicio para ver el mini widget de historial.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
2. Selecciona el mini widget de historial.
3. Selecciona **Recorridos**.
4. Selecciona un recorrido.
5. Selecciona **Resumen**.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Zonas frecuencia cardiaca**.
   - Selecciona **Zonas de potencia**.

Borrar un recorrido

1. Desliza hacia arriba en la pantalla de inicio para ver el mini widget de historial.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
2. Selecciona el mini widget de historial.
3. Selecciona **Recorridos**.
4. Selecciona un recorrido.
5. Selecciona ⋮ > **Borrar** > ✔.

   SUGERENCIA: también puedes deslizar un recorrido hacia la izquierda y seleccionar 🗑.

Visualizar los datos totales

Puedes ver los datos acumulados que has guardado en el dispositivo incluyendo el número de recorridos, tiempo, distancia y calorías.

1. Desliza hacia arriba en la pantalla de inicio para ver el mini widget de historial.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).
2. Selecciona el mini widget de historial.
3. Selecciona **Totales**.

Borrado de los totales de los datos

1 Desliza hacia arriba en la pantalla de inicio para ver el mini widget de historial.

NOTA: es posible que tengas que añadir el mini widget a la pantalla de inicio (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 84).

2 Selecciona el mini widget de historial.

3 Selecciona **Totales**.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona para borrar todos los datos totales del historial.
- Selecciona un perfil de actividad para borrar los datos totales acumulados para un solo perfil.

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

5 Selecciona ✔.

Grabación de datos

El dispositivo graba un punto cada segundo. La grabación de un punto cada segundo proporciona un recorrido extremadamente detallado y utiliza más memoria disponible.

Para obtener más información sobre el promedio de datos de cadencia y potencia, consulta *Media de datos de cadencia o potencia*, página 48.

Gestión de datos

Conectar el dispositivo a un ordenador

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa protectora y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

1 Levanta la tapa protectora del puerto USB.

2 Conecta un extremo del cable al puerto USB del dispositivo.

3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto USB de un ordenador.

El dispositivo se muestra como una unidad extraíble en Mi PC en ordenadores Windows®. Dado que los sistemas operativos Mac® ofrecen una compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP (protocolo de transferencia multimedia), se recomienda usar la aplicación Garmin Express™ para visualizar el dispositivo en un ordenador Mac.

Transferencia de archivos al dispositivo

1 Conecta el dispositivo al ordenador.

En función del sistema operativo del ordenador, el dispositivo aparecerá como dispositivo portátil, unidad extraíble o volumen extraíble.

NOTA: los sistemas operativos Mac® no detectan el dispositivo por defecto. Debes utilizar el software Garmin Express™ para interactuar con los archivos del dispositivo.

2 En el ordenador, abre el explorador de archivos.

3 Selecciona un archivo.

4 Selecciona **Editar** > **Copiar**.

5 Abre el dispositivo portátil, unidad o volumen correspondiente al dispositivo.

6 Ve a una carpeta.

NOTA: la mayoría de los tipos de archivo tienen una carpeta con su nombre dentro de la carpeta Garmin®.

7 Selecciona **Editar** > **Pegar**.

El archivo aparece en la lista de archivos de la memoria del dispositivo.

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.

Personalización del dispositivo

Perfiles

Con el ciclocomputador Edge® puedes personalizar tu dispositivo de varias formas, por ejemplo, mediante perfiles. Los perfiles son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función de la actividad realizada. Por ejemplo, puedes crear diferentes ajustes y vistas para entrenar o practicar ciclismo de montaña.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las unidades de medida, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Perfiles de actividad: puedes crear perfiles de la actividad para cada tipo de ciclismo que practiques. Por ejemplo, puedes crear un perfil de actividad independiente para los entrenamientos, las carreras o el ciclismo de montaña. El perfil de la actividad incluye las páginas de datos personalizadas, los totales de las actividades, las alertas, las zonas de entreno (como la frecuencia cardiaca y la velocidad), la configuración de entreno (como las funciones Auto Pause® y Auto Lap®) y la configuración de navegación.

SUGERENCIA: al sincronizar, los perfiles de actividad se guardan en tu cuenta de Garmin Connect™ y se pueden enviar a tu dispositivo en cualquier momento.

Perfil del usuario: puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso y altura. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

Perfiles de actividad de ciclismo

Cada vez que realices recorridos con el ciclocomputador Edge® , se te pedirá que selecciones un perfil de actividad. Cada perfil de actividad almacena ajustes configuraciones de entrenamiento, y opciones de ruta y de pantalla optimizadas para la actividad. Debes seleccionar el perfil de la actividad en función del tipo de recorrido o de la superficie de la carretera (*Actualizar el perfil de la actividad*, página 78).

Ciclismo de montaña Enduro: se trata de un perfil de bicicleta de montaña que realiza un seguimiento específico de los ascensos y descensos por separado en terrenos no asfaltados y registra el GPS de descenso en 5 Hz, si está activado (*Registro de datos en 5 Hz*, página 87). Al completar trayectos con este perfil, el ciclocomputador cambia automáticamente entre ascensos y descensos, y muestra una notificación que resume la división completada. Puedes activar la configuración Auto Pause para las partes de ascenso y descenso del recorrido. Este perfil de actividad también registra la dificultad de las pistas, mientras que el mapa proporciona relieve sombreado y contornos de forma predeterminada.

NOTA: puedes actualizar los ajustes del Modo enduro para pulsar manualmente el botón mientras pasas de una subida a otra (*Configuración de entreno*, página 78).

MTB cuesta abajo: usa este perfil si vas a montar en un telesilla o transportar la bicicleta cuesta arriba para luego hacer el descenso. Este perfil realiza un seguimiento de los descensos en terreno no asfaltado y registra el GPS de descenso en 5 Hz, si está activado. Un descenso cuesta abajo se denomina carrera; después de cada carrera, el ciclocomputador mostrará una notificación con el resumen de la carrera. Los totales del resumen de actividad no incluyen datos del ascenso. Este perfil de actividad también registra la dificultad de las pistas, mientras que el mapa proporciona relieve sombreado y contornos de forma predeterminada.

TOUR: este perfil de actividad es ideal para ir a destinos específicos en superficies de terreno mixto. Por ejemplo, si creas una ruta que incluye pistas mezcladas con secciones en carretera o zonas de acampada.

Interior: el ciclocomputador incluye un perfil de actividad en interiores en el que se desactiva el GPS. Selecciona este perfil si estás entrenando en interiores o si quieres ahorrar batería. Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor compatible o rodillo ANT+ que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (*Sensores inalámbricos*, página 47).

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración de sexo, edad, peso y altura. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos del recorrido.

1. Selecciona > **Mis estadísticas** > **Perfil del usuario**.
2. Selecciona una opción.

Configuración del género

Al configurar el dispositivo por primera vez, puedes elegir un género. 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 entrada binaria utilizarán el género que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Configuración de entreno

Las siguientes configuraciones y opciones te permiten personalizar tu dispositivo en función de las necesidades de entrenamiento. Estas configuraciones se guardan en un perfil de actividad. Por ejemplo, puedes configurar alertas de tiempo para tu perfil de carreras y puedes configurar un activador de posición Auto Lap® para tu perfil de ciclismo de montaña.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los perfiles de actividad a través de la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect™.

Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**, elige un perfil.

Alertas y notificaciones: establece cómo se activan las vueltas y personaliza las alertas de entreno o navegación para la actividad (*Configurar alertas y notificaciones*, página 80).

Bloqueo automático: permite que el dispositivo bloquee automáticamente los botones del dispositivo y la pantalla táctil durante un recorrido (*Bloquear y desbloquear el ciclocomputador*, página 83).

Suspensión automática: permite que el dispositivo entre automáticamente en el modo suspensión tras cinco minutos de inactividad (*Usar la Suspensión automática*, página 83).

Ascensos: activa la función ClimbPro y establece los tipos de terreno y ascensos que detecta el dispositivo (*Usar ClimbPro*, página 31).

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Selección de equipo: te permite seleccionar el equipo necesario para la actividad una vez que hayas completado y guardado una actividad. Puedes añadir y eliminar equipo en tu cuenta de Garmin Connect.

MTB/CX: activa el registro de dificultad, fluidez y saltos. Selecciona este ajuste para activar las alertas de salto, si están disponibles. También puedes activar y desactivar **ForkSight** en los perfiles de actividad de ciclismo de montaña, como **Montaña** o **Ciclismo de montaña Enduro** (*ForkSight*, página 31).

SUGERENCIA: puedes seleccionar el **Modo enduro** para activar la detección automática o manual de ascensos y descensos de los perfiles de actividad de enduro (*Perfiles de actividad de ciclismo*, página 77).

Navegación: establece mensajes de navegación y personaliza la configuración del mapa y las rutas (*Configurar el mapa*, página 33) (*Configurar la ruta*, página 34).

Nutrición/hidratación: activa el seguimiento del consumo de alimentos y bebidas.

Tipo de recorrido: define el tipo de recorrido habitual de este perfil de actividad, como ir al trabajo.

tras un recorrido que no es habitual, puedes actualizar manualmente el tipo de recorrido. Los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta.

Sistemas de satélites: permite desactivar el GPS (*Entrenar en interiores*, página 19) o establecer el sistema de satélite que se usará para la actividad (*Cambiar la configuración del satélite*, página 84).

Segmentos: activa los segmentos habilitados (*Activar segmentos*, página 18).

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

Temporizador: permite establecer las preferencias del temporizador. La opción **Auto Pause** te permite establecer cuándo se pausará el temporizador de forma automática (*Usar Auto Pause*, página 83). La opción **Modo de inicio del temporizador** te permite establecer la forma en que el dispositivo detecta el inicio de un recorrido e inicia automáticamente el tiempo de actividad (*Iniciar el cronómetro automáticamente*, página 83).

Actualizar el perfil de la actividad

Puedes personalizar los perfiles de actividad. Puedes personalizar la configuración y los campos de datos de una actividad o ruta concretas (*Configuración de entreno*, página 78).

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los perfiles de actividad a través de la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect™.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona un perfil.
   - Selecciona **Crear nuevo** para crear un nuevo perfil copiando un perfil existente o utilizando una plantilla.
3. Si es necesario, selecciona ⋮ para editar el nombre o el color del perfil, o eliminarlo.

Añadir una pantalla de datos

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Pantalla de datos**.
4. Selecciona una categoría y uno o varios campos de datos.

   SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a (*Campos de datos*, página 98).
5. Selecciona ←.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona otra categoría para seleccionar más campos de datos.
   - Selecciona ✓.
7. Selecciona ✚ o ━ para cambiar la disposición.
8. Selecciona ✓.
9. Selecciona una opción:
   - Toca un campo de datos y luego otro para reorganizarlos.
   - Mantén pulsado un campo de datos para cambiarlo.
10. Selecciona ✓.

La pantalla de datos añadida aparece en la lista de pantallas de datos del perfil (*Reorganizar las pantallas de datos*, página 80).

Añadir una pantalla de datos de control de la música

Puedes personalizar una pantalla de datos para mostrar los controles de música y datos en tiempo real, como el tiempo de vuelta o el ascenso total (*Reproducir música*, página 65).

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Controles de música**.
4. Selecciona una opción:
   - Toca un campo de datos y luego otro para reorganizarlos.
   - Toca dos veces un campo de datos para cambiarlo.
5. Selecciona ✓.

La pantalla de datos añadida aparece en la lista de pantallas de datos del perfil (*Reorganizar las pantallas de datos*, página 80).

Personalizar una pantalla de datos de entrenamiento

Puedes personalizar la pantalla de datos de entrenamiento para que muestre datos de entrenamiento en tiempo real, como la información de tu objetivo principal, la cuenta atrás de la duración y mucho más (*Sesiones de entrenamiento*, página 13).

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos**.
4. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en el bucle de pantallas de datos para ver la pantalla de datos de entrenamiento.
5. Selecciona ⚙.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mostrar pantalla** para ver u ocultar la pantalla de datos durante el recorrido.
   - Selecciona **Editar campos de datos** y selecciona ✚ o ━ para cambiar la disposición.
   - Selecciona **Seleccionar datos alternativos** y, a continuación, el campo de datos que quieras actualizar.
7. Selecciona ✓ si es necesario.

La pantalla de datos de entrenamiento actualizada aparece en la lista de pantallas de datos del perfil (*Reorganizar las pantallas de datos*, página 80).

también puedes seleccionar **Pantallas de datos** > **Añadir** > **Pantalla de datos** > **Ses. entre.** y seleccionar los campos de datos para añadir una nueva pantalla de datos de entrenamiento al perfil de actividad (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Editar una pantalla de datos

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos**.
4. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver una pantalla de datos.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona ⚙ > **Editar campos de datos** y selecciona ➕ o ➖ para cambiar la disposición.
     SUGERENCIA: también puedes tocar un campo para intercambiarlo por otro o mantener pulsado un campo para editarlo.
   - Selecciona ⚙ > **Mostrar pantalla** para ver u ocultar la pantalla de datos durante el recorrido.
   - Mantén pulsada la pantalla de datos y arrástrala a 🗑 para borrar la pantalla de datos.
6. Selecciona ←.

Reorganizar las pantallas de datos

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos**.
4. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar una pantalla de datos.
5. Mantén pulsada la pantalla de datos y arrástrala a una nueva ubicación.
6. Selecciona ←.

Usar el cambio de pantalla automático

Puedes usar la función Cambio de pantalla automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Pantallas de datos** > ⋮ > **Cambio de pantalla automático**.
4. Selecciona una velocidad de visualización.

Configurar alertas y notificaciones

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, cadencia y potencia. También puedes configurar alertas de navegación. La configuración de alertas se guarda con el perfil de actividad (*Configuración de entreno*, página 78).

Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**, selecciona un perfil y elige **Alertas y notificaciones**.

Avisos de curva pronunciada: activa alertas para giros difíciles.

Avisos carretera mucho tráfico: activa alertas para zonas con mucho tráfico.

Avisos de peligros en la carretera: activa alertas para los peligros en la carretera, como baches u obstáculos (*Informar de un peligro*, página 26).

Advertencias de carreteras sin asfaltar: activa alertas de carreteras sin asfaltar, como las que tienen tierra o gravilla.

Advertencias de pasos a nivel: activa alertas de pasos a nivel.

Alertas de objetivo de entrenamiento: activa una alerta cuando alcanzas un objetivo durante la sesión de entrenamiento (*Personalizar una pantalla de datos de entrenamiento*, página 79).

Vuelta: establece cómo se activan las vueltas (*Marcar vueltas por posición*, página 82).

Alerta de tiempo: establece una alerta para un tiempo especificado (*Configurar alertas periódicas*, página 81).

Alerta distanc.: establece una alerta para una distancia especificada (*Configurar alertas periódicas*, página 81).

Alerta de calorías: establece una alerta que te avisa cuando se ha quemado un número determinado de calorías.

Alerta de frecuencia cardiaca: configura el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por encima o por debajo de una zona objetivo (*Configurar el rango de alertas*, página 81).

Alerta de cadencia: configura el dispositivo para que te avise cuando la cadencia esté por encima o por debajo de un intervalo personalizado de repeticiones por minuto (*Configurar el rango de alertas*, página 81).

Alerta de potencia: configura el dispositivo para que te avise cuando tu umbral de potencia esté por encima o por debajo de una zona objetivo (*Configurar el rango de alertas*, página 81).

Alerta de dar la vuelta: establece una alerta que te indica cuándo debes dar la vuelta durante el recorrido.

Alerta de comida: establece una alerta para avisarte de que comas a una hora, una distancia o un intervalo estratégico específicos durante el recorrido (*Configurar alertas inteligentes de comida y bebida*, página 81).

Alerta de bebida: establece una alerta para avisarte de que bebas a una hora, una distancia o un intervalo estratégico específicos durante el recorrido (*Configurar alertas inteligentes de comida y bebida*, página 81).

Alertas de Connect IQ: activa las alertas que se han configurado en las aplicaciones de Connect IQ™.

Configurar el rango de alertas

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, sensor de cadencia o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa si la medición del dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para alertarte cuando tu cadencia sea inferior a 40 rpm y superior a 90 rpm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento para la alerta de escala (*Zonas de entrenamiento*, página 45).

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas y notificaciones**.
4. Selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca**, **Alerta de cadencia**, o **Alerta de potencia**.
5. Selecciona los valores mínimo y máximo o selecciona las zonas.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Encender y apagar los tonos del dispositivo*, página 87).

Configurar alertas periódicas

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

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas y notificaciones**.
4. Selecciona un tipo de alerta.
5. Activa la alerta.
6. Introduce un valor.
7. Selecciona ✓.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Encender y apagar los tonos del dispositivo*, página 87).

Configurar alertas inteligentes de comida y bebida

Una alerta inteligente te notifica que debes comer o beber a intervalos estratégicos según las condiciones del recorrido en un momento determinado. Las estimaciones de alertas inteligentes para un recorrido se basan en los datos de temperatura, aumento de elevación, velocidad, duración, frecuencia cardíaca y potencia (si corresponde).

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas y notificaciones**.
4. Selecciona **Alerta de comida** o **Alerta de bebida**.
5. Activa la alerta.
6. Selecciona **Tipo** > **Inteligente**.

Cada vez que alcances un valor estimado de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Encender y apagar los tonos del dispositivo*, página 87).

Auto Lap®

Marcar vueltas por posición

Puedes usar la función Auto Lap® para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento). Durante los trayectos, puedes utilizar la opción Por posición para activar vueltas en todas las posiciones de vueltas guardadas en el recorrido.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
4. Activa la alerta **Auto Lap**.
5. Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por posición**.
6. Selecciona **Vuelta en**.
7. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses ↻ y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
   - Selecciona **Inicio y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al pulsar ▶ y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar ↻.
   - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar ↻.
8. Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Marcar vueltas por distancia

Puedes usar la función Auto Lap® para marcar automáticamente la vuelta en una distancia específica. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 10 millas o 40 kilómetros).

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
4. Activa la alerta **Auto Lap**.
5. Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por distancia**.
6. Selecciona **Vuelta en**.
7. Introduce un valor.
8. Selecciona ✓.
9. Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Marcar vueltas por tiempo

Puedes usar la función Auto Lap® para marcar automáticamente la vuelta en un tiempo específico. Este ajuste resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada 20 minutos).

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
4. Activa la alerta **Auto Lap**.
5. Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por tiempo**.
6. Selecciona **Vuelta en**.
7. Selecciona el valor de horas, minutos o segundos.
8. Selecciona ∧ o ∨ para introducir un valor.
9. Selecciona ✓.
10. Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Personalizar información de vuelta

Puedes personalizar los campos de datos que aparecen en la información de vuelta.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.

2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Alertas y notificaciones** > **Vuelta**.
4 Activa la alerta **Auto Lap**.
5 Selecciona **Personalizar información de vuelta**.
6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Usar la Suspensión automática

Puedes utilizar la función Suspensión automática para entrar automáticamente en modo suspensión tras cinco minutos de inactividad. Durante el modo suspensión, la pantalla se apaga y los sensores, la tecnología Bluetooth® y GPS se desactivan.

La conectividad Wi-Fi® continúa funcionando en segundo plano mientras el dispositivo está en modo suspensión.

1 Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Suspensión automática**.

Usar Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause® para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Esta función resulta útil si el recorrido incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

1 Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Temporizador** > **Auto Pause**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Personalizado** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales (*Añadir una pantalla de datos*, página 79).

Iniciar el cronómetro automáticamente

Esta función detecta automáticamente el momento en el que el dispositivo ha adquirido satélites y está en movimiento. Inicia el temporizador de actividad o te recuerda que lo inicies para que puedas registrar los datos del recorrido.

1 Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Temporizador** > **Modo de inicio del temporizador**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Manual** y, luego, ▶ para iniciar el tiempo de actividad.
   - Selecciona **Notificado** para que se muestre un recordatorio visual cuando alcances la velocidad de notificación de comienzo.
   - Selecciona **Automático** para que se inicie el temporizador de actividad automáticamente cuando alcances la velocidad de comienzo.

Bloquear y desbloquear el ciclocomputador

Puedes activar la configuración Bloqueo automático para bloquear automáticamente el ciclocomputador y evitar pulsaciones accidentales. Esta configuración también bloquea la pantalla táctil durante el recorrido.

1 Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 Selecciona **Bloqueo automático**.

Durante un recorrido, mantén pulsado cualquier botón para desbloquear el dispositivo.

Cambiar la configuración del satélite

Para obtener un mayor rendimiento en entornos difíciles y una ubicación de la posición GPS más rápidamente, puedes activar MultiGNSS o Multibanda multiGNSS. Utilizar GPS en combinación con otro satélite hace que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

1. Selecciona ☰ > **Perfiles de actividad**.
2. Selecciona un perfil.
3. Selecciona **Sistemas de satélites**.
4. Selecciona una opción.

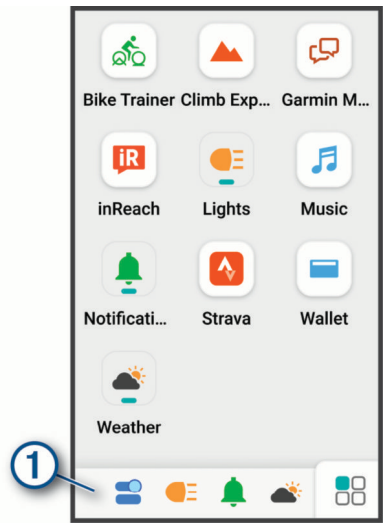
Personalizar los widgets en un vistazo

1. Desplázate a la parte inferior de la pantalla de inicio.
2. Selecciona ✎.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona ✚ para añadir un mini widget al bucle de mini widgets.
   - Selecciona ⇕ para arrastrar el mini widget hacia arriba o hacia abajo y cambiar su ubicación en la lista de mini widgets.
   - Desliza a la izquierda un mini widget y selecciona 🗑 para eliminarlo de la lista de mini widgets.

Personalización de los widgets

Puedes añadir nuevos widgets, eliminarlos y cambiar el orden en la barra de accesos directos de widgets.

1. Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de inicio o de la de recorrido.
2. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha en la barra de accesos directos de widgets ① y selecciona ▦.
   Aparece la pantalla del lanzador de widgets con los widgets disponibles en orden alfabético.



3. Selecciona una opción:
   - Selecciona un widget para añadirlo a la barra de accesos directos.
     SUGERENCIA: el widget aparece en la barra de accesos directos. Aparece un guion bajo verde en el icono del widget para indicar que está activo.
   - Desliza hacia abajo en un widget y selecciona ✖ para eliminarlo de la barra de accesos directos de widgets.
   - Mantén pulsado y arrastra el icono del widget hacia la izquierda o la derecha para cambiar su ubicación en la barra de accesos directos de widgets.

Configurar el dispositivo

Selecciona ☰ > **Configuración**.

- Configuración de la pantalla (*Configurar la pantalla*, página 85)
- Configuración de sonido (*Configurar el sonido*, página 85)
- Configuración de conectividad (*Configuración de conectividad*, página 85)

- Configuración de OK Garmin (*Usar comandos de voz*, página 53)
- Configuración de seguridad y seguimiento (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 57)
- Configuración del administrador de energía (*Activar el modo ahorro de energía*, página 96)
- Configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 86)

Configurar la pantalla

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Pantalla**.

Brillo automático: ajusta automáticamente el brillo de la retroiluminación en función de la luz ambiental.

Brillo: permite configurar el brillo de la retroiluminación.

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

Modo de color: permite configurar el dispositivo para mostrar colores oscuros o claros. Puedes seleccionar la opción Automático para permitir que el dispositivo configure los colores oscuros o claros de forma automática según la hora del día.

Captura de pantalla: te permite guardar la imagen de la pantalla del dispositivo al pulsar ⊖.

Usar la retroiluminación

Puedes seleccionar cualquier botón para activar la retroiluminación.

puedes ajustar la duración de la retroiluminación (*Configurar la pantalla*, página 85).

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Pantalla**.
2. Selecciona una opción:
   - Para permitir que el dispositivo ajuste el brillo automáticamente en función de la luz ambiental, activa **Brillo automático**.
   - Para ajustar manualmente el brillo, desactiva **Brillo automático**, selecciona **Brillo**, ∧ o ∨ y, a continuación, ✓.

Configurar el sonido

Selecciona ☰ > **Sistema** > **Sonidos** y ajusta el volumen.

Tonos: activa y desactiva los tonos del sistema y de mensajería, o los activa solo durante una actividad (*Activar y desactivar los tonos del altavoz*, página 85).

Indicaciones de voz: establece las opciones de indicaciones de audio (*Reproducir indicaciones de voz durante una actividad*, página 65).

Activar y desactivar los tonos del altavoz

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sonidos**.
2. Selecciona una opción:
   - Utiliza la barra deslizante para ajustar el volumen.
   - Selecciona 🔊 para silenciar todos los sonidos.
   - Selecciona **Tonos** para cambiar la configuración de los tonos de **Mensajes**, **Sistema** y **Actividad**.

     SUGERENCIA: también puedes desactivar los tonos de pulsación de botones en la configuración del sistema (*Encender y apagar los tonos del dispositivo*, página 87).

Configuración de conectividad

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Conectividad**.

Teléfono: activa la conectividad del teléfono y de Bluetooth® para sincronizar el ciclocomputador y recibir notificaciones (*Configurar el smartphone*, página 85).

Wi-Fi: se conecta a redes inalámbricas y personaliza la configuración de Wi-Fi (*Configurar Wi-Fi®*, página 73).

Pantalla ampliada: conecta el ciclocomputador a un reloj multideporte Garmin® compatible para ver las pantallas de datos del reloj en tu ciclocomputador (*Configurar el modo pantalla ampliada*, página 86).

Configurar el smartphone

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Conectividad** > **Teléfono**.

Activar: activa la tecnología Bluetooth®.

NOTA: el resto de la configuración de Bluetooth solo se muestra cuando se activa la tecnología Bluetooth.

Nombre descriptivo: permite introducir un nombre descriptivo que identifique tus dispositivos con Bluetooth.

Vincular smartphone: conecta tu dispositivo con un teléfono con Bluetooth compatible. Esta configuración te permite utilizar funciones de conexión Bluetooth, en las que se incluyen LiveTrack y la carga de actividades en Garmin Connect™.

NOTA: cuando el ciclocomputador está vinculado con un teléfono compatible, el nombre de esta configuración aparece como **Smartphone**.

Sincronizar ahora: permite sincronizar el dispositivo con un teléfono compatible.

Notificaciones inteligentes: permite activar las notificaciones de mensajes, llamadas y aplicaciones de tu teléfono compatible.

Notificaciones pendientes: muestra las notificaciones de teléfono pendientes de tu teléfono compatible. Puedes seleccionar **Silenciar todo** para desactivar las notificaciones.

Firma en respuestas por mensaje de texto: habilita las firmas en tus respuestas por mensaje de texto. Esta función está disponible con smartphones Android™ compatibles.

Configurar el modo pantalla ampliada

Puedes usar el ciclocomputador Edge® 1060 como pantalla ampliada para consultar pantallas de datos de un reloj multideporte Garmin® compatible. Por ejemplo, puedes vincular un reloj Forerunner® compatible para que se muestren sus pantallas de datos en el ciclocomputador Edge durante un triatlón.

NOTA: la pantalla ampliada utiliza una conexión abierta. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.

1. En el ciclocomputador Edge , selecciona ☰ > **Configuración** > **Conectividad** > **Pantalla ampliada** > **Conectar nuevo reloj**.
2. En el reloj Garmin compatible, selecciona **Configuración** > **Conectividad** > **Sensores y accesorios** > **Añadir** > **Pantalla ampliada**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del ciclocomputador Edge y el reloj Garmin para completar el proceso de vinculación.

   Las pantallas de datos del reloj aparecerán en el ciclocomputador Edge cuando los dispositivos estén vinculados.

   NOTA: las funciones habituales de Edge se desactivan al utilizar el modo pantalla ampliada.

Tras vincular el reloj Garmin compatible con el ciclocomputador Edge, se conectarán automáticamente la próxima vez que utilices el modo pantalla ampliada.

Salir del modo pantalla ampliada

Con el dispositivo en modo pantalla ampliada, toca la pantalla y selecciona **Salir del modo de pantalla ampliada** > ✔.

Configurar el sistema

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema**.

Grabación de datos: establece la forma en que el ciclocomputador graba los datos (*Configurar la grabación de datos*, página 87).

Admin de mapas: indica los mapas descargados actualmente y activa las actualizaciones (*Gestionar mapas*, página 33).

Calibrar brújula: calibra manualmente el sensor de la brújula (*Calibrar la brújula*, página 97).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida*, página 87).

Altímetro: calibra manualmente el altímetro barométrico interno y personaliza la configuración (*Calibrar el altímetro barométrico*, página 97).

Tonos de botones: activa o desactiva los tonos audibles al pulsar los botones (*Encender y apagar los tonos del dispositivo*, página 87).

Inicio de la semana: configura el primer día de la semana para los totales semanales del historial (*Historial*, página 74).

Idioma: establece el idioma del dispositivo (*Cambiar el idioma del dispositivo*, página 87).

Dialecto del control por voz: establece el dialecto del idioma para los controles por voz de OK Garmin (*Usar comandos de voz*, página 53).

Teclado: establece el idioma y la distribución del teclado. Puedes seleccionar **Corrección automática** para corregir automáticamente los errores ortográficos o de formato conforme escribes (*Cómo cambiar el teclado*, página 88).

Restablecimiento del dispositivo: te permite restablecer la configuración del sistema o eliminar todos los datos de usuario (*Restablecer el ciclocomputador Edge®*, página 95).

Acerca de: muestra la versión de software y el ID de la unidad, y permite comprobar si hay actualizaciones de software (*Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect™*, página 69).

Tutoriales: te permite obtener más información sobre tu ciclocomputador, incluidos consejos profesionales (*Tutoriales*, página 95).

Información sobre las normativas vigentes: muestra la información sobre las normativas vigentes y la información de cumplimiento (*Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento*, página 94).

Configurar la grabación de datos

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Grabación de datos**.

Media de cadencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia que aparecen cuando no estás pedaleando (*Media de datos de cadencia o potencia*, página 48).

Media de potencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando (*Media de datos de cadencia o potencia*, página 48).

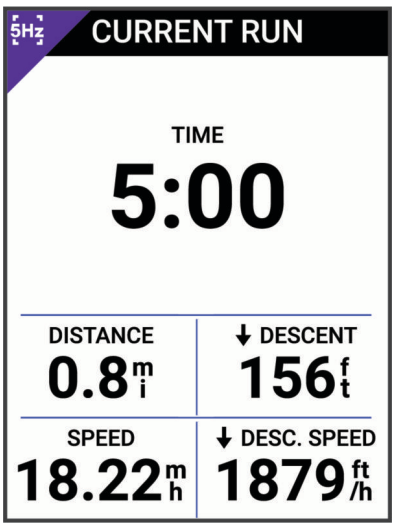
Registro de VFC: configura el dispositivo para registrar la variabilidad de tu frecuencia cardiaca durante una actividad.

5 Hz GPS: establece el dispositivo para grabar datos de alta frecuencia durante las bajadas (*Registro de datos en 5 Hz*, página 87).

Registro de datos en 5 Hz

Edge® 1060 puede registrar datos a 5 Hz, lo que te permite analizar tu posición durante los descensos con mayor precisión.

Si la opción está activada, el dispositivo registra datos a 5 Hz durante los descensos para los perfiles de actividad **Ciclismo de montaña Enduro** y **MTB cuesta abajo** (*Perfiles de actividad de ciclismo*, página 77). El ciclocomputador Edge muestra un indicador de 5 Hz en el temporizador de recorrido durante la carrera y en el resumen del recorrido.



el ciclocomputador no graba datos en 5 Hz mientras está en modo de ahorro de batería.

Después de completar y guardar un recorrido, puedes ver un análisis detallado de los datos de descenso de 5 Hz en tu cuenta Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, página 68).

Cambiar las unidades de medida

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

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Unidades**.
2. Selecciona un tipo de medida.
3. Selecciona una unidad de medida para la configuración.

Encender y apagar los tonos del dispositivo

Puedes configurar el ciclocomputador para que emita un tono al pulsar un botón del dispositivo. Esta configuración también activa y desactiva los tonos al pulsar los botones de la pantalla.

Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Tonos de botones**.

Cambiar el idioma del dispositivo

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Idioma**.

2 Selecciona un idioma.

Cómo cambiar el teclado

Para poder cambiar el idioma o el tipo de teclado, primero debes activar un idioma o tipo de teclado en la configuración del sistema.

1 Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Teclado** > **Editar idioma** > ➕.
2 Selecciona un idioma o una distribución.
3 Selecciona ←.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona ⇕ para arrastrar el idioma hacia arriba o hacia abajo y cambiar su ubicación en la lista.
   - Desliza hacia la izquierda en un idioma y selecciona 🗑 para eliminarlo de la lista.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites o se sincronice con tu smartphone, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Información del dispositivo

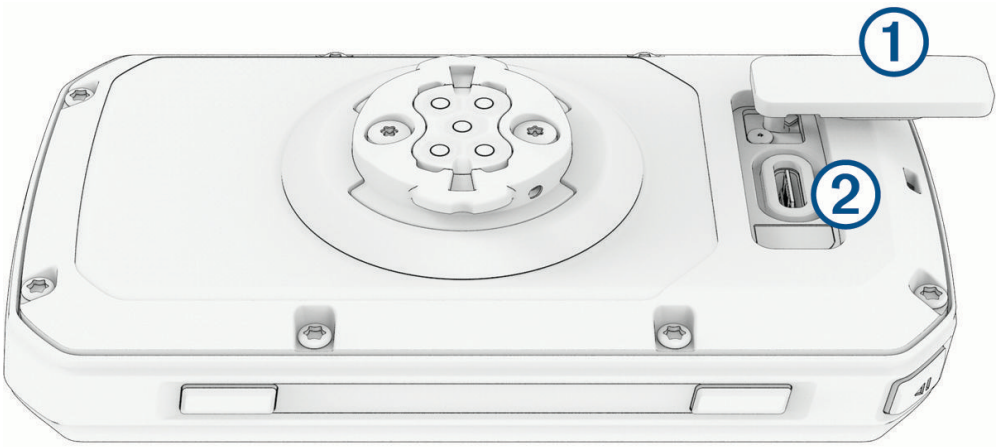
Cargar el dispositivo

AVISO

Para evitar la corrosión, seca totalmente el puerto USB, la tapa protectora y la zona que la rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si se encuentra fuera del rango de temperatura aprobado (*Especificaciones*, página 94).

1 Levanta la tapa protectora ① del puerto USB ②.



2 Conecta el cable al puerto de carga del dispositivo.

3 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.

Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.

4 Carga por completo el dispositivo.

Tras cargar el dispositivo, cierra la tapa protectora.

Usar la carga inversa

La función de carga inversa te permite cargar otros dispositivos con el ciclocomputador Edge®.

NOTA: es posible que la carga inversa no esté disponible para todos los dispositivos y puede reducir notablemente la autonomía de la batería del ciclocomputador Edge.

1 Selecciona ☰ > **Configuración** > **Administrador de energía**.

2 Activa **Carga inversa**.

3 Mediante un cable USB, conecta el ciclocomputador Edge al dispositivo que quieras cargar.

NOTA: si la batería del ciclocomputador se encuentra fuera del rango de temperaturas aprobado, la carga inversa puede detenerse (*Especificaciones*, página 94).

La opción **Carga inversa** se desactiva automáticamente después de 30 minutos sin conexión.

Acerca de la batería

⚠ 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.

Instalar el soporte estándar

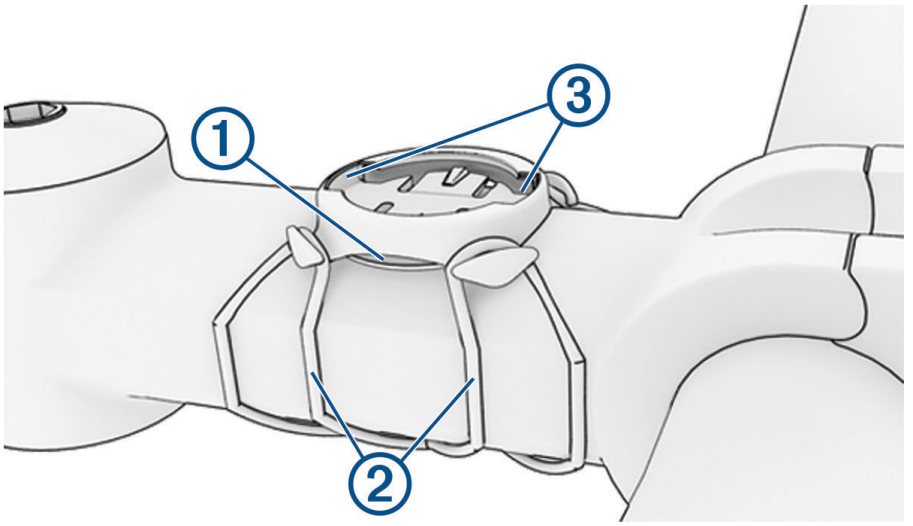
Para obtener la mejor recepción GPS y visibilidad de la pantalla, coloca el soporte para bicicleta de forma que el dispositivo quede en horizontal con respecto al suelo y la parte frontal del dispositivo hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

NOTA: si no tienes este soporte, puedes omitir la tarea.

1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.

2 Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.

Se incluyen dos discos de goma para que puedas elegir el que mejor se adapte a tu bicicleta. Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.

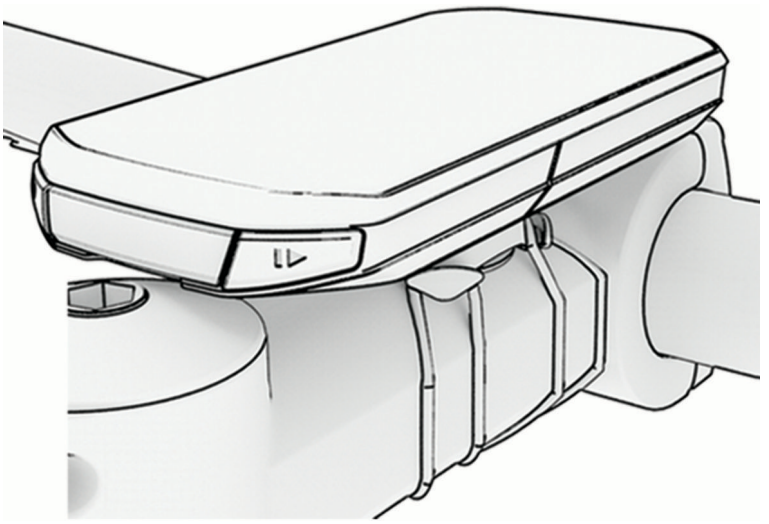


3 Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.

4 Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.

5 Alinea las pestañas de la parte posterior del dispositivo con las muescas del soporte para bicicletas ③.

6 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

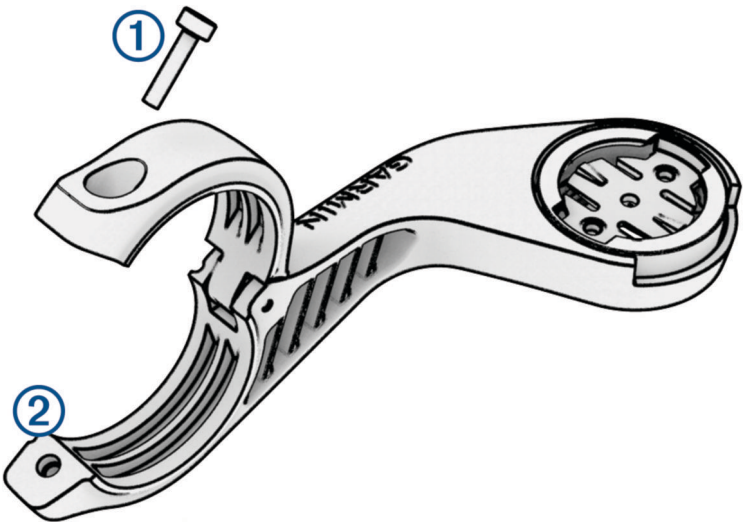


Instalar el soporte frontal

NOTA: si no tienes este soporte, puedes omitir la tarea.

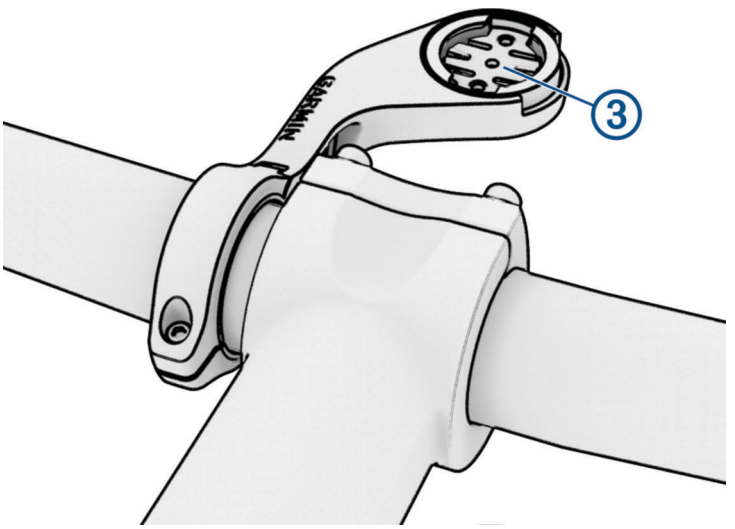
1 Selecciona una ubicación segura para instalar el ciclocomputador Edge® donde no interfiera con el manejo seguro de la bicicleta.

2 Utiliza la llave allen para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.



3 Coloca la almohadilla de goma alrededor del manillar:
   - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm o 26 mm, utiliza la almohadilla más gruesa.
   - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, utiliza la almohadilla más fina.
   - Si el diámetro del manillar es de 35 mm, no utilices ninguna almohadilla de goma.
4 Coloca el conector del manillar alrededor de la almohadilla de goma.
5 Sustituye y aprieta el tornillo.

   NOTA: Garmin® recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 0,8 N·m (7 lbf·in) para que el soporte quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.
6 Alinea las pestañas de la parte posterior del ciclocomputador Edge con las muescas del soporte para bicicleta ③.



7 Presiona ligeramente hacia abajo y gira el ciclocomputador Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

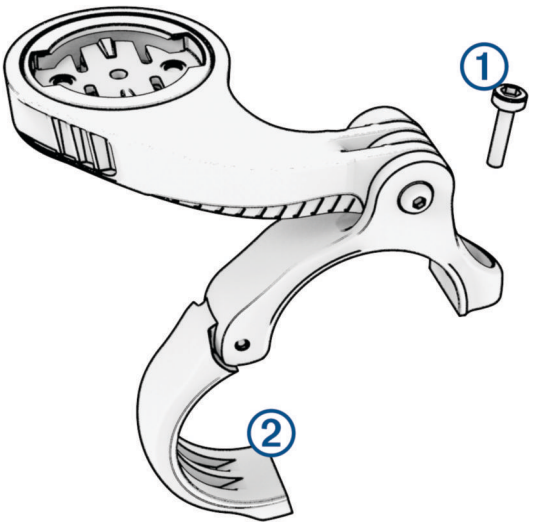
Retirar el ciclocomputador Edge®

1 Gira el ciclocomputador Edge hacia la derecha para desbloquearlo.
2 Levántalo para retirarlo del soporte.

Instalar el soporte para bicicleta de montaña

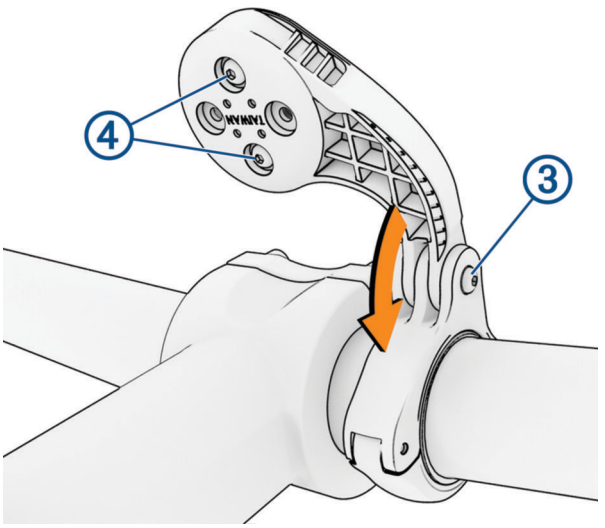
NOTA: si no tienes este soporte, puedes omitir la tarea.

1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad Edge® donde no interfiera con el manejo seguro de la bicicleta.
2 Utiliza la llave allen de 3 mm para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.



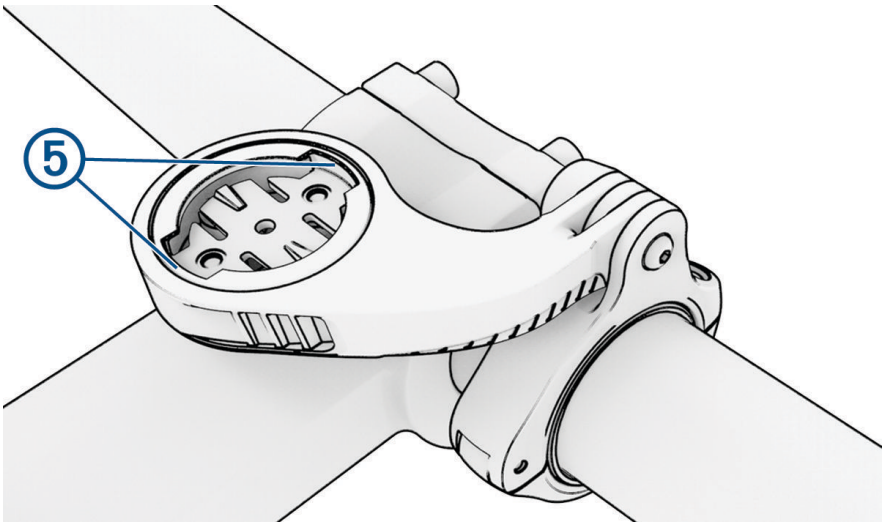
3 Selecciona una opción:
   - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm o 26 mm, coloca la almohadilla más gruesa a su alrededor.
   - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, coloca la almohadilla más fina alrededor del manillar.
   - Si el diámetro del manillar es de 35 mm, no utilices ninguna almohadilla de goma.
4 Coloca el conector del manillar alrededor de este, de manera que el brazo de montaje quede por encima de la potencia de la bicicleta.
5 Utiliza una llave allen de 3 mm para aflojar el tornillo ③ del brazo de montaje, coloca el brazo de montaje y aprieta el tornillo.

   NOTA: Garmin® recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 2,26 N·m (20 lbf·in) para que el brazo de montaje quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.



6 Si es necesario, utiliza la llave allen de 2 mm para extraer los dos tornillos de la parte posterior del soporte ④, retira y gira el conector, y sustituye los tornillos para cambiar la orientación del soporte.
7 Vuelve a colocar el tornillo en el conector del manillar y apriétalo.

   NOTA: Garmin recomienda apretar el tornillo con el par de apriete máximo especificado de 0,8 N·m (7 lbf·in) para que el soporte quede bien fijado. Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.
8 Alinea las pestañas de la parte posterior del dispositivo Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.

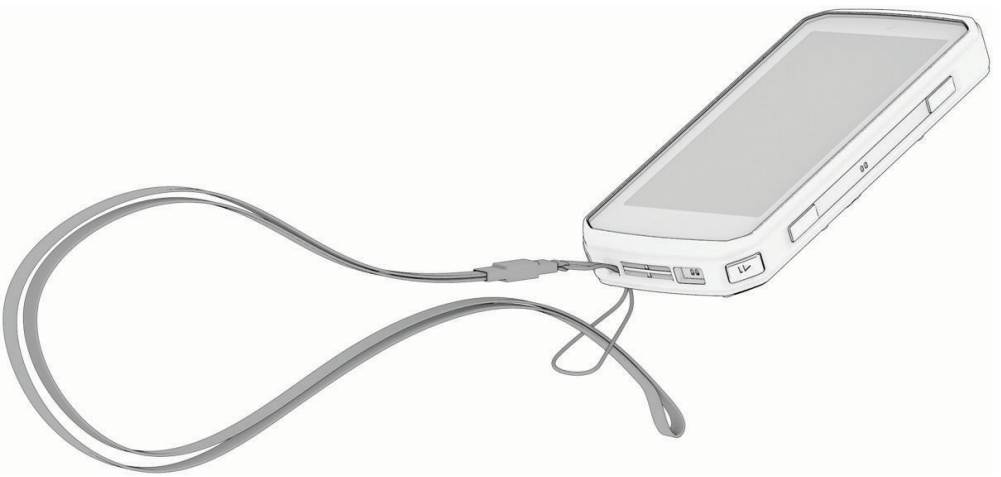


9 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Instalar un lanyard

Puedes usar la correa del lanyard opcional para fijar el ciclocomputador Edge® al manillar de la bicicleta.

1 En la parte trasera del dispositivo, introduce el lazo del lanyard por la ranura del dispositivo.



2 Pasa el otro extremo del lanyard por el lazo y tira con fuerza.

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando se vincula con un smartphone mediante la tecnología Bluetooth® o cuando se conecta a una red Wi-Fi®. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 86). En el ordenador, instala Garmin Express™ (**garmin.com/express**). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect™.

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

- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de mapas

  NOTA: las actualizaciones de mapas están disponibles a través de Garmin Express.
- Cargas de datos a la aplicación Garmin Connect del teléfono
- Registro del producto

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de iones de litio integrada recargable
Autonomía de las pilas	Hasta 20 h Hasta 60 horas en el modo ahorro de energía
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas y potencia de transmisión	2400-2483,5 MHz: <20 dBm 13,56 MHz: <42 dBuA/m a 10 m
SAR para la UE	0,18 W/kg en el torso; 0,18 W/kg en las extremidades
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7[1]

Visualizar la información del dispositivo

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

Selecciona ☰ > **Sistema** > **Acerca de** > **Información de copyright**.

Visualizar la información sobre las normas vigentes y la información de cumplimiento

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. Selecciona ☰.
2. Selecciona **Configuración** > **Sistema** > **Información sobre las normativas vigentes**.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

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

Evita utilizar productos químicos, disolventes, protección solar e insecticidas que puedan dañar los componentes y los acabados de plástico.

Para evitar daños en el puerto USB no olvides protegerlo firmemente con la tapa protectora.

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

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

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

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

Limpieza del puerto USB

1. Apaga el dispositivo y desconéctalo de la fuente de alimentación.
2. Limpia el puerto USB con un paño limpio y suave que no suelte pelusa o un bastoncillo.
   NOTA: si es necesario, humedece ligeramente el paño o el bastoncillo con alcohol isopropílico.
3. Deja que el dispositivo se seque completamente antes de conectarlo a la alimentación.

[1] El dispositivo resiste la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta 1 m durante un máximo de 30 minutos. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Solución de problemas

Restablecer el ciclocomputador Edge®

Si el ciclocomputador deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Mantén pulsado durante 12 segundos.

El ciclocomputador se reinicia y se enciende.

Restablecer la configuración predeterminada

Puedes restablecer los ajustes de configuración predeterminados y los perfiles de actividad. No se borrará el historial ni los datos de actividad, como los recorridos, las sesiones de entrenamiento y los trayectos.

Selecciona > **Configuración** > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Rest. configuración predeterminada** > .

Suprimir la configuración y los datos de usuario

Puedes suprimir todos los datos de usuario y restablecer el dispositivo a su configuración inicial. Se borrará el historial y los datos, como los recorridos, las sesiones de entrenamiento y los trayectos, y se restablecerá la configuración del dispositivo y los perfiles de actividad. No se borrarán los archivos que hayas añadido al dispositivo desde tu ordenador.

Selecciona > **Configuración** > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Borrar datos y restablecer configuración** > .

Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del ciclocomputador Edge®.

1. Pulsa ocho veces.
2. Selecciona .

Tutoriales

Para aprender a utilizar el ciclocomputador, puedes ver tutoriales sobre cómo navegar por la pantalla de inicio, personalizar los ajustes, etc.

1. Selecciona > **Configuración** > **Sistema** > **Tutoriales**.
2. Selecciona un tutorial.

   SUGERENCIA: puedes ver el tutorial o deslizar el dedo para ver la siguiente pantalla.
3. Toca la pantalla para salir del tutorial.

Optimizar la autonomía de la batería

- Activa la función de ahorro de energía (*Activar el modo ahorro de energía*, página 96).
- Apaga y desenchufa los dispositivos que utilizan la carga inversa (*Usar la carga inversa*, página 89).
- Disminuye el brillo de la retroiluminación o activa la configuración **Brillo automático** (*Configurar la pantalla*, página 85).
- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configurar la pantalla*, página 85).
- Activa la función **Suspensión automática** en tu perfil de actividad (*Usar la Suspensión automática*, página 83).
- Desactiva la función inalámbrica **Teléfono** (*Configurar el smartphone*, página 85).
- Utiliza un modo de satélite GNSS que priorice la autonomía de la batería durante la actividad, como la configuración **GPS** (*Cambiar la configuración del satélite*, página 84).
- Desactiva el reconocimiento de la palabra de activación de los comandos de voz (*Activar el modo ahorro de energía*, página 96).

  NOTA: puedes activar la función de comandos de voz manteniendo pulsado el botón (*Usar comandos de voz*, página 53).
- Desactiva la tecnología Wi-Fi® cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Funciones de conectividad Wi-Fi®*, página 73).
- Elimina los sensores inalámbricos que ya no uses (*Sensores inalámbricos*, página 47).
- Detén la transmisión de datos de la frecuencia cardiaca desde los dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 48).

Activar el modo ahorro de energía

El modo ahorro de energía te permite ajustar la configuración para prolongar la autonomía de la batería en recorridos más largos.

1. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Administrador de energía** > **Ahorro de energía**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Reducir la retroiluminación** para reducir el brillo de la retroiluminación.
   - Selecciona **Duración de la retroiluminación** para establecer el tiempo que permanece encendida la retroiluminación de la pantalla tras un periodo de inactividad.
   - Selecciona **Ocultar mapa** para ocultar la pantalla del mapa.

     NOTA: aunque esta opción esté activada, las indicaciones de giro de la navegación siguen apareciendo.
   - Selecciona **Desconexión de pantalla** para que el dispositivo entre en modo suspensión durante una actividad.

     cuando esta opción está activada, se siguen registrando datos.
   - Selecciona **Dejar de escuchar "OK Garmin"** para desactivar la palabra de activación **"OK Garmin"** (*Usar comandos de voz*, página 53).
   - Selecciona **Sin indicaciones de voz** para desactivar las indicaciones de voz.
   - Selecciona **Sistemas de satélites** para cambiar la configuración de los satélites.
3. Selecciona **Carga inversa** para activar o desactivar que el ciclocomputador cargue otro dispositivo cuando se conecte (*Usar la carga inversa*, página 89).

La autonomía restante de la batería estimada aparece en la parte superior de la pantalla.

Al terminar el recorrido, debes cargar el dispositivo y desactivar el modo ahorro de energía para utilizar todas las funciones del dispositivo.

No puedo conectar el smartphone al dispositivo

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

- Apaga y vuelve a encender tu smartphone y el dispositivo.
- Activa la tecnología Bluetooth® del smartphone.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect™ a la versión más reciente.
- Borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect y de la configuración de Bluetooth de tu smartphone para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo smartphone, borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el smartphone que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect y selecciona ••• > **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Selecciona ☰ > **Configuración** > **Conectividad** > **Teléfono** > **Vincular smartphone**.

Consejos para mejorar la recepción de satélites GNSS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin®:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express™.
  - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect™ a través de tu teléfono con Bluetooth®.
  - Conecta tu dispositivo a tu cuenta Garmin mediante red inalámbrica Wi-Fi®.

  Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Mi dispositivo está en otro idioma

1. Selecciona ☰ > ⚙.
2. Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
3. Desplázate hacia abajo hasta el octavo elemento de la lista y selecciónalo.
4. Selecciona el idioma.

Configurar la altura

Si dispones de los datos exactos de la altura de tu ubicación actual, puedes calibrar manualmente el altímetro de tu dispositivo.

1. Selecciona **Navegación** > ⋮ > **Configurar altitud**.
2. Introduce la altura y selecciona ✓.

Lecturas de temperatura

El dispositivo puede mostrar lecturas de temperatura superiores a la temperatura real del aire si se expone a la luz solar directa, se sujeta en la mano o se carga con un paquete de batería externo. Además, si los cambios de temperatura son considerables, el dispositivo tardará algún tiempo en reflejarlos.

Calibrar el altímetro barométrico

El dispositivo 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. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Altímetro**.
2. 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 el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar** > **Usar GPS**.

Calibrar la brújula

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 ciclocomputador 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. Selecciona ☰ > **Configuración** > **Sistema** > **Calibrar brújula**.
2. Selecciona **Calibrar** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Juntas circulares de recambio

Hay disponibles correas (juntas circulares) de recambio para los soportes.

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin®.

Más información

- Visita **support.garmin.com** para acceder al manual del usuario, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita **garmin.com** o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin® para obtener información sobre piezas de repuesto y accesorios opcionales.

Apéndice

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios compatibles para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el dispositivo. Algunos campos de datos son grupos de datos relacionados, como la cadencia o la potencia.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect™.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. 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 (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Dinámica de ciclismo

Nombre	Descripción
Fase de potencia izquierda máxima media	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Fase de potencia izquierda media	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Media de PCP	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Fase de potencia derecha media	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Media de fase de potencia derecha máxima	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Fase potencia izq. máx. vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Fase de potencia izquierda de vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
PCP en vuelta	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Fase potencia der. máx. vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Fase de potencia derecha en vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Tiempo de vuelta sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de vuelta de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
Fase de potencia izquierda máxima	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 de 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.
Desviación del centro de la plataforma	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Fase de potencia derecha máxima	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 de potencia derecha	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
Tiempo de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia por recorrer	La distancia por delante o por detrás de Virtual Partner®.
Cuentakilómetros	Cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

eBike

Nombre	Descripción
Modo asistencia	Modo asistencia de eBike actual.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Asesoramiento de cambios	Recomendación de aumento o descenso en función de tu esfuerzo actual. La eBike debe estar en modo cambio manual.
Autonomía de desplazamiento	Distancia calculada que puedes viajar en función de la configuración actual de eBike y la batería restante.
AUTON DESPLAZ INTELIG	La distancia restante estimada que la eBike proporcionará pedaleo asistido en función del terreno local.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
VAM de 30 s	Promedio de movimiento en 30 segundos de velocidad media de ascenso.
Velocidad de descenso vertical en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Ascenso hasta siguiente	el ascenso restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Ascenso restante	Durante una sesión de entrenamiento o un trayecto, el ascenso restante cuando has establecido un objetivo de altitud.
Media de VAM	Velocidad media de ascenso de la actividad actual.
Velocidad de descenso vertical media	La velocidad media de descenso.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
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.
VAM de vuelta	Velocidad media de ascenso de la vuelta actual.
Velocidad de descenso vertical de vuelta	Velocidad de descenso de la vuelta actual.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.
VAM	Velocidad media de ascenso de la actividad actual.
Velocidad de descenso vertical	Velocidad de descenso a lo largo del tiempo.

Fuerza

Nombre	Descripción
Fuerza en 3 s	Promedio en movimiento en 3 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza en 10 s	Promedio en movimiento en 10 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.

Nombre	Descripción
Fuerza en 30 s	Promedio en movimiento en 30 segundos de la fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza media	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la actividad, en Newtons.
Fuerza	Fuerza aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.
Fuerza de vuelta	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza normalizada de vuelta	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza de última vuelta	Fuerza media aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta anterior, en Newtons.
Fuerza normalizada de última vuelta	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta anterior, en Newtons.
Fuerza máxima	Fuerza máxima aplicada a las plataformas de los pedales durante la actividad, en Newtons.
Fuerza máxima de vuelta	Fuerza máxima aplicada a las plataformas de los pedales durante la vuelta actual, en Newtons.
Fuerza normalizada	Fuerza normalizada aplicada a las plataformas de los pedales, en Newtons.

Marchas

Nombre	Descripción
Nivel de batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Modo de cambios de Di2	El modo de cambio actual de un sensor Di2.
Marcha 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.
Marcha trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Indicadores

Nombre	Descripción
Barras de cadencia	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de cadencia de ciclismo de la actividad actual.
Gráfico de cadencia	Gráfico de líneas que muestra tus valores de cadencia de ciclismo de la actividad actual.
Brújula	Representación visual de la dirección a la que apunta el dispositivo.
Gráfico de altura	Gráfico de líneas que muestra la altura actual, el ascenso total y el descenso total de la actividad actual.
Barras de frecuencia cardiaca	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de frecuencia cardiaca de la actividad actual.
Gráfico de frecuencia cardiaca	Gráfico de líneas que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de frecuencia cardiaca de la actividad actual.
Barra de zona de fr. cardiaca	Gráfico de barras que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual (1 a 5).
Mapa	Representación visual de las características físicas circundantes y la dirección en la que se desplaza el dispositivo.
Barra de potencia 3 s	Gráfico de barras que muestra tu valor de potencia media de 3 s para la actividad actual.
Barra de potencia 10 s	Gráfico de barras que muestra tu valor de potencia media de 10 s para la actividad actual.

Nombre	Descripción
Barra de potencia 30 s	Gráfico de barras que muestra tu valor de potencia media de 30 s para la actividad actual.
Gráfico de potencia 3 s	Gráfico de líneas que muestra tu valor de potencia media de 3 s para la actividad actual.
Gráfico de potencia 10 s	Gráfico de líneas que muestra tu valor de potencia media de 10 s para la actividad actual.
Gráfico de potencia 30 s	Gráfico de líneas que muestra tu valor de potencia media de 30 s para la actividad actual.
Barra de zona de potencia	Gráfico de barras que muestra tu zona de potencia actual (1 a 9).
Barras de velocidad	Gráfico de barras que muestra tus valores actuales, máximos y el promedio de velocidad de la actividad actual.
Gráfico de velocidad	Gráfico de líneas que muestra tu velocidad en la actividad actual.
Barra de stamina	Gráfico de barras que muestra los datos de stamina y la distancia restante del esfuerzo actual.
Tiempo en zona FC	Gráfico de barras que muestra el tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.
Tiempo en zonas	Gráfico de barras que muestra el tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% de frecuencia cardiaca de reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
% de frecuencia cardiaca máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
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 FCR	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% medio de frecuencia cardiaca máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible u otro dispositivo con sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
Zona de frecuencia cardiaca	Escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).
%FCR por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca de vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
% máximo de frecuencia cardiaca por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca de última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
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.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

Luces

Nombre	Descripción
Estado de la batería	Autonomía restante de la batería de una luz para bicicleta opcional.
Estado del ángulo del haz	Modo del haz de la luz delantera.
Modo de luz	Modo de configuración de la red de luz.
Luces conectadas	Número de luces conectadas.

Rendimiento de MTB

Nombre	Descripción
Fluidez en 60s	Promedio en movimiento de 60 segundos de puntuación de fluidez.
Dificultad en 60 s	Promedio en movimiento de 60 segundos de puntuación de dificultad.
Fluidez	La medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.
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.

Campos de navegación

Nombre	Descripción
Ascenso restante	Durante una sesión de entrenamiento o un trayecto, el ascenso restante cuando has establecido un objetivo de altitud.
Ascenso hasta siguiente	El ascenso restante hasta el siguiente punto del trayecto.
Distancia a punto de trayecto	Distancia restante hasta el siguiente punto del trayecto.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
Distancia al punto	Distancia restante hasta el siguiente punto.
Distancia hasta destino	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.
ETA a destino	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.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.
Ubicación	Posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.
Siguiente waypoint	Siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta destino	Tiempo restante estimado para llegar al destino. 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.
Tiempo hasta punto	Tiempo restante hasta el siguiente punto.

Otros campos

Nombre	Descripción
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
Calorías	Cantidad total de calorías quemadas.
Recuento de recorridos MTB cuesta abajo	Número actual de carreras en una actividad de ciclismo cuesta abajo.
Intensidad de la señal GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.

Nombre	Descripción
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Temperatura	Temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Temperatura mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
%FTP	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.
Vatios/kg en 3 s	Promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia en vatios por kilogramo.
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.
Vatios/kg en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia en vatios por kilogramo.
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.
Vatios/kg en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia en vatios por kilogramo.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Media de vatios/kg	Salida de potencia media en vatios por kilogramo.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Kilojulios	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
NP de vuelta	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
NP de última vuelta	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
Vatios/kg de vuelta	Salida de potencia media en vatios por kilogramo en la vuelta actual.
Potencia máxima de 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.
Potencia	Ciclismo. Salida de potencia actual en vatios.
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia (1 a 9) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

Nombre	Descripción
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
TSS	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Vatios/kg	Cantidad correspondiente a la salida de potencia en vatios por kilogramo.

Rodillo intelig

Nombre	Descripción
Controles del rodillo	Fuerza de resistencia aplicada por un rodillo ANT+ durante una sesión de entrenamiento.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.

Campos de Stamina

Nombre	Descripción
Stamina	La stamina restante actual.
Distancia estimada	La distancia de stamina restante en el ejercicio actual.
Potencial	La stamina potencial restante.
Tiempo estimado	El tiempo de stamina restante en el ejercicio actual.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el tiempo de actividad y pedaleas 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y pedaleas durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.
Tiempo restante	El tiempo por encima o por debajo de Virtual Partner.
TIEMPO DE SEGMENTO	El tiempo dedicado al segmento durante la actividad actual.
Delta de vuelta de puert. tiempo de vuelta	Durante una carrera de puertas de tiempo de vuelta, la diferencia entre el tiempo de vuelta actual y tu mejor tiempo de vuelta.

Ses. entre.

Nombre	Descripción
Calorías restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las calorías restantes cuando has establecido un objetivo de calorías.
Distancia restante	Durante una sesión de entrenamiento o trayecto, la distancia restante cuando has establecido un objetivo de distancia.
Duración	El tiempo restante de la sesión de entrenamiento actual.
Frecuencia cardiaca restante	Durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardiaca.
Objetivo principal	Durante una sesión de entrenamiento, el objetivo de la sesión de entrenamiento principal.
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Objetivo secundario	Durante una sesión de entrenamiento, el objetivo de la sesión de entrenamiento secundaria.

Nombre	Descripción
Distancia de paso	Durante una sesión de entrenamiento, la distancia del paso actual.
Duración	El tiempo transcurrido de la sesión de entrenamiento actual.
Tiempo restante	Durante una sesión de entrenamiento o un trayecto, el tiempo restante cuando has establecido un objetivo de tiempo.
Comparación sesiones entrenamiento	Un gráfico que compara tu esfuerzo actual con el objetivo de la sesión de entrenamiento.
Paso de sesión de entrenamiento	El paso actual en el que te encuentras respecto al número total de pasos que constituyen una sesión de entrenamiento.

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.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

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

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

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. Apple®, iPhone® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y otros países y regiones. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Bosch® es una marca comercial registrada de Robert Bosch GmbH. 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. SRAM® es una marca comercial registrada de SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: AA5231

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