

**GARMIN**<sup>®</sup>



# DESCENT™ G2

---

## Manual del usuario

© 2025 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® y Xero® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, 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. iPhone® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en Estados Unidos y otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Iridium® es una marca comercial registrada de Iridium Satellite LLC. Overwolf™ es una marca comercial de Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peakware, LLC. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A04952

# Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
Primeros pasos.....	1
Descripción general del dispositivo .....	1
Activar y desactivar la pantalla táctil.....	2
<b>Buceo.....</b>	<b>3</b>
Advertencias para inmersiones.....	3
Modos de inmersión.....	4
Usar el modo inmersión en piscina.....	4
Configurar la inmersión.....	5
Configuración avanzada del modo de inmersión.....	6
Configurar tus gases respiratorios....	6
Personalizar alertas de inmersión.....	7
Configurar una alerta de inmersión personalizada.....	8
Configurar una alerta de apnea en piscina.....	9
Configurar límites PO2.....	9
Configurar valores de CCR.....	10
Tiempo sin vuelo.....	10
Pantallas de datos de inmersión.....	11
Pantallas de datos de un solo gas, de varios gases y de CCR.....	11
Pantallas de datos del medidor.....	12
Pantallas de datos de apnea y captura en apnea.....	12
Pantallas de datos de apnea en piscina.....	13
Personalizar las pantallas de datos de inmersión.....	13
Bucear.....	14
Navegar con la brújula de buceo.....	15
Usar el cronómetro de inmersión con manómetro.....	15
Usar el cronómetro de inmersión básico.....	16
Cambiar de gases durante una inmersión.....	16
Cambiar entre inmersión con circuito cerrado o abierto para un procedimiento de rescate.....	16
Realizar una parada de seguridad....	17
Realizar una parada de descompresión.....	18
Iniciar una actividad de apnea en piscina.....	19
Crear una sesión de entrenamiento de apnea en piscina personalizada.....	19
Editar una sesión de entrenamiento de apnea en piscina.....	20
Configurar la inmersión de apnea en piscina.....	20
Visualizar la sugerencia rápida de intervalo en superficie.....	21
Visualizar la sugerencia rápida de registro de inmersiones.....	22
Predisposición para bucear.....	22
Planificar inmersiones.....	23
Calcular el tiempo de NDL.....	23
Calcular el gas respirable.....	23
Crear un plan de descompresión....	24
Usar planes de descompresión.....	24
Altitud de inmersión.....	24
Consejos para llevar el reloj con un traje de buceo .....	24
Alertas de inmersión.....	25
Terminología de buceo.....	27
<b>Actividades y aplicaciones.....</b>	<b>28</b>
Lista de actividades y aplicaciones....	28
Iniciar una actividad.....	29
Consejos para registrar las actividades .....	29
Estado del GPS e iconos de estado .....	29
Detener una actividad.....	31
Evaluar una actividad.....	31
Actividades al aire libre.....	32
Golf.....	32
Jugar al golf.....	32
Ver obstáculos.....	32
Menú de golf.....	33
Mover el banderín.....	33
Ver los golpes medidos .....	33
Medir manualmente los golpes.....	34
Registrar la puntuación.....	34
Registrar estadísticas .....	34
Configurar la puntuación.....	34

Acerca de la puntuación	
Stableford.....	35
Modo Números grandes.....	35
Registrar una actividad de escalada en bloque.....	35
Iniciar una expedición.....	36
Grabar un punto de track manualmente.....	36
Ver puntos de track.....	36
Ir de pesca.....	36
Ir de caza.....	37
Carrera.....	37
Iniciar un entrenamiento en pista.....	37
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	37
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	38
Calibrar la distancia de la cinta.....	38
Registrar una actividad de carrera de obstáculos.....	38
Entrenamiento PacePro™.....	38
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	39
Iniciar un plan de PacePro.....	40
Ciclismo.....	41
Uso de un rodillo ANT+.....	41
Natación.....	41
Terminología de natación.....	41
Tipos de brazada.....	42
Consejos para las actividades de natación.....	42
Descanso automático y descanso manual.....	42
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	43
Multideporte.....	43
Entrenamiento de triatlón.....	43
Crear una actividad multideporte.....	44
Actividades de gimnasio.....	44
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	44
Registrar una actividad HIIT.....	45
Registrar una actividad de escalada en interiores.....	45
Deportes de invierno.....	46
Visualizar las actividades de esquí..	46
Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña.....	46
Datos de potencia de esquí de fondo.....	46
Deportes acuáticos.....	47
Surf.....	47
Consultar las actividades de deportes acuáticos.....	47
Otras actividades y aplicaciones .....	47
Jumpmaster.....	47
Tipos de salto.....	48
Introducción de la información del salto.....	48
Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO .....	48
Restablecimiento de la información del viento.....	49
Introducción de la información del viento para un salto estático .....	49
Configuración de la constante.....	49
Juegos.....	50
Uso de la aplicación Garmin GameOn™ .....	50
Grabación de una actividad de juego manual.....	50
Ver la información de mareas.....	51
Configurar alertas de marea .....	51
Sesiones de entrenamiento.....	52
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	52
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	52
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	53
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	53
Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos....	53
Usar Virtual Partner® .....	54
Configurar un objetivo de entrenamiento.....	54
Competir en una actividad anterior .....	55
Acerca del calendario de entrenamiento .....	55
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	55
Personalizar actividades y aplicaciones .....	55

Añadir o quitar una actividad favorita.....	55	Personalizar el bucle de widgets en un vistazo.....	72
Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	56	Crear carpetas de widgets en un vistazo.....	72
Personalizar las pantallas de datos.....	56	Body Battery.....	72
Añadir un mapa a una actividad...	56	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	72
Crear una actividad personalizada...	57	Medidas de rendimiento.....	73
Configurar actividades y aplicaciones.....	57	Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	74
Alertas de actividad.....	60	Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	75
Establecer una alerta.....	61	Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo.....	75
Activar Auto Climb.....	61	Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	75
Configurar satélites.....	62	Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	75
<b>Relojes.....</b>	<b>62</b>	Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés.....	76
Configurar una alarma.....	62	Condición de rendimiento.....	76
Editar una alarma.....	62	Visualizar la condición de rendimiento.....	76
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	63	Estimar tu FTP.....	77
Eliminar un temporizador.....	63	Umbral de lactato.....	77
Usar el cronómetro.....	64	Estado de entrenamiento.....	78
Añadir husos horarios alternativos.....	64	Niveles de estado de entrenamiento.....	78
Editar un huso horario alternativo....	65	Consejos para obtener tu estado de entrenamiento.....	79
<b>Historial.....</b>	<b>65</b>	Carga aguda.....	79
Usar el historial.....	65	Foco de carga de entrenamiento.....	80
Historial de Multisport.....	65	Proporción de carga.....	80
Borrar el historial.....	65	Acerca de Training Effect.....	81
Récords personales.....	66	Tiempo de recuperación.....	81
Visualizar tus récords personales....	66	Frecuencia cardiaca de recuperación.....	82
Restablecer un récord personal.....	66	Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud.....	82
Eliminar récords personales.....	66	Pausar y reanudar el estado de entrenamiento.....	82
Visualizar los datos totales.....	66	Predisposición para entrenar.....	83
Usar el cuentakilómetros.....	66	Usar Aviso de jet lag.....	83
<b>Configurar notificaciones y alertas.....</b>	<b>67</b>	Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect.....	83
<b>Presentación.....</b>	<b>67</b>	Controles.....	84
Configuración de la pantalla para el reloj.....	67	Personalizar el menú de controles...87	
Personalizar la pantalla del reloj.....	67		
Mini widgets.....	68		
Ver el bucle de sugerencias rápidas.....	71		

Usar la pantalla Linterna.....	87	Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca....	99
Garmin Pay.....	87	Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	99
Configurar el monedero		Dinámica de carrera.....	100
Garmin Pay.....	87	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	100
Pagar una compra con el reloj.....	88	Potencia de carrera.....	101
Aregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	88	Configurar potencia en carrera.....	101
Gestionar tus tarjetas		Mando a distancia de inReach.....	101
Garmin Pay.....	88	Usar el mando a distancia	
Cambiar el código de acceso de		inReach.....	101
Garmin Pay.....	88	mando a distancia para VIRB.....	101
Informe matutino.....	89	Controlar una cámara de acción	
Personalizar el informe matutino.....	89	VIRB.....	102
<b>Sensores y accesorios.....</b>	<b>89</b>	Controlar una cámara de acción	
Frecuencia cardiaca en la muñeca.....	89	VIRB durante una actividad.....	102
Colocar el reloj.....	90	Configurar la ubicación del láser de Xero.....	103
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	90		
Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	91		
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	91		
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	92		
Pulsioxímetro.....	92		
Obtener lecturas de pulsioximetría..	93	<b>Mapa.....</b>	<b>103</b>
Configurar el modo pulsioxímetro...	93	Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	103
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	94	Configurar el mapa.....	103
Brújula.....	94		
Configurar el rumbo del compás.....	94		
Configurar la brújula.....	94	<b>Conectividad.....</b>	<b>103</b>
Calibrar la brújula manualmente..	94	Funciones de conectividad del teléfono.....	104
Configurar la referencia del norte.....	95	Vincular tu smartphone.....	104
Altímetro y barómetro.....	95	Activar notificaciones Bluetooth....	104
Configurar el altímetro.....	95	Visualizar las notificaciones .....	104
Calibrar el altímetro barométrico.....	95	Recibir una llamada de teléfono.	105
Configurar el barómetro.....	96	Responder a un mensaje de texto.....	105
Calibrar el barómetro.....	96	Gestionar las notificaciones .....	105
Configurar una alerta de tormenta.....	96	Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	105
Sensores inalámbricos.....	97	Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	105
Vincular los sensores inalámbricos .....	99	Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	106

Estado de entrenamiento unificado.....	107	Solicitar asistencia.....	116
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	107	<b>Configuraciones de salud y bienestar.....</b>	<b>117</b>
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	107	Objetivo automático.....	117
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	108	Usar la alerta de inactividad.....	117
Suscripción a Garmin Connect+.....	108	Minutos de intensidad.....	117
Funciones de Connect IQ.....	108	Obtener minutos de intensidad.....	118
Descargar funciones de Connect IQ.....	108	Monitor del sueño.....	118
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	108	Usar el seguimiento de las horas de sueño automatizado.....	118
Aplicación Garmin Dive.....	109	Variaciones en la respiración.....	118
Garmin Explore™ .....	109	<b>Navegación.....</b>	<b>119</b>
Aplicación Garmin Messenger.....	109	Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	119
Usar la función Messenger.....	110	Establecer un punto de referencia.....	119
Aplicación Garmin Golf™ .....	110	Navegar a un destino.....	119
Garmin Share.....	110	Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada.....	120
Compartir datos con Garmin Share.....	111	Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	120
Recibir datos con Garmin Share....	111	Navegar con Sight 'N Go.....	120
Configuración de Garmin Share.....	111	Detener la navegación.....	120
<b>Perfil del usuario.....</b>	<b>111</b>	Trayectos.....	121
Configurar el perfil del usuario.....	111	Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo.....	121
Configuración del género.....	112	Crear un trayecto en Garmin Connect.....	121
Consultar tu edad según tu forma física.....	112	Enviar un trayecto al dispositivo.....	121
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	112	Ver o editar detalles de trayecto....	122
Objetivos de entrenamiento.....	112	Proyectar un waypoint.....	122
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	113	Configuración de navegación.....	122
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	113	Personalizar las pantallas de datos de navegación.....	122
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	114	Configurar el rumbo.....	123
Configurar las zonas de potencia.....	114	Establecer un indicador de rumbo.....	123
Detectar medidas de rendimiento automáticamente.....	114	Configurar alertas de navegación.....	123
<b>Funciones de seguimiento y seguridad.....</b>	<b>115</b>		
Añadir contactos de emergencia.....	115		
Añadir contactos .....	115		
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	116		
		<b>Configurar el administrador de energía.....</b>	<b>123</b>
		Personalizar la función de ahorro de energía.....	124
		Cambio del modo de energía.....	124
		Personalizar los modos de energía... 124	
		Restablecer un modo de energía..... 125	

<b>Configurar el sistema.....</b>	<b>125</b>
Configurar la hora.....	126
Configurar alertas de tiempo.....	126
Sincronizar la hora.....	126
Cambiar la configuración de la pantalla.....	127
Personalizar el modo sueño.....	127
Personalizar los botones de acceso rápido.....	127
Configurar el código de acceso del reloj.....	128
Cambiar el código de acceso del reloj.....	128
Cambiar las unidades de medida.....	128
Configuración de copia de seguridad y restablecimiento.....	128
Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect.....	129
Visualizar la información del dispositivo.....	129
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	129
<b>Información del dispositivo.....</b>	<b>129</b>
Acerca de la pantalla AMOLED .....	129
Cargar el reloj.....	130
Especificaciones.....	130
Información sobre la autonomía de la batería.....	131
Realizar el cuidado del dispositivo....	131
Limpiar el reloj.....	131
Cambiar las correas QuickFit® .....	132
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>132</b>
Actualizaciones del producto.....	132
Más información.....	132
Mi dispositivo está en otro idioma....	133
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	133
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	133
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	133
Reiniciar el reloj.....	133
Restablecer la configuración predeterminada.....	134
Buceo.....	134
Restablecer la carga de tejidos.....	134
Restablecer la presión de la superficie.....	134
Consejos para prolongar la autonomía de la batería.....	135
¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?.....	135
Adquirir señales de satélite.....	135
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	135
La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa.....	136
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa.....	136
Salir del modo demo .....	136
Monitor de actividad.....	136
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	136
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	136
El número de pisos subidos no parece preciso .....	136
<b>Apéndice.....</b>	<b>137</b>
Campos de datos .....	137
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	153
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	154
Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	154
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno .....	155
Clasificación de FTP .....	155
Clasificaciones de puntuación de resistencia.....	156
Tamaño y circunferencia de la rueda	156

# Introducción

## ⚠️ ADVERTENCIA

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

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

## Primeros pasos

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

1 Mantén pulsado **LIGHT** para encender el reloj (*Descripción general del dispositivo*, página 1).

2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.

Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular tu smartphone*, página 104). Si antes usabas un reloj compatible, puedes migrar la configuración del reloj, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo reloj Descent G2 con el smartphone.

3 Carga el reloj (*Cargar el reloj*, página 130).

4 Comprueba si hay actualizaciones de software (*Configurar el sistema*, página 125).

Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del reloj actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.

5 Inicia una actividad (*Iniciar una actividad*, página 29).

## Descripción general del dispositivo



<b>①</b> LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenlo pulsado para encender el dispositivo.</li> <li>Púlsalo para iluminar la pantalla.</li> <li>Pulsa dos veces rápidamente para encender o apagar la linterna (<i>Usar la pantalla Linterna, página 87</i>).</li> <li>Mantén pulsado durante dos segundos para ver el menú de controles (<i>Controles, página 84</i>).</li> <li>Mantenlo pulsado durante cinco segundos para solicitar asistencia (<i>Solicitar asistencia, página 116</i>).</li> </ul>
<b>②</b> MENU-UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Púlsalo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.</li> <li>Desde la pantalla del reloj, manténlo pulsado para acceder al menú principal.</li> <li>Mantenlo pulsado para acceder a un menú contextual, si hay alguno disponible en esa parte de la interfaz de usuario.</li> </ul>
<b>③</b> DOWN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pulsa para desplazarte por el bucle de mini widgets y los menús (<i>Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 71</i>).</li> <li>Durante una actividad, púlsalo para desplazarte por las pantallas de datos.</li> <li>Mantenlo pulsado para ver la pantalla de altímetro, barómetro y brújula (ABC).</li> </ul>
<b>④</b> START·STOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pulsa para seleccionar una opción en un menú.</li> <li>En la pantalla del reloj, pulsa para abrir el menú de aplicaciones y actividades (<i>Actividades y aplicaciones, página 28</i>).</li> <li>Púlsalo para iniciar o detener una actividad (<i>Iniciar una actividad, página 29</i>).</li> </ul>
<b>⑤</b> BACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pulsa para volver a la pantalla anterior.</li> <li>Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta, descansar o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.</li> <li>Mantenlo pulsado para ver una lista de las aplicaciones usadas recientemente.</li> </ul>
<b>⑥</b> Pantalla táctil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tócala para seleccionar una opción en un menú.</li> <li>Mantén pulsados los datos de la pantalla del reloj para abrir el mini widget o la función. <b>NOTA:</b> esta función no está disponible en todas las pantallas de reloj.</li> <li>Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.</li> <li>Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.</li> <li>Cubre la pantalla con la palma de la mano para volver a la pantalla del reloj y reducir el brillo de la pantalla.</li> </ul>

## Activar y desactivar la pantalla táctil

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

# Buceo

## Advertencias para inmersiones

### ADVERTENCIA

- Las funciones de inmersión de este dispositivo están diseñadas solo para el uso por parte de buceadores certificados. Este dispositivo no se debe utilizar como ordenador de buceo único. No introducir la información adecuada relacionada con la inmersión en el dispositivo podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.
- No superes el límite máximo de profundidad de inmersión del dispositivo ([Especificaciones](#), página 130).
- Asegúrate de que comprendes completamente el uso, las pantallas y las limitaciones del dispositivo. Si tienes alguna pregunta acerca de este manual o el dispositivo, aclara cualquier duda o discrepancia antes de realizar inmersiones con el dispositivo. Recuerda siempre que eres responsable de tu propia seguridad.
- Siempre existe riesgo de síndrome de descompresión (DCI) para cualquier perfil de buceador, incluso si se sigue el plan de inmersión que proporcionan las tablas de descompresión o un dispositivo de inmersión. Ningún procedimiento, dispositivo de inmersión o tabla de descompresión, descartará la posibilidad de DCI o la toxicidad del oxígeno. Las condiciones fisiológicas de cada persona pueden variar de un día a otro. Este dispositivo no puede tener en cuenta dichas variaciones. Te aconsejamos encarecidamente que permanezcas dentro de los límites que establece el dispositivo para minimizar el riesgo de DCI. Debes consultar tu estado físico con un médico antes de realizar inmersiones.
- Utiliza siempre instrumentos complementarios, como manómetros sumergibles que te indiquen la presión y la profundidad, y temporizadores o relojes. Debes disponer de acceso a tablas de descompresión al realizar inmersiones con este dispositivo.
- Realiza comprobaciones de seguridad antes de la inmersión: verifica que el dispositivo esté configurado y funcione correctamente, comprueba que la pantalla funcione sin problemas, revisa el nivel de la batería y la presión de la botella, y comprueba si salen burbujas para detectar posibles fugas en las mangüeras y las conexiones.
- Este dispositivo no debe compartirse con otros usuarios para realizar inmersiones. Los perfiles de buceador son específicos de cada usuario y utilizar el perfil de otro buceador puede proporcionar información confusa que podría ser causa de muerte o lesiones graves.
- Por motivos de seguridad, nunca debes realizar inmersiones solo. Bucea siempre en compañía de otra persona, aunque haya alguien controlando la inmersión desde la superficie. También debes permanecer acompañado durante un periodo de tiempo prolongado tras la inmersión, ya que los síntomas del síndrome de descompresión (DCI) pueden manifestarse posteriormente o desencadenarse al realizar otras actividades en la superficie.
- El buceo en apnea requiere un entrenamiento adecuado. El buceo en apnea en piscina conlleva muchos de los mismos riesgos que el buceo en apnea en aguas abiertas. Nunca bucees solo.
- Este dispositivo no está diseñado para actividades de buceo profesional o comercial. Tiene exclusivamente fines recreativos. Las actividades de buceo comercial o profesional pueden exponer al usuario a profundidades extremas u otras condiciones que aumentan el riesgo de DCI.
- No realices inmersiones con gas si no has verificado personalmente el contenido de la botella e introducido el valor analizado en el dispositivo. Si no se verifica el contenido de la botella y se introducen los valores de gas correspondientes en el dispositivo, la información de planificación para la inmersión será incorrecta y podría provocar lesiones graves o incluso la muerte.
- Las inmersiones con varias mezclas de gases presentan un riesgo mucho mayor que aquellas con una única mezcla de gases. Los errores relacionados con el uso de varias mezclas de gases pueden provocar lesiones graves o incluso la muerte.
- Garantiza siempre la seguridad del ascenso. Un ascenso rápido aumenta el riesgo de DCI.
- Desactivar función de bloqueo de descompresión en el dispositivo puede conllevar un mayor riesgo de DCI y provocar lesiones personales o incluso la muerte. Si desactivas esta función, lo haces bajo tu responsabilidad.
- Ignorar una parada de descompresión obligatoria puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Nunca asciendas por encima de la profundidad de parada de descompresión indicada.

- Realiza siempre una parada de seguridad a entre 3 y 5 metros (9,8 y 16,4 pies) durante 3 minutos, incluso si no se requiere ninguna parada de descompresión.
  - En los dispositivos compatibles con la función de predisposición para bucear, esta función calcula las puntuaciones de predisposición para bucear en función de un conjunto limitado de factores y no mide si es seguro o no que bucees. Es responsabilidad del buceador valorar su propia predisposición para bucear, así como planificar y llevar a cabo una inmersión segura. De lo contrario, podría producirse un accidente que cause lesiones personales graves o incluso la muerte.
- 

## Modos de inmersión

El dispositivo Descent G2 es compatible con siete modos de inmersión. Cada modo tiene cuatro fases: comprobación previa a la inmersión, visualización de superficie, durante la inmersión y después de la inmersión. Durante la comprobación previa a la inmersión, puedes confirmar los ajustes de inmersión antes de comenzar a bucear ([Configurar la inmersión, página 5](#)). En la fase de superficie se muestran las pantallas de datos del modo inmersión ([Pantallas de datos de inmersión, página 11](#)). En la fase de inmersión se muestran datos sobre la inmersión en curso y se desactivan otras funciones del reloj, como el GPS ([Bucear, página 14](#)). Durante la revisión posterior a la inmersión, puedes ver un resumen de la inmersión realizada ([Visualizar la sugerencia rápida de registro de inmersiones, página 22](#)).

**Gas único:** este modo te permite bucear con una sola mezcla de gases. Puedes configurar hasta 11 gases adicionales como gases de reserva.

**Multigas:** este modo te permite configurar varias mezclas de gases y cambiar de gas durante la inmersión. Puedes ajustar el contenido de oxígeno entre el 5 y el 100 %. Este modo admite un gas de fondo y un máximo de 11 gases adicionales para la descompresión o como gas de reserva.

**NOTA:** los gases de seguridad no se utilizan en los cálculos de límite de no descompresión (NDL) y tiempo hasta la superficie (TTS) hasta que se activen durante la inmersión.

**CCR:** este modo para inmersiones con rebreather de circuito cerrado (CCR) te permite configurar dos valores de presión parcial de oxígeno (PO2), gases diluyentes de circuito cerrado (CC) y gases de descompresión y de reserva de circuito abierto (OC).

**Gauge:** este modo te permite bucear con funciones de temporizador de inmersión básicas.

**NOTA:** tras la inmersión en el modo manómetro, el dispositivo solo se puede utilizar en modo manómetro o apnea durante 24 horas.

**Apnea:** este modo te permite practicar buceo libre con datos específicos sobre apnea. Este modo cuenta con una mayor frecuencia de actualización de los datos.

**Captura en apnea:** este modo es similar al modo de inmersión Apnea, pero optimizado específicamente para la pesca submarina. Este modo desactiva los tonos de inicio y parada.

**Apnea en piscina:** este modo te permite realizar una inmersión en apnea dinámica o estática en una piscina con datos de inmersión específicos de la actividad.

## Usar el modo inmersión en piscina

Cuando el dispositivo se encuentra en modo inmersión en piscina, las opciones de carga de tejidos y de bloqueo de descompresión funcionan con normalidad; sin embargo, las inmersiones no se guardan en el registro de inmersiones.

1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

El modo inmersión en piscina se desactiva automáticamente a medianoche.

## Configurar la inmersión

Puedes personalizar la configuración de inmersión según tus necesidades. No todas las opciones de configuración se pueden aplicar a todos los modos de inmersión. También puedes editar la configuración antes de comenzar una inmersión.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración de inmersión**.

**Gases:** determina las mezclas de gases utilizadas en los modos de inmersión con gases ([Configurar tus gases respiratorios, página 6](#)). Puedes utilizar hasta doce gases en cada modo de inmersión con gases.

**Conservadurismo:** establece el nivel de conservadurismo para los cálculos de descompresión. Cuanto mayor sea el conservadurismo, menor será la duración de la inmersión y mayor el tiempo ascenso. La opción Personalizado permite fijar un factor de gradiente personalizado.

**NOTA:** asegúrate de que entiendes los factores de gradiente antes de introducir un nivel personalizado de conservadurismo.

**Inmersión automática:** establece el tipo de actividad de inmersión que se inicia automáticamente al comenzar el descenso. Puedes utilizar la opción Repetir para desactivar temporalmente esta función.

**Tipo de agua:** permite definir el tipo de agua.

**PO2:** determina los límites de presión parcial de oxígeno (PO2), en bares, para la profundidad máxima operativa (MOD), la descompresión, las advertencias y las alertas críticas ([Configurar límites PO2, página 9](#)).

**Alertas de buceo:** permite configurar alertas personalizadas para inmersiones con gases ([Personalizar alertas de inmersión, página 7](#)).

**Alertas de apnea:** permite configurar alertas personalizadas para inmersiones en apnea ([Personalizar alertas de inmersión, página 7](#)).

**Configuración de la pantalla:** permite personalizar las pantallas de datos de los diferentes modos inmersión ([Pantallas de datos de inmersión, página 11](#)).

**Parada de seguridad:** permite cambiar la duración de la parada de seguridad.

**Última parada descompresión:** permite establecer la profundidad de la parada de descompresión final.

**Disciplina de apnea:** establece el tipo de disciplina para la inmersión en apnea.

**Tpo fin inmers. y fin act.:** permite establecer el tiempo que debe transcurrir antes de que el reloj finalice y guarde una inmersión tras salir a la superficie.

**Valores de CCR:** permite establecer los valores de PO2 alto y bajo para las inmersiones con rebreather de circuito cerrado (CCR) ([Configurar valores de CCR, página 10](#)).

**Accesos directos de buceo:** permite asignar accesos directos a botones para su uso durante las inmersiones.

**Configuración avanzada:** permite personalizar la configuración avanzada del modo inmersión ([Configuración avanzada del modo de inmersión, página 6](#)).

## Configuración avanzada del modo de inmersión

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración de inmersión > Configuración avanzada**.

**Toca 2 veces para desplazarte:** permite tocar dos veces el ordenador de buceo para desplazarse por las pantallas de datos de inmersión. Si notas que te desplazas de forma accidental, puedes cambiar la sensibilidad mediante la opción **Sensibilidad**.

**Botón UP:** desactiva el botón UP durante las actividades de inmersión para evitar que se pulsen los botones de forma accidental.

**Inmersión silenciosa:** desactiva todos los tonos y vibraciones de las alertas durante las actividades de inmersión.

**Frecuencia cardiaca:** activa un monitor de frecuencia cardiaca para las inmersiones. La opción **Datos guardados** en la correa permite activar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, como el accesorio de la serie HRM-Pro™, que guardará los datos de frecuencia cardiaca en la información de la inmersión. Puedes ver los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho en la aplicación Garmin Dive™ tras completar la inmersión.

**Brújula:** permite calibrar y establecer la referencia norte de la brújula de buceo (*Calibrar la brújula manualmente, página 94*).

**Tiempo sin vuelo:** permite establecer el modo temporizador de cuenta atrás sin vuelo (*Tiempo sin vuelo, página 10*).

**Satélites:** establece el sistema de satélite que se utilizará para las ubicaciones de entrada y salida de inmersión en cada modo de inmersión (*Configurar satélites, página 62*).

**Unidades:** permite establecer las unidades de medida de distancia, profundidad, temperatura y presión de la botella para las inmersiones.

**Bloqueo de descompresión:** desactiva la función de bloqueo de descompresión. Esta función impide realizar inmersiones con un solo gas, varios gases o CCR durante 24 horas si se sobrepasa un límite de descompresión durante más de tres minutos.

**NOTA:** después de sobrepasar un límite de descompresión, sigue siendo posible desactivar la función de bloqueo de descompresión.

## Configurar tus gases respiratorios

Puedes introducir hasta doce gases en cada modo de inmersión con gases. Los cálculos de descompresión incluyen los gases de descompresión, pero no incluyen los gases de reserva.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración de inmersión > Gases**.

3 Selecciona un modo de inmersión.

4 Selecciona el primer gas de la lista.

En el caso de los modos de inmersión con un solo gas o con varios gases, se trata del gas de fondo. En el caso del modo con rebreather de circuito cerrado (CCR), se trata del gas diluyente.

5 Selecciona **Oxígeno**, e introduce el porcentaje de oxígeno de la mezcla de gases.

6 Selecciona **Helio**, e introduce el porcentaje de helio de la mezcla de gases.

El dispositivo calcula el porcentaje restante como el contenido de nitrógeno.

7 Pulsa **BACK**.

8 Selecciona una opción:

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

- Selecciona **Añadir gas de reserva**, e introduce el porcentaje de oxígeno y helio del gas de reserva.
- Selecciona **Añadir**, introduce el porcentaje de oxígeno y helio, y selecciona **Modo** para especificar para qué vas a utilizar el gas, por ejemplo, para la descompresión o como gas de seguridad.

**NOTA:** en el caso del modo de inmersión con varios gases, puedes seleccionar **Establecer como gas de descenso** para especificar un gas de descompresión como el gas previsto para el descenso.

## Personalizar alertas de inmersión

Puedes configurar alertas de inmersión personalizadas para ayudarte a entrenar con un objetivo específico o para mejorar tu conocimiento del entorno.

Nombre de alerta	Modo de inmersión	Descripción
Respirar	Apnea en piscina	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado durante la respiración en apnea.
Profundidad	Un solo gas, varios gases, CCR, manómetro, apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando alcanzas la profundidad seleccionada.
Buceo	Apnea en piscina	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado durante una inmersión en apnea dinámica.
Alta velocidad	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando la velocidad vertical supera la velocidad seleccionada.
Velocidad baja	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando la velocidad vertical desciende por debajo de la velocidad seleccionada.
Flotabilidad neutra	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando alcanzas la profundidad seleccionada.
Descanso	Apnea en piscina	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado durante un descanso.
STA	Apnea en piscina	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado durante una inmersión en apnea estática.
Arrancar/parar	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando inicias o detienes una inmersión.
Temporizador de superficie	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado.
Profundidad objetivo	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando alcanzas la profundidad seleccionada.
Hora	Un solo gas, varios gases, CCR, manómetro, apnea o captura en apnea	La alerta se produce cuando transcurre el intervalo de tiempo seleccionado.
Variómetro	Apnea o captura en apnea	La alerta se produce cada vez que alcanzas el intervalo de profundidad seleccionado.

## Configurar una alerta de inmersión personalizada

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración de inmersión**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Alertas de buceo**.
  - Selecciona **Alertas de apnea**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Añadir alerta** para añadir una nueva alerta.
  - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 5 Si es necesario, activa la alerta.
- 6 Selecciona una opción:

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

  - Selecciona **Profundidad** para especificar la profundidad a la que se debe activar la alerta.
  - Selecciona **Tiempo** para especificar el intervalo de tiempo que debe activar la alerta.
  - Selecciona **Velocidad** para especificar el umbral de velocidad vertical que debe activar la alerta.

**NOTA:** puedes configurar la alerta para que se active cuando la velocidad vertical supere o caiga por debajo de la velocidad seleccionada.

  - Selecciona **Intervalo** para especificar si la alerta debe activarse una vez o en un intervalo de repetición.
  - Selecciona **Dirección** para especificar si la alerta se debe activar durante el ascenso, el descenso o ambos.
  - Selecciona **Tipos de inmersión** para especificar los modos de inmersión que permitirán que se active la alerta.
  - Selecciona **Sonido y vibración** para establecer el tono de alerta, la vibración o ninguno.
  - Selecciona **Ventana emergente** para activar una notificación emergente para la alerta.
  - Selecciona **Vista previa de alerta** para ver cómo aparece y suena la alerta durante una inmersión.

## Configurar una alerta de apnea en piscina

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Apnea en piscina**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Libre** para iniciar una sesión de entrenamiento no estructurada.
  - Selecciona una sesión de entrenamiento existente y, a continuación, **Realizar entreno**.
- 4 Pulsa **MENU**.
- 5 Selecciona **Alertas**.
- 6 Selecciona una categoría de alerta.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Añadir alerta** para añadir una nueva alerta.
  - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 8 Selecciona una opción:

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

  - Selecciona **Tiempo** para especificar el tiempo total de respiración.
  - Selecciona **A %1** para establecer el tiempo que debe transcurrir desde la hora de inicio del paso de la sesión de entrenamiento para que se active la alerta.
  - Selecciona **Cada %1** para especificar el intervalo de tiempo que debe activar la alerta.
  - Selecciona **Últimos %1** para establecer el tiempo previo a la hora de finalización del paso de la sesión de entrenamiento que debe activar la alerta.
  - Selecciona **Cuenta atrás %1** para establecer el número de segundos restantes para la cuenta atrás antes de la hora de finalización del paso de la sesión de entrenamiento.

## Configurar límites PO2

Puedes configurar los límites de los mensajes de alerta de presión parcial de oxígeno (PO2), en bares.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración de inmersión > PO2**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **MOD/PO2 de descompresión** para establecer la profundidad máxima operativa (MOD) y el límite de PO2 de descompresión para el gas de fondo planificado antes de comenzar el ascenso y cambiar al gas de descompresión con el porcentaje más alto de oxígeno.

**NOTA:** el ordenador de buceo no cambia de gas por ti de forma automática. Debes seleccionar el gas.

  - Selecciona **Advertencia de PaO2** para establecer el límite del nivel de concentración de oxígeno más alto con el que te sientes a gusto.
  - Selecciona **PaO2 crítica** para establecer el límite del nivel máximo de concentración de oxígeno que debes alcanzar.
- 4 Introduce un valor.

Si alcanzas el umbral de PaO2 crítica durante una inmersión, el ordenador de buceo muestra un mensaje de alerta (*Alertas de inmersión*, página 25).

## Configurar valores de CCR

Puedes configurar los valores de presión parcial de oxígeno (PO2) alta y baja para inmersiones con rebreather de circuito cerrado (CCR).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración de inmersión > Valores de CCR**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para configurar el valor de PO2 más bajo, selecciona **Valor bajo**.
  - Para configurar el valor de PO2 más alto, selecciona **Valor alto**.
- 4 Seleccionar **Modo**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para cambiar automáticamente el valor en función de la profundidad actual, selecciona **Automático**.  
**NOTA:** por ejemplo, si al descender sobrepasas el valor de profundidad máximo o al ascender sobrepasas el valor de profundidad mínimo, el umbral de PO2 cambiará al valor máximo o mínimo, respectivamente. Debe haber una diferencia de al menos 6,1 m (20 ft) entre los valores de profundidad automáticos.
  - Para cambiar manualmente los valores en inmersión, selecciona **Manual**.  
**NOTA:** si cambias manualmente los valores de profundidad de cambio automático a una distancia de hasta 1,8 m (6 ft) por encima o por debajo, el cambio de valor automático se desactivará hasta que te encuentre a más de 1,8 m (6 ft) por encima o por debajo de la profundidad de cambio automático. De esta forma, se evita que los valores se cambien de manera involuntaria.
- 6 Selecciona **PO2**, e introduce un valor.
- 7 Si es necesario, selecciona **Profundidad** e introduce un valor de profundidad para cambiar automáticamente el valor.

## Tiempo sin vuelo

Después de una inmersión, es posible que tengas que esperar varias horas antes de que sea seguro volar en avión. Para indicar el tiempo sin vuelo restante, aparecerá  en la pantalla predeterminada del reloj, junto con una estimación del tiempo sin vuelo en horas. Puedes ver más detalles en el widget en un vistazo de intervalo en superficie ([Visualizar la sugerencia rápida de intervalo en superficie](#), página 21).

**SUGERENCIA:** puedes añadir el indicador de tiempo sin vuelo a una pantalla de reloj personalizada ([Personalizar la pantalla del reloj](#), página 67).

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración de inmersión > Configuración avanzada > Tiempo sin vuelo**.

Modo de Tiempo sin vuelo	Tipo de inmersión	Tiempo sin vuelo
Estándar o 24 horas	Duración de la inmersión de 3 minutos o menos, o una profundidad de 5 m (15 ft) o menos.	0 horas
Estándar	Buceo sin descompresión más de 48 horas desde la última inmersión.	12 horas
Estándar	Varias inmersiones sin descompresión en 48 horas.	18 horas
Estándar	Inmersión con una parada de descompresión completa.	24 horas
24 horas	Inmersión sin manómetro que respetó el plan de descompresión.	24 horas
Estándar o 24 horas	Inmersión con manómetro o que no respetó el plan de descompresión.	48 horas

## Pantallas de datos de inmersión

Puedes pulsar **DOWN** o tocar el dispositivo dos veces para desplazarte por las pantallas de datos.

En la configuración de la actividad, puedes reordenar las pantallas de datos predeterminadas, añadir un cronómetro de inmersión y añadir pantallas de datos personalizadas ([Personalizar las pantallas de datos, página 56](#)). Puedes personalizar los campos de datos de algunas pantallas de datos.

### Pantallas de datos de un solo gas, de varios gases y de CCR

La pantalla de datos principal de los modos de inmersión con un solo gas, varios gases y CCR muestra los datos principales de inmersión, incluido el gas respirable, el nivel de ascenso o descenso, la profundidad máxima y el tiempo hasta la superficie (TTS). Puedes pulsar **DOWN** para desplazarte por datos adicionales y ver la brújula de buceo ([Navegar con la brújula de buceo, página 15](#)).



①	Tu nivel de ascenso.  Verde: bueno. El ascenso es de menos de 7,9 m (26 ft) por minuto. Amarillo: moderadamente alto. El ascenso es de entre 7,9 y 10,1 m (26 y 33 ft) por minuto. Rojo: demasiado alto. El ascenso es de más de 10,1 m (33 ft) por minuto.
②	Indica si la inmersión con circuito cerrado (CC) o abierto (OC) está activa en una inmersión con CCR.
③	Tu nivel de presión parcial del oxígeno (PO2).  <b>NOTA:</b> en el modo de inmersión con un solo gas, este campo no aparece si estás utilizando aire para el gas respirable.

## Pantallas de datos del medidor

La pantalla de datos principal del modo de inmersión con manómetro muestra los datos de la inmersión actual, como la profundidad actual, máxima y media, y el cronómetro ([Usar el cronómetro de inmersión con manómetro, página 15](#)). Puedes pulsar **DOWN** para desplazarte por datos adicionales, como la hora del día y la frecuencia cardiaca, y ver la brújula de buceo ([Navegar con la brújula de buceo, página 15](#)).



## Pantallas de datos de apnea y captura en apnea

La pantalla de inmersión de los modos de apnea y captura en apnea muestra información sobre la inmersión actual, como el tiempo transcurrido, la profundidad máxima actual y el nivel de ascenso o descenso. Durante los intervalos en superficie, puedes pulsar **DOWN** para desplazarte por datos adicionales, como la profundidad y el tiempo de la última inmersión, ver la pantalla del mapa y usar el cronómetro ([Usar el cronómetro de inmersión básico, página 16](#)).



## Pantallas de datos de apnea en piscina

La pantalla de inmersión del modo de inmersión de apnea en piscina muestra información sobre la inmersión actual, como la frecuencia cardiaca actual, la distancia objetivo, la serie de entrenamiento, el tiempo transcurrido y una vista previa del siguiente paso de la actividad de entrenamiento. Durante los intervalos en la superficie, puedes pulsar **DOWN** para ver información sobre la última inmersión. Puedes pulsar **START** para detener, cambiar o previsualizar la actividad de entrenamiento actual o acceder a la configuración de la actividad.



## Personalizar las pantallas de datos de inmersión

Puedes reordenar las pantallas de datos predeterminadas, personalizar algunos de los campos de datos predeterminados y añadir pantallas de datos personalizadas.

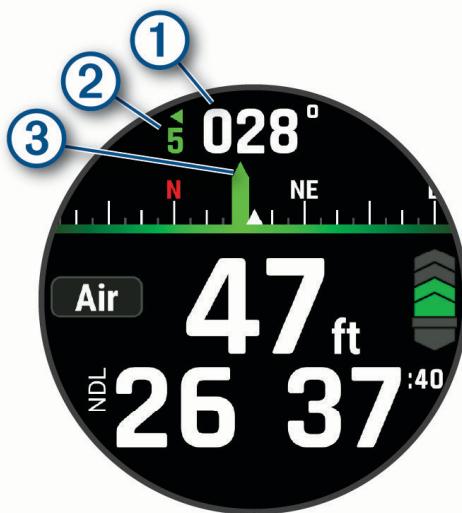
- 1 Mantén pulsado **MENU**.
  - 2 Selecciona **Configuración de inmersión > Configuración de la pantalla**.
  - 3 Selecciona un modo de inmersión.
  - 4 Selecciona una opción:
    - Para los modos de inmersión con gases, selecciona **Pantallas de datos**.
    - Para los modos de inmersión en apnea, selecciona **Pantalla de inmersión** o **Pantallas de superficie**.
  - 5 Desplázate a una pantalla y pulsa **START**.
  - 6 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
    - Selecciona **Campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.  
**SUGERENCIA:** para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos, página 137](#). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
    - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
    - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
  - NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los modos de inmersión.
  - 7 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.
- Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

## Bucear

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona un modo de inmersión (*Modos de inmersión*, página 4).
- 3 Si es necesario, pulsa **UP** para editar la configuración de la inmersión, como los gases, el tipo de agua y las alertas (*Configurar la inmersión*, página 5).
- 4 Con la muñeca fuera del agua, espera hasta que el reloj adquiera las señales GPS y la barra de estado se rellene (opcional).  
El reloj necesita señales GPS para guardar la ubicación de entrada de la inmersión.
- 5 Pulsa **START** hasta que aparezca la pantalla de datos de inmersión principal.
- 6 Desciende para comenzar la inmersión.  
El tiempo de actividad se inicia automáticamente al alcanzar una profundidad de 1,2 metros (4 pies).  
**NOTA:** si inicias una inmersión sin seleccionar un modo de inmersión, el reloj utilizará el modo de inmersión y la configuración más recientes, y tu ubicación de entrada de la inmersión no se guardará.
- 7 Selecciona una opción:
  - Pulsa **DOWN** para desplazarte por las pantallas de datos y la brújula de buceo.  
**SUGERENCIA:** también puedes tocar dos veces el reloj para desplazarte por las pantallas de datos. En una inmersión de **Apnea** o **Captura en apnea**, solo puedes desplazarte por las pantallas de datos durante un intervalo en superficie.
  - Pulsa **START** para ver el menú para inmersiones.
- 8 Cuando estés listo para terminar la inmersión, asciende a la superficie.
- 9 Mantén la muñeca fuera del agua para que el reloj pueda adquirir señales GPS y guardar la ubicación de salida de la inmersión (opcional).
- 10 Selecciona una opción:
  - En las inmersiones con **Gas único**, **Multigas**, **CCR** o **Gauge**, espera a que finalice la cuenta del temporizador **FIN INM**.  
**NOTA:** cuando asciendes a 1 m (3,3 ft), el temporizador de **FIN INM** comienza la cuenta atrás (*Configurar la inmersión*, página 5). Puedes presionar **START** y seleccionar **Parar inmersión** para guardar la inmersión antes de que el temporizador finalice.
  - Para una inmersión de **Apnea** o **Captura en apnea**, pulsa **BACK** y selecciona **Guardar**.  
El reloj guarda la actividad de inmersión.  
**SUGERENCIA:** puedes consultar el historial de inmersiones en el widget de registro de inmersiones (*Visualizar la sugerencia rápida de registro de inmersiones*, página 22).

## Navegar con la brújula de buceo

- 1 Durante una inmersión con **Gas único, Multigas, CCR o Gauge**, desplázate hasta la brújula de buceo.



La brújula indica tu rumbo direccional **①**.

- 2 Pulsa **START** para ajustar el rumbo.

La brújula indica las desviaciones **②** con respecto al rumbo establecido **③**.

**SUGERENCIA:** puedes establecer el rumbo desde cualquiera de las pantallas de datos de inmersión manteniendo pulsados START y DOWN.

- 3 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:

- Para restablecer el rumbo, selecciona **Restablecer rumbo**.
- Para cambiar el rumbo en 180 grados, selecciona **Establecer en recíproco**.  
**NOTA:** la brújula indica el rumbo recíproco con una marca roja.
- Para establecer un rumbo de 90 grados hacia la izquierda o derecha, selecciona **Establecido en 90° izq.** o **Establecido en 90° der..**
- Para borrar el rumbo, selecciona **Suprimir rumbo**.

## Usar el cronómetro de inmersión con manómetro

- 1 Inicia una inmersión con **Gauge**.
- 2 Pulsa **START** y selecciona **Rest. prof. media** para ajustar la profundidad media a la profundidad actual.
- 3 Pulsa **START** y selecciona **Iniciar cronóm..**
- 4 Selecciona una opción:
  - Para dejar de utilizar el cronómetro, pulsa **START** y selecciona **Parar cronómetro**.
  - Para reiniciar el cronómetro, pulsa **START** y selecciona **Rest. cronómetro**.

## Usar el cronómetro de inmersión básico

- 1 Selecciona una opción:
  - Añade la pantalla de datos **Cronómetro** al modo de inmersión de **Gas único, Multigas, CCR o Gauge**.
  - Activa la pantalla de datos de la superficie **Cronómetro** en el modo de inmersión **Apnea** o **Captura en apnea**.
- 2 Durante un intervalo de apnea en superficie o de inmersión con gases, desplázate hasta la pantalla del cronómetro.

**SUGERENCIA:** durante un intervalo de apnea en superficie, mantén pulsado START para abrir el cronómetro e iniciar el temporizador, incluso si la pantalla no está activada.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa **STOP** para detener el temporizador.
- 5 Pulsa **BACK** para restablecer el temporizador.

## Cambiar de gases durante una inmersión

- 1 Empezar una inmersión con un solo gas, con varios gases o con rebreather de circuito cerrado (CCR).
  - 2 Selecciona una opción:
    - Pulsa **START**, selecciona **Gas**, y a continuación un gas de descompresión o de reserva.

**NOTA:** si es necesario, puedes seleccionar **Añadir** e introduce un nuevo gas.
    - Bucea hasta que alcances el límite de **MOD/PO2 de descompresión** ([Configurar límites PO2](#), página 9).

El dispositivo te pide que cambies al gas con el mayor porcentaje de oxígeno.
- NOTA:** el dispositivo no cambia los gases por ti de forma automática. Debes seleccionar el gas.

## Cambiar entre inmersión con circuito cerrado o abierto para un procedimiento de rescate

Durante una inmersión con rebreather de circuito cerrado (CCR), puedes cambiar entre inmersión con circuito cerrado (CC) o abierto (OC) mientras realizas un procedimiento de rescate.

- 1 Inicia una inmersión con CCR.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Cambiar a OC**.

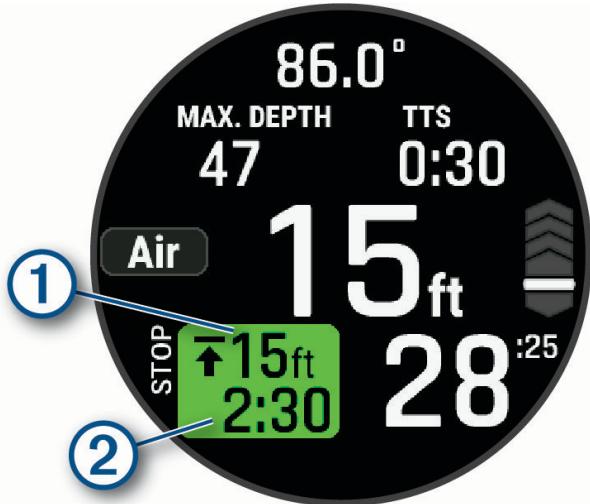
Las líneas de inmersión de las pantallas de datos se vuelven rojas y el dispositivo cambia el gas respiratorio activo al gas de descompresión de circuito abierto.

**NOTA:** si no has configurado un gas de descompresión de circuito abierto, el dispositivo cambiará al gas diluyente.
- 4 Si es necesario, pulsa **START** y selecciona **Gas** para cambiar manualmente a un gas de reserva.
- 5 Pulsa **START** y selecciona **Cambiar a CC** para volver a la opción de inmersión con circuito cerrado.

## Realizar una parada de seguridad

Se deben realizar paradas de seguridad durante cada inmersión para reducir el riesgo de síndrome de descompresión.

- 1 Tras una inmersión de al menos 11 m (35 pies), asciende a 5 m (15 pies).  
La información de las paradas de seguridad aparece en las pantallas de datos.



①	Profundidad límite de parada de seguridad.
②	Temporizador de parada de seguridad. Cuando estés a 1 m (5 pies) de la profundidad límite, el temporizador comenzará la cuenta atrás.

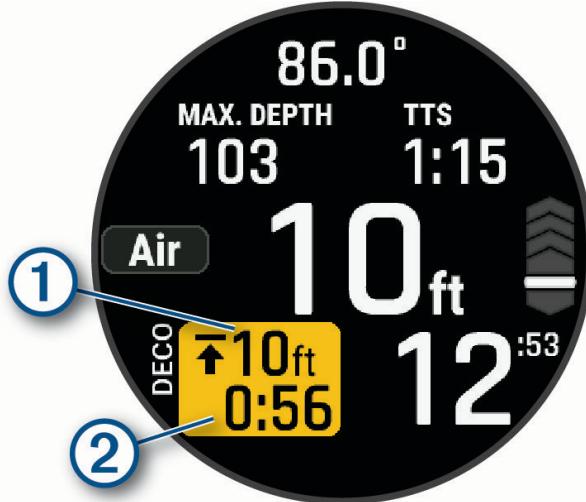
- 2 Permanece a una distancia máxima de 2 m (8 pies) de la profundidad límite de parada de seguridad hasta que el temporizador de parada de seguridad llegue a cero.  
**NOTA:** si asciendes más de 3 m (8 pies) por encima de la profundidad límite de parada de seguridad, el temporizador de parada de seguridad se detiene y el dispositivo te avisa para que desciendas por debajo de la profundidad límite. Si desciendes por debajo de los 11 m (35 pies), el temporizador de parada de seguridad se restablece.
- 3 Continúa ascendiendo hasta la superficie.

## Realizar una parada de descompresión

Siempre se deben realizar todas las paradas de descompresión necesarias durante una inmersión para ayudar a reducir el riesgo de síndrome de descompresión. El hecho de no realizar una parada de descompresión añade un riesgo significativo.

- 1 Cuando excedas el tiempo límite de no descompresión (NDL), comienza tu ascenso.

La información de las paradas de descompresión aparece en las pantallas de datos.



①	Profundidad límite de parada de descompresión.
②	Temporizador de parada de descompresión.

- 2 Permanece a una distancia máxima de 0,6 m (2 pies) de la profundidad límite de parada de descompresión hasta que el temporizador de parada de descompresión llegue a cero.

**NOTA:** si asciendes más de 0,6 m (2 pies) por encima de la profundidad límite de parada de descompresión, el temporizador de parada de descompresión se detiene y el dispositivo te avisa para que desciendas por debajo de la profundidad límite. La profundidad y la profundidad límite parpadean en rojo hasta que estés dentro del margen seguro.

- 3 Continúa ascendiendo hasta la superficie o hasta la siguiente parada de descompresión.

# Iniciar una actividad de apnea en piscina

## ADVERTENCIA

El buceo en apnea requiere un entrenamiento adecuado. El buceo en apnea en piscina conlleva muchos de los mismos riesgos que el buceo en apnea en aguas abiertas. Nunca bucees solo.

**NOTA:** la función de inmersión automática no inicia automáticamente una actividad de apnea en la piscina.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Apnea en piscina**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Libre** para iniciar una sesión de entrenamiento no estructurada.
  - Selecciona una sesión de entrenamiento existente y, a continuación, **Realizar entreno**.
  - Selecciona **Crear** para crear una nueva sesión de entrenamiento (*Crear una sesión de entrenamiento de apnea en piscina personalizada*, página 19).
- 4 Si es necesario, pulsa **MENU** para editar la configuración de la inmersión, como el tamaño de la piscina o la profundidad de inicio automático (*Configurar la inmersión de apnea en piscina*, página 20).
- 5 Pulsa **START**.
- 6 Si es necesario, selecciona una disciplina de apnea.
- 7 Si es necesario, pulsa **START** para iniciar el temporizador de respiración.
- 8 Desciende para comenzar la inmersión.

El temporizador de inmersión se inicia automáticamente cuando se alcanza la Profundidad inicial del ajuste Inicio automático (*Configurar la inmersión de apnea en piscina*, página 20).
- 9 Cuando quieras terminar la inmersión, asciende a la superficie.

El temporizador de inmersión se detiene y el tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando se alcanza la Profundidad final del ajuste Inicio automático (*Configurar la inmersión de apnea en piscina*, página 20).
- 10 Si es necesario, introduce la distancia de natación y pulsa **START**.
- 11 Selecciona una opción:
  - Pulsa **START** para ver el menú para inmersiones.
  - Pulsa **DOWN** para desplazarte hasta el cronómetro de apnea estática durante una sesión de entrenamiento **Libre**.
  - Durante un intervalo en superficie, pulsa **DOWN** para ver información sobre la última inmersión y los detalles del resto de la sesión de entrenamiento.
- 12 Para finalizar la actividad de inmersión, pulsa **START** y selecciona **Detener entrenamiento > Guardar**.

**SUGERENCIA:** puedes consultar el historial de inmersiones en el widget de registro de inmersiones (*Visualizar la sugerencia rápida de registro de inmersiones*, página 22).

## Crear una sesión de entrenamiento de apnea en piscina personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Apnea en piscina > Crear**.
- 3 Introduce un nombre personalizado para la sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Series totales** para editar el número de series.
  - Selecciona **Apnea** para especificar la disciplina de apnea, el tipo y el cambio de intervalo.
  - Selecciona **Descanso** para establecer el tipo de descanso y el cambio de intervalo.
  - Selecciona **Vista previa** para ver los detalles de la sesión de entrenamiento personalizada actual.
- 5 Selecciona **Aplicar** para guardar la sesión de entrenamiento personalizada.

## **Editar una sesión de entrenamiento de apnea en piscina**

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Apnea en piscina**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento de la lista.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Editar** para editar los detalles de la sesión de entrenamiento (*Crear una sesión de entrenamiento de apnea en piscina personalizada, página 19*).
  - Selecciona **Copiar** para crear una copia de la sesión de entrenamiento y crear una nueva.
  - Selecciona **Cambiar nombre** para cambiar el nombre de la sesión.
  - Selecciona **Borrar** para eliminar la sesión.

## **Configurar la inmersión de apnea en piscina**

Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**, selecciona **Apnea en piscina**, selecciona una sesión de entrenamiento y pulsa **MENU**.

**SUGERENCIA:** durante una inmersión, pulsa **START** y selecciona **Configuración** para acceder a estos ajustes.

**Tamaño de piscina:** permite establecer la longitud de la piscina para las sesiones de apnea dinámica.

**Inicio automático:** permite establecer la profundidad a la que se inicia y finaliza automáticamente el temporizador de inmersión para una inmersión.

**Biblioteca de entrenos:** muestra la lista de sesiones de entrenamiento de apnea en piscina disponibles. Puedes crear y editar sesiones de entrenamiento personalizadas (*Crear una sesión de entrenamiento de apnea en piscina personalizada, página 19*).

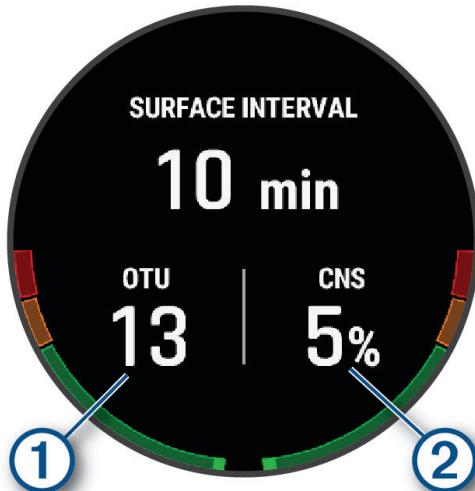
**Alertas:** permite establecer las alertas de apnea en piscina de inmersión y de descanso (*Configurar una alerta de apnea en piscina, página 9*).

**Frecuencia cardiaca:** activa un monitor de frecuencia cardiaca para las inmersiones. La opción **Datos guardados** en la correa permite activar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, como el accesorio de la serie HRM-Pro, que guardará los datos de frecuencia cardiaca en la información de la inmersión. Puedes ver los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho en la aplicación Garmin Dive tras completar la inmersión.

## Visualizar la sugerencia rápida de intervalo en superficie

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la sugerencia rápida de intervalo en superficie.
- 2 Pulsa **START** para ver las unidades de toxicidad de oxígeno actuales (OTU) y el porcentaje en el sistema nervioso central (SNC).

**NOTA:** las OTU acumuladas durante una inmersión expiran transcurridas 24 horas.



①	<span style="background-color: #6aa84f; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></span> Verde: de 0 a 249 OTU.
	<span style="background-color: #fca800; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></span> Amarillo: de 250 a 299 OTU.
	<span style="background-color: #e74c3c; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></span> Rojo: 300 OTU o superior.
②	<span style="background-color: #6aa84f; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></span> Verde: una toxicidad del oxígeno en el SNC de entre 0 y 79 %.
	<span style="background-color: #fca800; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></span> Amarillo: una toxicidad del oxígeno en el SNC de entre 80 y 99 %.
	<span style="background-color: #e74c3c; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;"></span> Rojo: una toxicidad del oxígeno en el SNC de 100 % o superior.

- 3 Pulsa **DOWN** para ver los detalles de la carga de tejidos.
- 4 Pulsa **DOWN** para ver cuánto tiempo sin vuelo te queda y la hora del día a la que finaliza el periodo sin vuelo.

## Visualizar la sugerencia rápida de registro de inmersiones

La sugerencia rápida muestra resúmenes de las últimas inmersiones registradas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la sugerencia rápida de registro de inmersiones.
  - 2 Pulsa **START** para ver la inmersión más reciente.
  - 3 Pulsa **DOWN > START** para ver una inmersión distinta (opcional).
  - 4 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
    - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas estad..**.
    - Para ver información adicional sobre una de las distintas inmersiones en apnea de la actividad, selecciona **Inmers.** y elige una.
    - Para ver el tiempo de descanso entre las inmersiones de apnea en piscina, selecciona **Descanso**.
    - Para guardar un punto de entrada o de salida, selecciona **Guardar ubicación**.
    - Para ver el gráfico de profundidad de la actividad, selecciona **Profundidad**.
    - Para ver el gráfico de temperatura de la actividad, selecciona **Temperatura**.
    - Para ver el gráfico de velocidad de cada inmersión en apnea, selecciona **Velocidad**.
    - Para ver los gases que has utilizado, selecciona **Cambios de gas**.
- NOTA:** esta opción solo aparece si se han cambiado gases durante la inmersión.
- Para eliminar la actividad del reloj, selecciona **Borrar**.
- NOTA:** eliminar una actividad del widget de registro de inmersiones no afecta a los cálculos de la carga de tejido.

## Predisposición para bucear

### ADVERTENCIA

La función de predisposición para bucear calcula las puntuaciones de predisposición para bucear en función de un conjunto limitado de factores y no mide si es seguro o no que bucees. Es responsabilidad del buceador valorar su propia predisposición para bucear, así como planificar y llevar a cabo una inmersión segura. De lo contrario, podría producirse un accidente que cause lesiones personales graves o incluso la muerte.

Tu preparación para bucear es una puntuación y un breve mensaje que puede ayudarte a decidir si estás listo para bucear. La puntuación se calcula y actualiza continuamente a lo largo del día utilizando los siguientes factores:

- Puntuación de sueño (última noche)
- Tiempo de recuperación
- Body Battery
- Jet lag
- Historial de buceo
- Historial de sueño (últimas 3 noches)
- Estado de entrenamiento

Zona de color	Puntuación	Descripción
 Verde	75 - 100	Bueno Todo listo para bucear
 Amarillo	50 - 74	Moderado Mantén la concentración
 Naranja	25 - 49	Bajo Ten cuidado
 Rojo	1 - 24	Deficiente Descansa antes de bucear

Para ver las tendencias de predisposición para bucear a lo largo del tiempo, ve a la aplicación Garmin Dive.

## Planificar inmersiones

Puedes planificar futuras inmersiones con el reloj, como calcular el gas respirable o los límites de tiempo de no descompresión (NDL). Al planificar una inmersión, el reloj utiliza la carga de tejido residual de las inmersiones recientes para realizar los cálculos.

### Calcular el tiempo de NDL

Puedes calcular el tiempo límite de no descompresión (NDL) o de profundidad máxima para una futura inmersión. Estos cálculos no se guardan ni aplican a la próxima inmersión.

- 1 Pulsa **START**.
  - 2 Selecciona **Planificador inmersión > Calcular LND**.
  - 3 Selecciona una opción:
    - Para calcular el NDL en función de la carga de tejidos actual, selecciona **Buceando ahora**.
    - Para calcular el NDL en función de la carga de tejidos en un futuro, selecciona **Introducir intervalo en superficie** e introduce el tiempo de intervalo de superficie.
  - 4 Introduce un porcentaje de oxígeno.
  - 5 Selecciona una opción:
    - Para calcular el tiempo de NDL, selecciona **Introducir profundidad** e introduce la profundidad prevista para la inmersión.
    - Para calcular la profundidad máxima, selecciona **Introducir hora** e introduce la duración prevista de la inmersión.
- Aparecen el reloj de cuenta regresiva de NDL, la profundidad y la profundidad máxima operativa (MOD).
- NOTA:** si la profundidad planificada supera el MOD del ordenador de buceo o del gas respirable, aparece un mensaje de advertencia y el MOD del gas aparece en rojo.
- 6 Pulsa **DOWN**.
  - 7 Selecciona una opción:
    - Para salir, selecciona **Hecho**.
    - Para añadir intervalos a la inmersión, selecciona **Agregar inm. repet.** y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Calcular el gas respirable

Puedes calcular el valor de PO2, el porcentaje de oxígeno o la profundidad máxima para una inmersión ajustando dos de los tres valores. El ajuste del tipo de agua cambiará los cálculos en el menú Configuración de inmersión ([Configurar la inmersión, página 5](#)).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Planificador inmersión > Calcular gas**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** y selecciona una opción para calcular:
  - Selecciona **PO2**.
  - Selecciona **O2%**.
  - Selecciona **Profundidad**.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para editar el primer valor.
- 5 Pulsa **START** y, a continuación, pulsa **UP** o **DOWN** para editar el segundo valor.  
A medida que edites los valores, el dispositivo calculará un valor ajustado para la opción resaltada.
- 6 Si es necesario, pulsa **BACK** para calcular el valor de una opción diferente.

## Crear un plan de descompresión

Puedes crear planes de descompresión con circuito abierto y guardarlos para futuras inmersiones.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Planificador inmersión > Planes de descompresión > Añadir**.
- 3 Introduce un nombre para el plan de descompresión.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **PO2** para introducir la presión parcial máxima del oxígeno en bares.  
**NOTA:** el dispositivo utiliza el valor de PO2 para el cambio de gas.
  - Selecciona **Conservadurismo** para introducir el nivel de conservadurismo para los cálculos de descompresión.
  - Selecciona **Gases** para introducir la mezcla de gases.
  - Para introducir la profundidad de la última parada de descompresión, selecciona **Última parada descompresión**.
  - Selecciona **Profundidad del fondo** para introducir la profundidad máxima de inmersión.
  - Selecciona **Duración de la inmersión** para introducir el tiempo que pasas a profundidad máxima.
- 5 Selecciona **Guardar**.

## Usar planes de descompresión

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Planificador inmersión > Planes de descompresión**.
- 3 Selecciona un plan de descompresión.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para ver el plan de descompresión, selecciona **Ver**.
  - Para utilizar la configuración del plan de descompresión en un modo de inmersión, selecciona **Aplicar**.
  - Para cambiar los detalles del plan de descompresión, selecciona **Editar**.
  - Selecciona **Cambiar nombre** para editar el nombre del plan de descompresión.
  - Para eliminar el plan de descompresión, selecciona **Borrar > ✓**.

## Altitud de inmersión

A mayor altitud, la presión atmosférica es menor, y tu cuerpo contiene una mayor cantidad de nitrógeno que al comienzo de una inmersión al nivel del mar. El dispositivo tiene en cuenta los cambios de altitud de forma automática mediante el sensor de presión barométrica. El valor de presión absoluta utilizado por el modelo de descompresión no se ve afectado por la altitud o la presión manométrica que se muestra en el reloj.

## Consejos para llevar el reloj con un traje de buceo

- Utiliza la correa de silicona extralarga para llevar el reloj por encima de un traje de buceo grueso.
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca para aumentar la autonomía de la batería (*Configuración avanzada del modo de inmersión*, página 6).

## Alertas de inmersión

Mensaje de alerta	Causa	Acción del reloj
Ninguna	Has completado la parada de descompresión.	La profundidad de parada de descompresión y el tiempo parpadean en azul durante cinco segundos.
Ninguna	El valor de presión parcial de oxígeno (PO2) está por encima del valor de advertencia especificado.	El valor de PO2 parpadea en amarillo.
Toxicidad de oxígeno pulmonar acumulada %1. Finaliza la inmersión ahora.	Las unidades de toxicidad de oxígeno están por encima del límite seguro. Durante la inmersión, el valor "%1" se sustituirá por el número de unidades acumuladas.	La alerta aparece cada dos minutos, hasta tres veces.
250 unidades de toxicidad de oxígeno pulmonar acumuladas.	Las unidades de toxicidad de oxígeno (OTU) están en 250 unidades y te estás acercando al límite seguro de 300 unidades.	Ninguna
Aproximándose a parada de descompresión	Te encuentras a un intervalo de una parada (3 m o 9,8 ft) de la profundidad de parada de descompresión.	Ninguna
Acercándose a LND.	Te quedan 10 minutos del tiempo límite de no descompresión (NDL).	La alerta volverá a aparecer cuando te queden 5 minutos de tiempo de NDL.
Ascendiendo demasiado rápido. Ralentiza el ascenso.	Asciendes a una velocidad superior a 9,1 m/min (30 ft/min) durante más de 5 segundos.	Ninguna
Queda muy poca batería. Finaliza la inmersión ahora.	Menos del 10% de batería restante.	La alerta se muestra cuando la batería del reloj está por debajo del 10 % y también en la pantalla de comprobación previa a la inmersión de la próxima inmersión.
Batería baja.	Menos del 20 % de batería restante.	La alerta se muestra cuando la batería del reloj está por debajo del 20 % y también en la pantalla de comprobación previa a la inmersión de la próxima inmersión.
Continúa en %1. Cambia en cualq. momento.	Has seleccionado Ahora no cuando se te ha preguntado si querías cambiar a un gas con mayor concentración de oxígeno o has ignorado el mensaje.	El reloj marca el gas como reserva y actualiza las instrucciones de descompresión como corresponda.
Toxicidad en SNC del %1%. Finaliza la inmersión ahora.	La toxicidad del oxígeno en el SNC es demasiado elevada. Durante la inmersión, el valor "%1" se sustituirá por el porcentaje correspondiente de toxicidad en el SNC.	La alerta aparece cada dos minutos, hasta tres veces.
Toxicidad en SNC del 80 %.	La toxicidad del oxígeno en el sistema nervioso central (SNC) está al 80 % del límite seguro.	La alerta se muestra durante la inmersión y también en la pantalla de comprobación previa a la inmersión de la próxima inmersión.

Mensaje de alerta	Causa	Acción del reloj
		ción previa a la inmersión de la próxima inmersión.
Descompresión completada	Has completado todas las paradas de descompresión.	Ninguna
Descenso por debajo del techo de descompresión.	Te encuentras a más de 0,6 m (2 ft) por encima del límite de descompresión.	La profundidad actual y la profundidad de parada parpadean en rojo. Si permaneces por encima del límite de descompresión durante más de tres minutos, la función de bloqueo de descompresión se activa.
Desciende para hacer 1 parada de seguridad.	Te encuentras a más de 2 m (8 pies) por encima del límite de parada de seguridad.	La profundidad actual y la profundidad de parada parpadean en amarillo.
PO2 diluyente bajo. El consumo puede ser peligroso.	La PO2 del gas diluyente es demasiado baja, y llenar el bucle de respiración del rebreather con el gas diluyente puede ser peligroso.	Ninguna
La inmersión finalizará en %1 segundos.	El reloj finalizará automáticamente y guardará la inmersión. Durante la inmersión, el valor "%1" se sustituirá por el número de segundos.	Ninguna
No bucees. Error de lectura del sensor de profundidad.	El reloj no tiene datos del sensor de profundidad o no son válidos antes de iniciar una actividad de inmersión.	No inicies la inmersión. Ponte en contacto con el departamento de asistencia técnica de Garmin®.
Error de lectura del sensor de profundidad. Finaliza la inmersión ahora.	El reloj no tiene datos del sensor de profundidad o no son válidos después de iniciar una actividad de inmersión.	Utiliza un ordenador o plan de buceo de respaldo y finaliza la inmersión. Ponte en contacto con el departamento de asistencia técnica de Garmin.
Se ha excedido el LND. Descompresión necesaria.	Has superado el tiempo de NDL.	El reloj comienza a proporcionar instrucciones para la parada de descompresión.
No habrá más alertas de cambio de gas.	Has seleccionado Nunca cuando se te ha preguntado si querías cambiar a un gas con mayor concentración de oxígeno.	El reloj marca el gas como reserva y actualiza las instrucciones de descompresión como corresponda. Ya no te pedirá que cambies al gas.
La PaO2 es alta. Asciende o cambia a menos gas O2.	El valor de PO2 está por encima del valor crítico especificado.	El valor de PO2 parpadea en rojo. La alerta se muestra cada 30 segundos, un máximo de tres veces, hasta que asciendes a un nivel seguro o cambias de gas.
La PaO2 es baja. Desciende o cambia a más gas O2.	El valor de PO2 está por debajo de 0,18 bares.	Si te encuentras dentro de los primeros dos minutos de la inmersión, el valor de PO2 parpadea en amarillo. De lo contrario, el valor de PO2 parpadea en rojo. La alerta se muestra cada 30 segundos, un máximo de tres veces, hasta que

Mensaje de alerta	Causa	Acción del reloj
		desciendes a un nivel seguro o cambias de gas.
Parada de seguridad completada	Has completado la parada de seguridad.	Ninguna
Parada de seguridad iniciada	Has ascendido por encima de 6 m (20 ft) sin otra instrucción de descompresión.	Comienza el temporizador de cuenta atrás de la parada de seguridad, si está configurado.
Es seguro cambiar a %1. ¿Deseas cambiar ahora?	En una inmersión con varios gases, ahora es seguro respirar un gas con un mayor contenido de oxígeno. Durante la inmersión, el valor "%1" se sustituirá por el nombre del gas.	Puedes cambiar de gas ahora o durante la inmersión. Aparecerá el mensaje de confirmación que quieras.
Cambio a valor alto.	El reloj cambia automáticamente al valor alto de CCR especificado.	Ninguna
Cambio a valor bajo.	El reloj cambia automáticamente al valor bajo de CCR especificado.	Ninguna
Inm. piscina no se guarda en regist.	El reloj está en modo de inmersión en piscina.	El reloj no guardará la inmersión actual en el registro de inmersiones.
El reloj se ha reiniciado. Evalúa las condiciones de inmersión.	El reloj se ha reiniciado durante la inmersión.	El reloj simula la inmersión durante el momento en que se estaba reiniciando. Dado que es posible que no se hayan activado otras alertas, evalúa tu profundidad y tus condiciones de inmersión actuales.

## Terminología de buceo

**Sistema nervioso central (SNC):** el nivel de toxicidad del oxígeno en el sistema nervioso central producido por la exposición a una mayor presión parcial de oxígeno (PO2) durante una inmersión.

**Rebreather de circuito cerrado (CCR):** un modo de inmersión para inmersiones en las que se utiliza un rebreather que recircula el gas exhalado y elimina el dióxido de carbono.

**Profundidad máxima operativa (MOD):** la profundidad máxima a la que se puede utilizar un gas de respiración antes de que la presión parcial de oxígeno (PO2) supere el límite de seguridad.

**Límite de no descompresión (NDL):** una inmersión que no requiere tiempo de descompresión al ascender a la superficie.

**Unidades de toxicidad de oxígeno (OTU):** el nivel de toxicidad del oxígeno en los pulmones producido por la exposición a una mayor presión parcial de oxígeno (PO2) durante una inmersión. Una OTU equivale a respirar oxígeno al 100 % a 1 ATM durante 1 minuto.

**Presión parcial de oxígeno (PO2):** la presión del oxígeno en el gas de respiración según la profundidad y el porcentaje de oxígeno.

**Intervalo de superficie (SI):** la cantidad de tiempo que ha transcurrido desde la finalización de la última inmersión.

**Tiempo hasta la superficie (TTS):** la cantidad de tiempo estimado que se tarda en ascender a la superficie, incluidas las paradas de descompresión.

# Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores ([Lista de actividades y aplicaciones, página 28](#)). Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas ([Crear una actividad personalizada, página 57](#)). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect™.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 108](#)).

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

## Listado de actividades y aplicaciones

En la pantalla del reloj, pulsa START seguido de DOWN para desplazarte por la lista de actividades y aplicaciones. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista ([Añadir o quitar una actividad favorita, página 55](#)).

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

Categoría	Actividades
Buceo	Apnea, Captura en apnea, CCR, Gauge, Multigas, Apnea en piscina, Gas único
Exterior	Raid de aventura, Hípica, Escalada bloq., Disc golf, Expedición, Pesca, Golf, Senderismo, Hípica, Caza, Patinaje en línea, Montañismo, Caminar
Carrera	Pista cubierta, Carrera de obstáculos, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Carrera virtual, Cam. interiores
Ciclismo	Bicicleta, Bici ir a trabaj, Bici indoor, Paseo bici, BMX, Ciclocross, Bici grava, eBike, eMTB, BTT, Bici carretera
Natación	Ag. abiertas, Natación en piscina, Swimrun, Triatlón
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Escalada int., Elíptica, Subida de pisos, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Yoga
Deportes de invierno	Esquí de montaña, Snowboard de montaña, Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Raqueta de nieve, Esquí fon. clás., Esq. fon. pat.
Deportes acuáticos	Navegación, Kayak, Kitesurf, Remo, Tubo de buceo, Paddle surf, Surf, Tubing, Wakeboard, Esquí acuático, Aguas bravas, Windsurf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sófbol, Ultimate Disc, Voleibol
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Tenis de plataforma, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de motor	Todoterreno, Motocross, Motocicleta, Viaje por tierra, Motonieve
Otros	Trabajo respir., Juegos, Garmin Share, Jumpmaster, Navegar, Táctica, Rastrearme
Aplicaciones	ABC, Transmitir FC, Calendario, Reloj, Historial, Messenger, Fase lunar, Controles de música, Health Snapshot™, Notificaciones, Planificador inmersión, Proyec. wpt, Pulsioximetría, Punto referencia, Configuración, AMAN. Y ANOCH., Mareas, Monedero, El tiempo, Sesiones de entrenamiento

## Iniciar una actividad

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

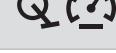
- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona una actividad de tus favoritas.
  - Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 3 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto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

## Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj](#), página 130).
- Pulsa **BACK** para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más pantallas de datos.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.
- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería ([Personalizar los modos de energía](#), página 124).

## Estado del GPS e iconos de estado

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

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del teléfono
	Estado de LiveTrack
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado de Running Dynamics Pod
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del modo de pantalla ampliado
	Estado del rodillo inteligente
	Estado del medidor de potencia
	Estado del sensor tempe™
	VIRB® Estado de la cámara

## Detener una actividad

- 1 Pulsa **STOP**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
  - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa **START** y selecciona una opción.  
**NOTA:** tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación (*Evaluar una actividad, página 31*).
  - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Cont. más tarde**.
  - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.  
Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 135*).
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
  - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
  - Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.  
**NOTA:** tras detener la actividad, el reloj la guarda automáticamente después de 30 minutos.

## Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades (*Configurar actividades y aplicaciones, página 57*).

- 1 Despues de completar una actividad, selecciona **Guardar** (*Detener una actividad, página 31*).
- 2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.  
**NOTA:** puedes seleccionar  para omitir la autoevaluación.
- 3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

# Actividades al aire libre

## Golf

### Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo mediante la aplicación Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect se actualizan automáticamente.

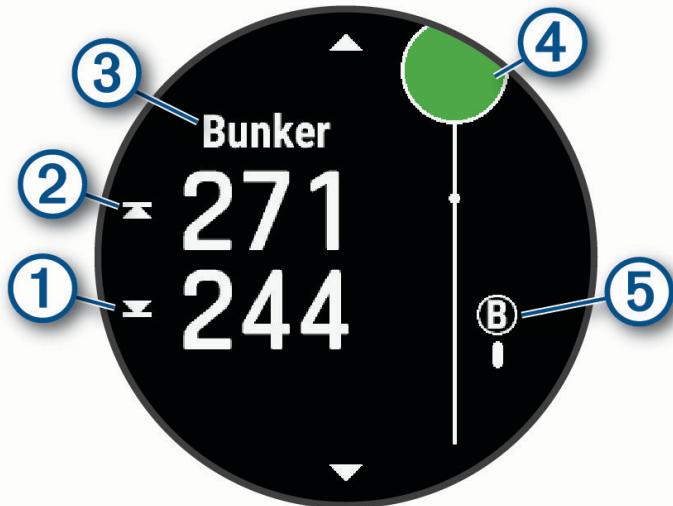
Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo ([Cargar el reloj, página 130](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Golf**.
- 3 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 5 Selecciona para guardar la puntuación.
- 6 Selecciona un tee de salida.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.  
El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 8 Cuando hayas completado el recorrido, pulsa el botón **START** y, a continuación, selecciona **Finalizar recorrido**.

### Ver obstáculos

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

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón **START**.
- 2 Selecciona **Obstáculos**.



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

- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver otros obstáculos para el hoyo actual.

## Menú de golf

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

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

**Ver green:** permite mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa ([Mover el banderín, página 33](#)).

**Obstáculos:** muestra los obstáculos del hoyo actual ([Ver obstáculos, página 32](#)).

**Medir disparo:** muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ ([Ver los golpes medidos, página 33](#)). También puedes registrar un golpe manualmente ([Medir manualmente los golpes, página 34](#)).

**Aproximaciones:** muestra las distancias de aproximación del hoyo actual.

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

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

**Estadísticas de palos:** muestra tus estadísticas con cada palo, como información de distancia y precisión.

Aparece al vincular sensores de seguimiento de palos Approach® compatibles o al activar el ajuste Indicación de palo.

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

**Configuración:** personaliza la configuración de la actividad de golf ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

### Mover el banderín

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

- 1 En la pantalla de información de hoyos, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Ver green**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para mover la ubicación del banderín.
- 4 Pulsa **BACK**.

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

### Ver los golpes medidos

Para que el dispositivo pueda detectar y medir los golpes automáticamente, debes activar la puntuación.

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

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

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Medir disparo**.  
Aparecerá la distancia de tu último golpe.
- NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.
- 3 Pulsa **DOWN**.
- 4 Selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de golpes registradas.

## Medir manualmente los golpes

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

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

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

## Registrar la puntuación

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

- 2 Selecciona **Tarjeta puntuac..**

La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.

- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
- 4 Pulsa el botón **START** para seleccionar un hoyo.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer la puntuación.

Se actualiza la puntuación total.

## Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa **START**.
- 3 Establece el número de putts dados y pulsa **START**.

**NOTA:** el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.

- 4 Si es necesario, selecciona una opción:  
**NOTA:** si estás en un hoyo de par 3, la información del fairway no aparecerá.
  - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **En la calle**.
  - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **Perdida dcha.** o **Perdida izqda..**
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

## Configurar la puntuación

Durante el recorrido, pulsa **START** y selecciona **Configuración > Puntuación**.

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

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

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

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

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

**Penalizaciones:** activa el seguimiento de golpes de penalización mientras juegas al golf ([Registrar estadísticas, página 34](#)).

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

## Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

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

## Modo Números grandes

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

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

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

- 3 Pulsa **START** para ver datos y ajustes adicionales.

## Registrar una actividad de escalada en bloque

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

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

## Iniciar una expedición

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

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

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

## Grabar un punto de track manualmente

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

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

## Ver puntos de track

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

## Ir de pesca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Pesca**.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Pulsa **START** y selecciona una opción:
  - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registro de captura**.
  - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
  - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporiz pesca**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
  - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
  - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
  - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Finalizar pesca**.

## Ir de caza

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

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

## Carrera

### Iniciar un entrenamiento en pista

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

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

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

### Sugerencias para registrar una carrera en pista

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

## Iniciar una actividad de carrera virtual

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

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

## Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 29).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**. El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
  - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar > ✓**.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introduce la en el reloj.

## Registrar una actividad de carrera de obstáculos

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera de obstáculos**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa **BACK** para marcar manualmente el principio y el final de cada obstáculo.  
**NOTA:** puedes configurar la opción **Seguimiento de obstáculos** para guardar las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos.
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

## Entrenamiento PacePro™

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

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

## Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)).

**1** Selecciona una opción:

- Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona •••.
- Visita [connect.garmin.com](#).

**2** Selecciona **Entreno/planificación > Estrategias de ritmo de PacePro**.

**3** Sigue las instrucciones en pantalla para crear y guardar un plan de PacePro.

**4** Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.

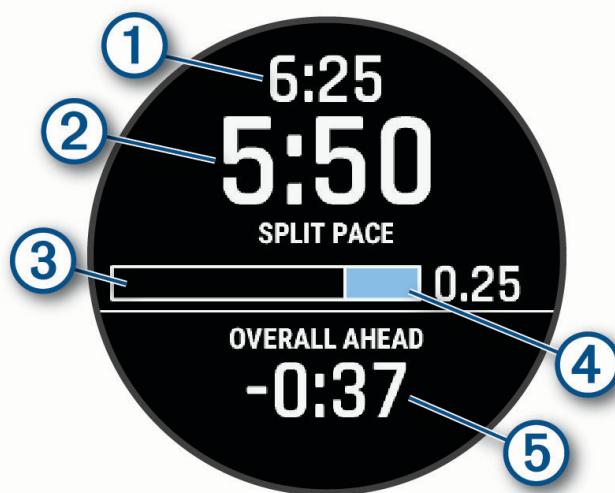
## Iniciar un plan de PacePro

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
- 6 Pulsa **START**.

**SUGERENCIA:** puedes acceder a una vista previa de los intervalos, el gráfico de altura y el mapa antes de aceptar el plan de PacePro.

- 7 Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
- 8 Si es necesario, selecciona  para activar la navegación del trayecto.
- 9 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.



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

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

## Ciclismo

### Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología ANT+® ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 99).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Bici indoor**.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Opciones rodillo de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
  - Selecciona **Seguir sesión entren.** para seguir una sesión de ejercicio guardada ([Sesiones de entrenamiento](#), página 52).
  - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos](#), página 121).
  - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
  - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
  - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

## Natación

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

### Terminología de natación

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

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

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

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

## Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 56](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica ( <a href="#">Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 43</a> )

## Consejos para las actividades de natación

- Pulsa **BACK** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.  
El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado  **MENU**, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Tamaño de piscina** para cambiar el tamaño.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa **BACK** para registrar un descanso durante la natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual, página 42](#)).

El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.

- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 43](#)).

## Descanso automático y descanso manual

**NOTA:** los datos de natación no se registran durante los descansos. Para ver otras pantallas de datos, puede pulsar UP o DOWN.

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El reloj detecta automáticamente cuándo estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el reloj crea automáticamente un intervalo de descanso. Al reanudar la actividad de natación, el reloj inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación. Puedes activar la función de descanso automático en las opciones de la actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

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

Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando BACK.

## Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

1 Durante la actividad de natación en piscina, desplázate hacia arriba o hacia abajo para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.

2 Pulsa **BACK** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.

3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **BACK**.

El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.

4 Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.

Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.

5 Selecciona una opción:

- Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **BACK**.
- Para iniciar un intervalo de natación, desliza hacia arriba o hacia abajo para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

6 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, pulsa **BACK**.
- Para finalizar la actividad, pulsa **START**.

## Multideporte

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

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

## Entrenamiento de triatlón

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

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

2 Selecciona **Triatlón**.

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

**NOTA: Cambio automático** es la configuración predeterminada para las actividades multideporte ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

4 Si es necesario, pulsa **BACK** al principio y al final de cada transición ([¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?, página 135](#)).

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

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

## Crear una actividad multideporte

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

## Actividades de gimnasio

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

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

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

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

## Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

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

## Registrar una actividad HIIT

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

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

## Registrar una actividad de escalada en interiores

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

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

**NOTA:** la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Sistema clasif. dificultad** para cambiar de sistema.
- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa **START**.
- 7 Comienza la primera ruta.

**NOTA:** cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.
- 8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.  
El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.

**NOTA:** si fuera necesario, puedes pulsar BACK para finalizar la ruta.
- 9 Selecciona una opción:
  - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
  - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
  - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.
- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **BACK** y comienza la siguiente ruta.

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

**13** Pulsa **STOP**.

**14** Selecciona **Guardar**.

## Deportes de invierno

### Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard.

Registra automáticamente las nuevas actividades de esquí cuando empiezas un descenso.

**1** Inicia tu actividad de esquí o snowboard.

**2** Mantén pulsado **MENU**.

**3** Selecciona **Ver actividades**.

**4** Pulsa **UP** y **DOWN** para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.

Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

### Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña

La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

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

**2** Selecciona una opción:

- Selecciona **Esquí de montaña**.
- Selecciona **Snowboard de montaña**.

**3** Selecciona una opción:

- Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona **Ascenso**.
- Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.

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

**5** Si es necesario, pulsa **BACK** para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.

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

### Datos de potencia de esquí de fondo

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

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

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

## Deportes acuáticos

### Surf

Puedes utilizar la actividad de surf para registrar tus sesiones de surf. Después de la sesión, podrás ver el número de olas, la ola más larga y la velocidad máxima.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Surf**.
- 3 Espera en la playa hasta que el reloj adquiera las señales GPS.
- 4 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 6 Selecciona **Guardar** para consultar el resumen de la sesión de surf.

### Consultar las actividades de deportes acuáticos

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

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

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

## Otras actividades y aplicaciones

### Jumpmaster

#### ADVERTENCIA

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

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

## Tipos de salto

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

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

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

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

## Introducción de la información del salto

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto*, página 48).
- 4 Lleva a cabo una o más de las siguientes acciones para introducir la información del salto:
  - Selecciona **DIP** para establecer un waypoint para la ubicación de aterrizaje deseada.
  - Selecciona **Altura de lanzamiento** para establecer la altura de lanzamiento AGL (en pies) a la que el paracaidista sale del avión.
  - Selecciona **Altura de apertura** para establecer la altura de apertura AGL (en pies) a la que el paracaidista abre el paracaídas.
  - Selecciona **Salto hacia delante** para establecer la distancia horizontal recorrida (en metros) como consecuencia de la velocidad del avión.
  - Selecciona **Rumbo a HARP** para establecer la dirección recorrida (en grados) debido a la velocidad del avión.
  - Selecciona **Viento** para establecer la velocidad (en nudos) y la dirección (en grados) del viento.
  - Selecciona **Constante** para ajustar la información del salto planificado. Dependiendo del tipo de salto, puedes seleccionar **Porcentaje máximo**, **Factor de seguridad**, **K en abierto**, **K en caída libre** o **K en estático** e introducir información adicional (*Configuración de la constante*, página 49).
  - Selecciona **Automátic.** a **DIP** para activar la navegación automática al DIP cuando saltes.
  - Selecciona **Ir a HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

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

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto*, página 48).
- 4 Selecciona **Viento > Añadir**.
- 5 Selecciona una altura.
- 6 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 7 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.  
El valor del viento se añade a la lista. En los cálculos, se utilizan únicamente los valores del viento que se han incluido en la lista.
- 8 Repite los pasos 5–7 para cada altura disponible.

## **Restablecimiento de la información del viento**

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

Todos los valores del viento se eliminan de la lista.

## **Introducción de la información del viento para un salto estático**

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

## **Configuración de la constante**

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

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

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

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

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

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

## Juegos

### Uso de la aplicación Garmin GameOn™

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

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

**NOTA:** mientras el reloj está conectado a la aplicación Garmin GameOn, las notificaciones y otras funciones Bluetooth® se desactivan en el reloj.

- 5 Selecciona **Vincular ahora**.
  - 6 Elige tu reloj de la lista y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- SUGERENCIA:** puedes hacer clic en  > **Configuración** para personalizar la configuración, volver a leer el tutorial o eliminar un reloj. La aplicación Garmin GameOn recuerda el reloj y la configuración la próxima vez que abras la aplicación. Si es necesario, puedes vincular el reloj con otro ordenador ([Vincular los sensores inalámbricos, página 99](#)).
- 7 Selecciona una opción:
    - En el ordenador, inicia un juego compatible para iniciar automáticamente la actividad de juego.
    - En el reloj, inicia una actividad de juego manual ([Grabación de una actividad de juego manual, página 50](#)).
- La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

### Grabación de una actividad de juego manual

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

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

## Ver la información de mareas

### ADVERTENCIA

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

Si vinculas el reloj con un teléfono compatible, puedes ver información acerca de la estación de mareas, incluidas la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja.

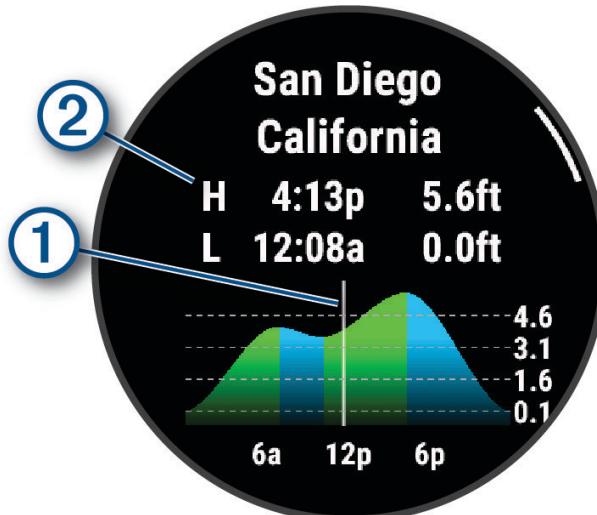
1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona **Mareas**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona una estación de mareas favorita o utilizada recientemente.
- Para utilizar tu ubicación actual cuando estés cerca de una estación de mareas, selecciona **Añadir > Ubicación actual**.
- Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Añadir > Guardada**.
- Para introducir las coordenadas de una ubicación, selecciona **Añadir > Coordenadas**.

Aparecerá una carta con las mareas correspondientes a las próximas 24 horas de la fecha actual, con la altura de la marea actual ① e información sobre la siguiente marea ②.



4 Pulsa **DOWN** para ver información de mareas para los próximos días.

5 Pulsa **START** y selecciona **Establ Favorito** para definir esta ubicación como tu estación de mareas favorita.

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

## Configurar alertas de marea

1 En la aplicación **Mareas**, selecciona una estación de mareas guardada.

2 Pulsa **START** y selecciona **Establecer alertas**.

3 Selecciona una opción:

- Para configurar una alarma para que suene antes del punto más alto de la marea, selecciona **Hasta marea alta**.
- Para configurar una alarma para que suene antes del punto más bajo de la marea, selecciona **Hasta marea baja**.

## Sesiones de entrenamiento

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

**En el reloj:** puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj ([Actividades y aplicaciones, página 28](#)).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

**En la aplicación:** puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 52](#)).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

### Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Entreno**.
- 4 Selecciona una opción:

- Para iniciar un entrenamiento por intervalos o una sesión con un objetivo de entrenamiento, selecciona **Entreno rápido** ([Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, página 53](#), [Configurar un objetivo de entrenamiento, página 54](#)).
- Para iniciar una sesión de entrenamiento precargada o guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 52](#)).
- Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entrenamiento de Garmin Connect, selecciona **Calendario de entrenamiento** ([Acerca del calendario de entrenamiento, página 55](#)).

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

- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

- 6 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

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

### 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 106](#)).

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

## Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entrenamiento y una estimación de VO2 máximo ([Estado de entrenamiento](#), página 78).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera o Bicicleta**.  
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
  - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Descartar**.
  - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
  - Para actualizar el ajuste de objetivo de entrenamiento, selecciona **Tipo de objetivo**.
  - Para desactivar las notificaciones de sesiones de entrenamiento futuras, selecciona **Desactivar notificación**.

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

## Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

## Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

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

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

## Usar Virtual Partner®

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

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Virtual Partner**.
- 6 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad*, página 29).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla Virtual Partner y ver quién va a la cabeza.

## Configurar un objetivo de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
  - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
  - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.
- 6 Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.
- SUGERENCIA:** mantén pulsado MENU y selecciona **Cancelar objetivo > ✓** para cancelar el objetivo de entreno.

## Competir en una actividad anterior

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Competir en una actividad**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
  - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.  
La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

## Acerca del calendario de entrenamiento

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

## Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 106) y debes vincular el reloj Descent con un smartphone compatible.

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

## Personalizar actividades y aplicaciones

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

## Añadir o quitar una actividad favorita

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

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

## Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

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

## Personalizar las pantallas de datos

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

**NOTA:** para las actividades de inmersión, puedes personalizar las pantallas de datos desde el menú **Configuración de inmersión** (*Personalizar las pantallas de datos de inmersión*, página 13).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que deseas personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
  - Selecciona **Campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.  
**SUGERENCIA:** para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a *Campos de datos*, página 137. Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
  - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.  
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

## Añadir un mapa a una actividad

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

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

## Crear una actividad personalizada

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

## Configurar actividades y aplicaciones

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

En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, ajusta la configuración de la actividad.

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

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

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

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

**Alertas:** establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad, página 60](#)).

**Auto Climb:** detecta los cambios de altura mediante el altímetro incorporado y muestra automáticamente los datos de ascenso relevantes ([Activar Auto Climb, página 61](#)).

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

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

**Descanso automático:** crea automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual, página 42](#)).

**Actividad automática:** detecta automáticamente las pistas de esquí o windsurf mediante el acelerómetro integrado. En la actividad de windsurf, puedes establecer umbrales de velocidad y distancia para iniciar automáticamente una carrera.

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

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

- Cambio automático:** detecta automáticamente una transición al siguiente deporte en una actividad multideporte, como triatlón.
- Inicio automático:** inicia automáticamente una actividad de motocross o BMX cuando empiezas a moverte.
- Números grandes:** cambia el tamaño de los números en las pantallas de datos de actividad.
- Emitir frecuencia cardiaca:** transmite automáticamente los datos de frecuencia cardiaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 92).
- Transmitir a GameOn:** transmite automáticamente datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego (*Uso de la aplicación Garmin GameOn™*, página 50).
- Indicación de palo:** te muestra una notificación para introducir el palo de golf que has utilizado después de cada golpe detectado para registrar tus estadísticas de palos (*Registrar estadísticas*, página 34).
- Inicio de cuenta atrás:** activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.
- Pantallas de datos:** permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 56).
- Distancia del driver:** establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive mientras juegas al golf.
- Editar peso:** te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.
- Distancia de golf:** establece la unidad de medida de distancia mientras juegas al golf.
- Sistema clasif. dificultad:** establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en la actividad de escalada.
- Modo salto:** establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.
- Número de carril:** establece el número de carril para las carreras en pista.
- Botón Lap:** activa el botón BACK para registrar una vuelta, una serie o un descanso durante una actividad.
- Bloquear dispositivo:** bloquea la pantalla táctil y los botones durante una actividad multideporte para evitar que se pulsen los botones y se deslice sobre la pantalla táctil por accidente.
- Metrónomo:** reproduce tonos o vibra a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante. Puedes establecer las pulsaciones por minuto (ppm) de la cadencia que quieras mantener, la frecuencia de pulsaciones y los ajustes de sonido.
- Seguimiento de modos:** establece el modo de seguimiento de ascenso y descenso en automático o manual para esquí y snowboard de montaña.
- Seguimiento de obstáculos:** guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos (*Registrar una actividad de carrera de obstáculos*, página 38).
- Tamaño de piscina:** establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.
- Media de potencia:** controla si el reloj incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando.
- Modo de energía:** establece el modo de energía predeterminado para la actividad.
- Modo ahorro de energía:** establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.
- Registrar actividad:** activa la grabación de archivos FIT de actividad para actividades de golf. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para la aplicación y la página web Garmin Connect.
- Registrar tras el atardecer:** configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.
- Registrar temperatura:** registra la temperatura ambiente del entorno del reloj durante determinadas actividades.

**Registrar VO2 máximo:** activa el registro de VO2 máximo para las actividades de trail.

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

**Cambiar nombre:** permite establecer el nombre de la actividad.

**Conteo repetitivo:** permite activar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo entrenamientos activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

**Repetir:** activa la opción de Repetir para las actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.

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

**Estadísticas de la ruta:** activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

**Running Power:** registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración ([Configurar potencia en carrera](#), página 101).

**Satélites:** establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites](#), página 62).

**Autoevaluación:** permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad](#), página 31).

**Puntuación:** establece tus preferencias de puntuación de golf, activa el seguimiento de estadísticas y establece tu hándicap ([Configurar la puntuación](#), página 34).

**SpeedPro:** permite obtener métricas de velocidad avanzadas para los recorridos de windsurf.

**Registro de estadísticas:** activa el registro de estadísticas del número de putts, greens en regulación y fairways hit durante una partida de golf ([Registrar estadísticas](#), página 34).

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

**Táctil:** activa la pantalla táctil durante una actividad.

**Transición:** activa las transiciones para las actividades multideporte.

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

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

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

## Alertas de actividad

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

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardiaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta <a href="#">Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca, página 112</a> y <a href="#">Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 114</a> .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Alimentación	Distancia	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

## Establecer una alerta

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

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

## Activar Auto Climb

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

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

**NOTA:** la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

## Configurar satélites

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

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Satélites**.

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

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

**Usar predeterminados:** permite que el reloj utilice la configuración del sistema predeterminada para los satélites ([Configurar el sistema, página 125](#)).

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

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

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

## Relojes

### Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

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

### Editar una alarma

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

## Iniciar el temporizador de cuenta atrás

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

## Eliminar un temporizador

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

## Usar el cronómetro

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



El tiempo total del cronómetro **②** sigue contando.

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

## Añadir husos horarios alternativos

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

**NOTA:** puedes ver tus husos horarios alternativos en el bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 72](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Husos horarios alternativos > Añ. huso hor. altern..**
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para resaltar una región y pulsa **START** para seleccionarla.
- 4 Selecciona un huso horario.
- 5 Si es necesario, cambia el nombre del huso.

## Editar un huso horario alternativo

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

## Historial

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

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

## Usar el historial

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

El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad ([Mini widgets, página 68](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para ver el historial de actividades, pulsa **Actividades** y selecciona una actividad.
  - Para ver los récords personales por deporte, selecciona **Récords** ([Récords personales, página 66](#)).
  - Para ver los totales semanales o mensuales, selecciona **Totales** ([Visualizar los datos totales, página 66](#)).
  - Para eliminar los datos históricos, selecciona **Opcion.** ([Borrar el historial, página 65](#)).

## Historial de Multisport

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

## Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
  - 2 Selecciona **Historial > Opcion..**
  - 3 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
    - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.
- NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

## Récords personales

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

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

### Visualizar tus récords personales

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

### Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

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

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

### Eliminar récords personales

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

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

## Visualizar los datos totales

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

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

## Usar el cuentakilómetros

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

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

# Configurar notificaciones y alertas

En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona Notificaciones y alertas.

**Notificaciones inteligentes:** personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj ([Activar notificaciones Bluetooth, página 104](#)).

**Alertas del sistema:** establece la hora ([Configurar alertas de tiempo, página 126](#)), el barómetro ([Configurar una alerta de tormenta, página 96](#)), la conexión del smartphone ([Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono, página 105](#)), la salud y la forma física ([Configuraciones de salud y bienestar, página 117](#)), la frecuencia cardiaca anómala ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 91](#)) y las alertas sobre la batería ([Personalizar la función de ahorro de energía, página 124](#)).

## Presentación

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

### Configuración de la pantalla para el reloj

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

#### Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 108](#)).

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para crear una pantalla de reloj digital o analógica personalizada.
- 5 Pulsa **START**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
  - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Dial**.
  - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
  - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
  - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
  - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
  - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color primer plano**.
  - Para activar un modo de bajo brillo para la pantalla del reloj en entornos oscuros, selecciona **Luminiscente**.
  - Para cambiar el color de los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Color de los datos**.
  - Para borrar la pantalla del reloj, selecciona **Borrar**.

## Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 71](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de mini widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 72](#)).

Nombre	Descripción
ABC	Muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios ( <a href="#">Añadir husos horarios alternativos, página 64</a> ).
Aclimatación a la altitud	A altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca en reposo durante los últimos siete días.
Altímetro	Muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión.
Barómetro	Muestra los datos de presión ambiental según la altitud.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas ( <a href="#">Body Battery, página 72</a> ).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Brújula	Muestra una brújula electrónica.
Uso del dispositivo	Muestra la versión de software actual y las estadísticas de uso del dispositivo.
Registro de inmersión	Muestra un breve resumen de las últimas inmersiones registradas ( <a href="#">Visualizar la sugerencia rápida de registro de inmersiones, página 22</a> ).
Predisposición para bucear	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el buceo diario ( <a href="#">Predisposición para bucear, página 22</a> ).
Rastreo de perros	Muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu reloj Descent.
Pisos subidos	Realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Garmin coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Health Snapshot	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas.
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche ( <a href="#">Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 75</a> ).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Controles de inReach®	Te permite enviar mensajes en tu dispositivo inReach vinculado ( <a href="#">Usar el mando a distancia inReach, página 101</a> ).

Nombre	Descripción
Aviso de jet lag	Muestra el reloj interno mientras viajas y te ofrece indicaciones para ayudarte a aclimatarle al huso horario del destino ( <a href="#">Usar Aviso de jet lag, página 83</a> ).
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger™ y permite responder a los mensajes desde el reloj ( <a href="#">Aplicación Garmin Messenger, página 109</a> ).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Proporciona controles de reproductor de música para tu teléfono.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y establecer una alarma para despertarte ( <a href="#">Personalizar el modo sueño, página 127</a> ).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono ( <a href="#">Activar notificaciones Bluetooth, página 104</a> ).
Rendimiento	Muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas ( <a href="#">Medidas de rendimiento, página 73</a> ).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect ( <a href="#">Acerca del calendario de entrenamiento, página 55</a> ).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría ( <a href="#">Obtener lecturas de pulsioximetría, página 93</a> ). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect ( <a href="#">Acerca del calendario de entrenamiento, página 55</a> ).
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el estado de VFC y las siestas.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.

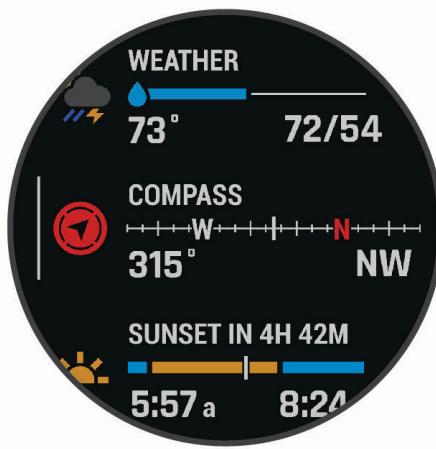
Nombre	Descripción
Intervalo en superficie	Muestra el tiempo del intervalo en superficie, las unidades de toxicidad de oxígeno (OTU), el porcentaje de toxicidad de oxígeno en el sistema nervioso central (SNC), la carga tisular y el tiempo sin vuelo restante después de una inmersión ( <a href="#">Visualizar la sugerencia rápida de intervalo en superficie, página 21</a> ).
Temperatura	Muestra los datos de temperatura del sensor de temperatura interno.
Mareas	Muestra información acerca de la estación de mareas, como la altura de la marea y cuándo se producirán las siguientes mareas alta y baja ( <a href="#">Ver la información de mareas, página 51</a> ).
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entrenamiento diario ( <a href="#">Predisposición para entrenar, página 83</a> ).
Estado de entrenamiento	Muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física ( <a href="#">Estado de entrenamiento, página 78</a> ).
Controles de VIRB	Proporciona controles para la cámara cuando hay un dispositivo VIRB vinculado con tu reloj Descent ( <a href="#">mando a distancia para VIRB, página 101</a> ).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
Dispositivo Xero®	Muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu reloj Descent ( <a href="#">Configurar la ubicación del láser de Xero, página 103</a> ).

## Ver el bucle de sugerencias rápidas

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

### 1 Pulsa UP o DOWN.

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



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

### 2 Pulsa START para ver más información.

### 3 Selecciona una opción:

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

## Personalizar el bucle de widgets en un vistazo

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
  - 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets**.
  - 3 Selecciona una opción:
    - Para cambiar la ubicación de un widget en un vistazo en el bucle, selecciona un widget en un vistazo y pulsa **UP** o **DOWN**.
    - Para borrar un widget en un vistazo del bucle, selecciona uno y, después, .
    - Para añadir un widget en un vistazo al bucle, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona un widget en un vistazo.
- SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Crear carpeta** para crear carpetas que contengan varios widgets en un vistazo (*Crear carpetas de widgets en un vistazo*, página 72).

## Crear carpetas de widgets en un vistazo

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Presentación > Mini widgets > Añadir > Crear carpeta**.
- 3 Selecciona los widgets en un vistazo que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.

**NOTA:** si los widgets en un vistazo ya están en el bucle de widgets en un vistazo, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un ícono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
  - Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en el bucle de widgets en un vistazo y mantén pulsado **MENU**.
  - Para editar los widgets en un vistazo de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo*, página 72).

## Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos*, página 72).

## Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

## Medidas de rendimiento

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

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

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

**Umbral de potencia funcional (FTP):** el reloj utiliza la información del perfil del usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP ([Estimar tu FTP, página 77](#)).

**Estado de VFC:** el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 75](#)).

**Umbral de lactato:** el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo ([Umbral de lactato, página 77](#)).

**Tiempos de carrera estimados:** el reloj utiliza la estimación de VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual ([Visualizar los tiempos de carrera estimados, página 75](#)).

**Condición de rendimiento:** tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media ([Condición de rendimiento, página 76](#)).

**VO2 máximo:** el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 74](#)).

## Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo Descent G2 requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El dispositivo dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

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



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice ([Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno](#), página 155) y visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 99](#)).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 113](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieras que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

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

## Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 99](#)). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 113](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

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

## Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 113](#)).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de carrera objetivo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 74](#)). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de rendimiento.
  - 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
  - 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el tiempo de carrera estimado.
  - 4 Pulsa **START** para ver las predicciones de otras distancias.
- NOTA:** en un principio, las predicciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

## Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

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

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

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

## Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

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

## Condición de rendimiento

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

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

**NOTA:** para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 74).

## Visualizar la condición de rendimiento

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

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 56).
  - 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
- Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

## Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un potenciómetro a tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 99). Además, debes obtener una estimación de tu VO2 máximo ([Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo](#), página 75).

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

**1** Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de rendimiento.

**2** Pulsa **START**.

**3** Pulsa **UP** o **DOWN** para ver tu estimación de FTP.

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

	Morado	Superior
	Azul	Excelente
	Verde	Bueno
	Naranja	Aceptable
	Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP](#), página 155).

## Umbral de lactato

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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 113). Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

## Estado de entreno

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entreno. Dichas medidas requieren completar actividades durante dos semanas utilizando un sensor de frecuencia 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. Las mediciones pueden parecer imprecisas al principio cuando el reloj sigue estudiando tu rendimiento.

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

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

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

**VO2 máximo:** el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 74](#)). El reloj muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud ([Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud, página 82](#)).

**VFC:** vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante los últimos siete días ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 75](#)).

**Carga aguda:** la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. ([Carga aguda, página 79](#)).

**Tiempo de recuperación:** el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar en condiciones para la siguiente sesión de entrenamiento ([Tiempo de recuperación, página 81](#)).

## Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Sobrecarga:** existe un desequilibrio entre la carga de recuperación y 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 ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 74](#)). Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)).

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

- Al menos una vez por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.  
Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entrenamiento principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 107](#)).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

### Carga aguda

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

## Foco de carga de entrenamiento

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

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

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

**Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente:** prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO<sub>2</sub> 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 VO<sub>2</sub> máximo y la resistencia.

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

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

## Proporción de carga

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

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

## Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entrenamiento ([Foco de carga de entrenamiento](#), página 80). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO<sub>2</sub> máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
De 0,0 a 0,9	Sin mejora.	Sin mejora.
De 1,0 a 1,9	Mejora leve.	Mejora leve.
De 2,0 a 2,9	Mantiene tu condición aeróbica.	Mantiene tu condición anaeróbica.
De 3,0 a 3,9	Ejercita tu condición aeróbica.	Ejercita tu condición anaeróbica.
De 4,0 a 4,9	Ejercita en gran medida tu condición aeróbica.	Ejercita en gran medida tu condición anaeróbica.
5,0	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.

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

## Tiempo de recuperación

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

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

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

## Frecuencia cardiaca de recuperación

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

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

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

## Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO2 máximo al exponerte a dichas altitudes. El reloj Descent G2 proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO2 máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget en un vistazo de estado de entreno.

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

## Pausar y reanudar el estado de entreno

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

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 74](#)).

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

## Predisposición para entrenar

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

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

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

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

## Usar Aviso de jet lag

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

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

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

## Planificar un viaje en la aplicación Garmin Connect

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

## Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 87](#)).

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



Icono	Nombre	Descripción
	ABC	Selecciona esta opción para abrir la aplicación de altímetro, barómetro y brújula.
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma ( <a href="#">Configurar una alarma, página 62</a> ).
	Altímetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del altímetro.
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales ( <a href="#">Añadir husos horarios alternativos, página 64</a> ).
	Asistencia	Selecciónalo para enviar una solicitud de asistencia ( <a href="#">Solicitar asistencia, página 116</a> ).
	Inmersión automática	Selecciónalo para establecer el tipo de actividad de inmersión que se inicia automáticamente al comenzar el descenso. Puedes utilizar la opción Repetir para desactivar temporalmente esta función.
	Barómetro	Selecciona esta opción para abrir la pantalla del barómetro.
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar la función de ahorro de energía ( <a href="#">Personalizar la función de ahorro de energía, página 124</a> ).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla ( <a href="#">Cambiar la configuración de la pantalla, página 127</a> ).
	Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ( <a href="#">Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 92</a> ).
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Reloj	Selecciónalo para abrir la aplicación Reloj y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos ( <a href="#">Reloj, página 62</a> ).
	Brújula	Selecciona esta opción para abrir la pantalla de la brújula.
	Pantalla	Apaga la pantalla para alertas, gestos y el modo Pant siempre enc ( <a href="#">Cambiar la configuración de la pantalla, página 127</a> ).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Descent y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna ( <a href="#">Usar la pantalla Linterna, página 87</a> ).
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, página 110</a> ).

Icono	Nombre	Descripción
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Messenger ( <a href="#">Usar la función Messenger, página 110</a> ).
	Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
	Controles de música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música en tu teléfono.
	Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono ( <a href="#">Activar notificaciones Bluetooth, página 104</a> ).
	Teléfono	Selecciona esta opción para desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el smartphone vinculado.
	Modo piscina	Selecciona esta opción para activar el modo piscina para buceo. Cuando el reloj se encuentra en modo inmersión en piscina, las opciones de carga de tejidos y de bloqueo de descompresión funcionan con normalidad; sin embargo, las inmersiones no se guardan en el registro de inmersiones. El modo inmersión en piscina se desactiva automáticamente a medianoche.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Secciónalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro ( <a href="#">Pulsioxímetro, página 92</a> ).
	Modo noche	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Punto referencia	Secciónalo para establecer un punto de referencia para la navegación ( <a href="#">Establecer un punto de referencia, página 119</a> ).
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Modo sueño	Selecciona esta opción para activar o desactivar el Modo sueño ( <a href="#">Personalizar el modo sueño, página 127</a> ).
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro ( <a href="#">Usar el cronómetro, página 64</a> ).
	AMAN. Y ANOCH.	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincro. hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.

Icono	Nombre	Descripción
	Temporizadores	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás ( <i>Iniciar el temporizador de cuenta atrás</i> , página 63).
	Táctil	Selecciona esta opción para desactivar los controles de la pantalla táctil.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay™ y pagar compras con tu reloj ( <i>Garmin Pay</i> , página 87).
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.

## Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Controles*, página 84).

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

## Usar la pantalla Linterna

El uso de la linterna puede reducir la autonomía de la batería.

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

## Garmin Pay

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

**NOTA:** esta función no está disponible para todos los modelos de producto.

## 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](http://garmin.com/garminpay/banks) para buscar entidades financieras admitidas.

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

## Pagar una compra con el reloj

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

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

1 Mantén pulsado **LIGHT**.

2 Selecciona .

3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

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

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.

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

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

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

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

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

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

## Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona .

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

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

## Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona .

2 Selecciona **Garmin Pay**.

3 Elige una tarjeta.

4 Selecciona una opción:

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

Para realizar compras con el reloj Descent G2, es necesario que la tarjeta esté activada.

• Para borrar la tarjeta, selecciona .

## Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Descent G2, crear un código de acceso nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona .

2 Selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu reloj Descent G2, debes introducir el código de acceso nuevo.

## Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarse. Pulsa **DOWN** para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche, entre otros datos ([Personalizar el informe matutino, página 89](#)).

### Personalizar el informe matutino

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

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

## Sensores y accesorios

El reloj Descent G2 tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

### Frecuencia cardiaca en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardiaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardiaca ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 71](#)).

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

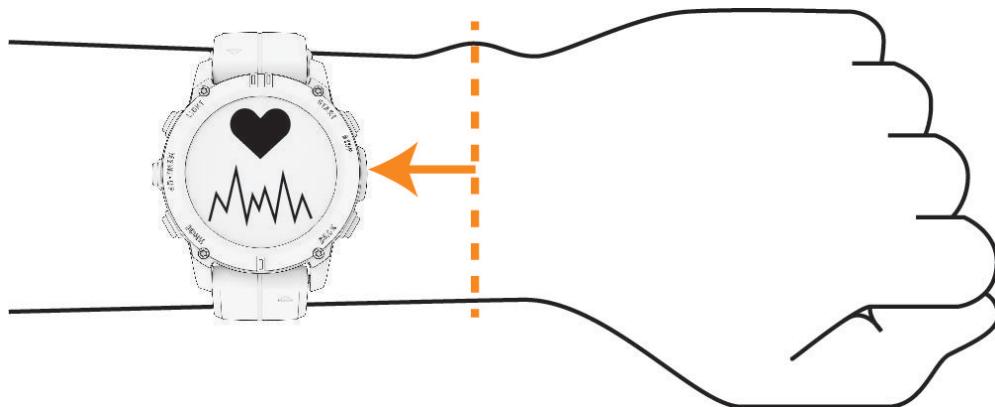
## Colocar el reloj

### ⚠ ATENCIÓN

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

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

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



**NOTA:** durante las inmersiones, el reloj debe permanecer en contacto con la piel y no debe entrar en contacto con otros dispositivos de pulsera.

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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 90 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 94 para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

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

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
  - Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
  - Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
  - Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
  - Espera a que el ícono se llene antes de empezar la actividad.
  - Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.
- NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

## Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

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

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

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

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

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

**Alertas de FC anómala:** permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 91](#)).

**Emitir frecuencia cardiaca:** te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 92](#)).

### Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

#### ATENCIÓN

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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

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

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

## Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

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

**SUGERENCIA:** puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad ([Configurar actividades y aplicaciones, página 57](#)). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

**NOTA:** no es posible transmitir los datos de frecuencia cardiaca durante las actividades de inmersión.

### 1 Selecciona una opción:

- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios > Frecuencia cardiaca en la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
- Mantén pulsado **LIGHT** para abrir el menú de controles y selecciona .

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 87](#)).

### 2 Pulsa **START**.

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

### 3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

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

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

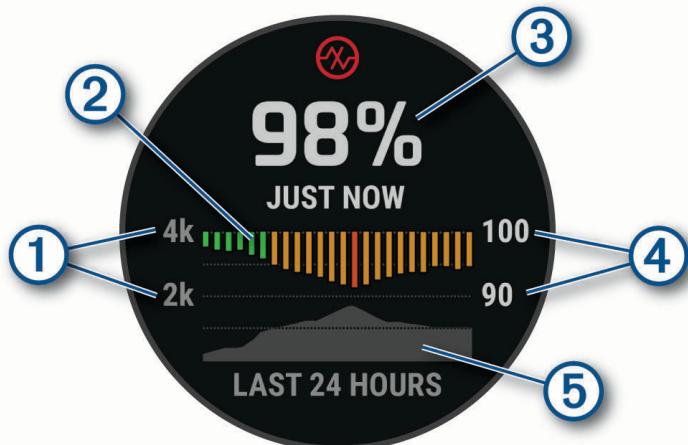
## Pulsioxímetro

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

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro ([Obtener lecturas de pulsioximetría, página 93](#)). También puedes acceder a las lecturas de todo el día ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 93](#)). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

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

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



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

## Obtener lecturas de pulsioximetría

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

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

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

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

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

## Configurar el modo pulsioxímetro

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Pulsioximetría > Modo seguimiento de pulsioximetría**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **Comprobación manual**.
  - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.

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

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

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

## Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

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

## Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configurar la brújula](#), página 94).

### Configurar el rumbo del compás

1 En el widget en un vistazo de brújula, pulsa **START**.

2 Selecciona **Fijar rumbo**.

3 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido y pulsa **START**.

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

### Configurar la brújula

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

**Calibrar:** permite calibrar el sensor de la brújula manualmente ([Calibrar la brújula manualmente](#), página 94).

**Pantalla:** configura el rumbo direccional de la brújula en puntos cardinales, grados o miliradianes.

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula ([Configurar la referencia del norte](#), página 95).

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

### Calibrar la brújula manualmente

#### AVISO

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

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar**.

3 Selecciona una opción:

- Para realizar una calibración que gire el reloj por todas las orientaciones, selecciona **Calibración completa**.
- Para realizar una calibración breve que gire el reloj en un movimiento en forma de ocho, selecciona **Calibración rápida > Iniciar**.

**NOTA:** la opción **Calibración completa** proporciona una mayor precisión para bucear. La opción de **Calibración rápida** es adecuada para otras actividades.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Configurar la referencia del norte

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

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

## Altímetro y barómetro

El reloj dispone de un altímetro y un barómetro internos. El reloj recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente ([Configurar el altímetro, página 95](#)).

### Configurar el altímetro

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

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

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

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

**Altitud:** establece las unidades de medida para la altitud.

### Calibrar el altímetro barométrico

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

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

## Configurar el barómetro

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

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

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

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

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

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

## Calibrar el barómetro

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Introducir manualm.** para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
- Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.

**NOTA:** algunos relojes requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.

- Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

## Configurar una alerta de tormenta

### ADVERTENCIA

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

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Barómetro > Alerta de tormenta**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Estado** para activar o desactivar la alerta.
- Selecciona **Tasa** para actualizar la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

## Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 56). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

<b>Tipo de sensor</b>	<b>Descripción</b>
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y la distancia, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj en un ciclocaracter Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de FC externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardiaca de la serie HRM 200, HRM-Fit™ o HRM-Pro, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenas en interiores o si la señal GPS es baja.
inReach	La función del mando a distancia de inReach te permite controlar un dispositivo de comunicación por satélite inReach utilizando el reloj Descent ( <a href="#">Usar el mando a distancia inReach, página 101</a> ).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Transporte personal	Puedes jugar a videojuegos en el ordenador y ver estadísticas en tiempo real en el dispositivo ( <a href="#">Uso de la aplicación Garmin GameOn™, página 50</a> ).
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades ( <a href="#">Configurar las zonas de potencia, página 114</a> ) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada ( <a href="#">Establecer una alerta, página 61</a> ).
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.
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj ( <a href="#">Dinámica de carrera, página 100</a> ).
Rodillo inteligente	Puedes utilizar tu reloj con un rodillo ANT+ inteligente para simular la resistencia al realizar un trayecto, un recorrido o una sesión de entrenamiento ( <a href="#">Uso de un rodillo ANT+, página 41</a> ).
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda ( <a href="#">Tamaño y circunferencia de la rueda, página 156</a> ).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
VIRB	La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara de acción VIRB con tu reloj ( <a href="#">mando a distancia para VIRB, página 101</a> ).
Ubicaciones del láser de XERO	Puedes ver y compartir información sobre ubicaciones del láser desde un dispositivo Xero ( <a href="#">Configurar la ubicación del láser de Xero, página 103</a> ).

## Vincular los sensores inalámbricos

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

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

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

- 3 Mantén pulsado **MENU**.

- 4 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.

- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todos los sensores**.
  - Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 56).

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

Los accesorios de la serie HRM-Fit y HRM-Pro calculan tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta.

Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Descent compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

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

**NOTA:** la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera](#), página 99).

**Calibración manual:** puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 38).

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

- Actualiza el software de tu relojDescent ([Actualizaciones del producto](#), página 132).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 38).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

**NOTA:** puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 38).

## Dinámica de carrera

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

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

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

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

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

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

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

## Potencia de carrera

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

La potencia de carrera se puede medir con un accesorio de dinámica de carrera compatible o con los sensores del reloj. Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entrenamiento ([Campos de datos, página 137](#)). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica ([Alertas de actividad, página 60](#)).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar las zonas de potencia, página 114](#)).

## Configurar potencia en carrera

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

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

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

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

## Mando a distancia de inReach

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

### Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia de inReach, debes añadir el mini widget de inReach al bucle de mini widgets ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 72](#)).

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

## mando a distancia para VIRB

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

## Controlar una cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Descent ([Vincular los sensores inalámbricos, página 99](#)).  
El widget en un vistazo de VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** en la pantalla del reloj para ver el widget en un vistazo de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.  
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Descent.
  - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
  - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
  - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
  - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
  - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
  - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
  - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

## Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Descent ([Vincular los sensores inalámbricos, página 99](#)).  
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.  
**NOTA:** la pantalla de datos de VIRB no está disponible para las actividades de inmersión.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **MENU**.
- 6 Selecciona **VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración > Modo grabación > Temporizador inic./det..**  
**NOTA:** la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
  - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Modo grabación > Manual**.
  - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.  
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Descent.
  - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
  - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
  - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
  - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
  - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

## Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible ([Vincular los sensores inalámbricos, página 99](#)).

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

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

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

## Mapa

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

- Navegación por el mapa ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 103](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 103](#))

## Explorar y usar la función zoom en el mapa

1 Mientras navegas, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mapa.

2 Mantén pulsado **MENU**.

3 Selecciona **Explorar/Zoom**.

4 Selecciona una opción:

- Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o utilizar la función de zoom, pulsa **START**.
- Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, pulsa **UP** y **DOWN**.
- Para salir, pulsa **BACK**.

## Configurar el mapa

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

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Mapa**.

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

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

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

## Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 104](#)).

## Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Descent cuando lo vinculas con la aplicación Garmin Dive ([Vincular tu smartphone](#), página 104).

- Funciones de la aplicación Garmin Dive ([Aplicación Garmin Dive](#), página 109)
- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador](#), página 106)
- Mini widgets ([Mini widgets](#), página 68)
- Funciones del menú de controles ([Controles](#), página 84)
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad](#), página 115)
- Interacciones del teléfono, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth](#), página 104)

## Vincular tu smartphone

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

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona ✓ cuando se te solicite vincular el smartphone.  
**NOTA:** si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

## Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone](#), página 104).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Conectividad > Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Uso general o Durante la actividad**.
- 4 Selecciona un tipo de notificación.
- 5 Selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
- 6 Pulsa **BACK**.
- 7 Selecciona las preferencias de privacidad y tiempo de espera.
- 8 Pulsa **BACK**.
- 9 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

## Visualizar las notificaciones

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de notificaciones.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Pulsa **START** para ver más opciones.
- 5 Pulsa **BACK** para volver a la pantalla anterior.

## Recibir una llamada de teléfono

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

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

## Responder a un mensaje de texto

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

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

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

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de notificaciones.
- 2 Pulsa **START** y selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Responder**.
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.

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

## Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Descent G2.

Selecciona una opción:

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

## Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 87](#)).

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

## Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

Puedes configurar el reloj Descent G2 para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth.

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Conectividad > Teléfono > Alertas**.

## Aplicaciones para teléfono y ordenador

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

### Garmin Connect

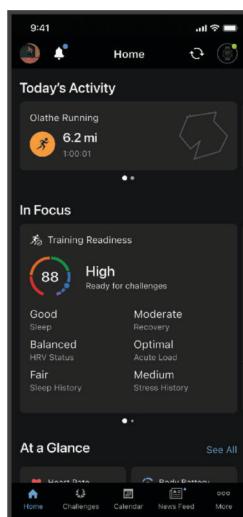
Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animarlos entre compañeros.

Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfono ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) o visitar [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

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

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

### Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 104](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

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

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

## Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone](#), página 104).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect](#), página 106).

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

## Estado de entrenamiento unificado

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

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

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

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

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

### *Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj de la Descent G2 a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclócomputador Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la Descent G2..

Sincroniza tu reloj de la Descent G2 y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

**SUGERENCIA:** puedes establecer un dispositivo de entrenamiento principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect ([Estado de entrenamiento unificado](#), página 107).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Descent G2.

## Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express™ asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador.

Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

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

## Actualizar el software mediante Garmin Express

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

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

## Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 87](#)).

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

## Suscripción a Garmin Connect+

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

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

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

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

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

**Indicaciones de 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

Puedes añadir al reloj aplicaciones, campos de datos, widgets en un vistazo y pantallas de reloj de Connect IQ mediante la tienda Connect IQ desde el reloj o el smartphone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**NOTA:** para tu seguridad, las funciones Connect IQ no están disponibles mientras buceas. Esto garantiza que todas las prestaciones de buceo funcionen según se han diseñado.

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

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

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

## Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Descent G2 con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 104](#)).

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

## Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

## Aplicación Garmin Dive

La aplicación Garmin Dive te permite cargar tus registros de inmersión desde tu dispositivo Garmin compatible. Puedes añadir información más detallada sobre tus inmersiones, incluyendo condiciones ambientales, fotos, notas y compañeros de buceo. Puedes usar el mapa para buscar nuevas zonas de buceo, así como ver los detalles de las mismas y las fotos compartidas por otros usuarios.

La aplicación Garmin Dive sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Dive en la tienda de aplicaciones de tu teléfono ([garmin.com/diveapp](http://garmin.com/diveapp)).

## Garmin Explore™

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

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

## Aplicación Garmin Messenger

### ADVERTENCIA

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

### ATENCIÓN

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

### AVISO

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

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

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

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

## Usar la función Messenger

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para utilizar la función Messenger, el reloj Descent G2 debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth.

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

- 1 Desde la pantalla del reloj pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de **Messenger**.

**SUGERENCIA:** la función Messenger está disponible como mini widget, aplicación u opción del menú de controles en el reloj.

- 2 Pulsa **START** para abrir el mini widget.

- 3 Si es la primera vez que usas la función **Messenger**, escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

- 4 En el reloj, selecciona una opción:

- Para redactar un mensaje nuevo, selecciona **Nuevo mensaje**, elige un destinatario y, a continuación, selecciona un mensaje predefinido o redacta uno.
- Para ver una conversación, pulsa **UP** o **DOWNy** selecciona una conversación.
- Para responder un mensaje, selecciona una conversación, **Responder** y elige un mensaje predefinido o redacta uno.

## Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Descent G2 para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir. Con una suscripción a Garmin Golf, puedes ver datos de contornos del green en el smartphone. Hay disponibles funciones adicionales para tu dispositivo Descent G2 con una suscripción a Garmin Golf, como mapas de campos más detallados, datos de contornos del green, la función Tocar para medir y la distancia PlaysLike.

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

## Garmin Share

### AVISO

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

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

## Compartir datos con Garmin Share

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

El reloj Descent puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible ([Recibir datos con Garmin Share, página 111](#)). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge con tu reloj Garmin compatible.

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

## Recibir datos con Garmin Share

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

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

## Configuración de Garmin Share

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

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

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

## Perfil del usuario

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

## Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar el sexo, la fecha de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardiaca y la zona de potencia. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

## Configuración del género

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

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

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

## Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia 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 reloj utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

**NOTA:** para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 111](#)).

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Perfil del usuario > Edad Física**.

## 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 114](#)) 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 zonas de frecuencia cardiaca

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Frecuencia cardiaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 114).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca (*Umbral de lactato*, página 77).  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 114).
- 5 Selecciona **FC en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.  
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
  - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia 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 **% umbral lactato para FC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

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

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

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configurar el perfil del usuario*, página 111).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

## Configurar las zonas de potencia

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Potencia**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Según**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
  - Selecciona **% FTP** o **% UMB POT** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 6 Selecciona **FTP o Umbral de potencia** e introduce su valor.  
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 114).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

## Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detección automática está activada de forma predeterminada. El reloj puede detectar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima y el umbral de lactato durante una actividad. Al vincularlo con un potenciómetro compatible, el reloj es capaz de detectar automáticamente tu umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec card y zonas potencia > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

# Funciones de seguimiento y seguridad

## ⚠ ATENCIÓN

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

## AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Descent G2 deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Asistencia:** te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

**Detección de incidencias:** si el reloj Descent G2 detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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

**Live Event Sharing:** te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

**NOTA:** esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

## Añadir contactos de emergencia

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

## Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 115](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Contacto**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, debes sincronizar los datos para aplicar los cambios en el dispositivo Descent G2 ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 106](#)).

## Activar y desactivar la detección de incidencias

### ⚠ ATENCIÓN

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

### AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 115](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Seguridad > Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

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

Cuando el reloj Descent G2 detecta un incidente y el smartphone está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

## Solicitar asistencia

### ⚠ ATENCIÓN

Se trata de una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

### AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 115](#)). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.  
Aparece la pantalla de cuenta atrás.

**SUGERENCIA:** puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

# Configuraciones de salud y bienestar

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Salud y bienestar**.

**Frecuencia cardiaca:** permite configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca ([Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 91](#)).

**Modo seguimiento de pulsioximetría:** te permite seleccionar un modo de pulsioximetría ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 93](#)).

**Resumen diario:** activa el resumen diario Body Battery que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery ([Body Battery, página 72](#)).

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

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

**Alerta de inactividad:** activa o desactiva la función Alerta de inactividad ([Usar la alerta de inactividad, página 117](#)).

**Alertas de objetivo:** permite activar y desactivar las alertas de objetivo, así como desactivarlas únicamente durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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

## Objetivo automático

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

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

## Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 125](#)).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

## Minutos de intensidad

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

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

## Obtener minutos de intensidad

El reloj Descent G2 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

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

## Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj ([Personalizar el modo sueño, página 127](#)). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, estado de VFC y siestas ([Mini widgets, página 68](#)). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Controles, página 84](#)).

## Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
  - 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 106](#)).
- Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.  
En el reloj Descent G2, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas ([Mini widgets, página 68](#)).

## Variaciones en la respiración

### ADVERTENCIA

El dispositivo Descent G2 no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

El sensor óptico de frecuencia cardiaca del dispositivo Descent G2 cuenta con una función de pulsioximetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

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

**NOTA:** es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 72](#)).

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

# Navegación

## Ver y editar las ubicaciones guardadas

**SUGERENCIA:** puedes guardar una ubicación desde el menú de controles (*Controles*, página 84).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación guardada.
- 4 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

## Establecer un punto de referencia

Puedes establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino.

- 1 Selecciona una opción:
  - Mantén pulsado **LIGHT**.  
**SUGERENCIA:** puedes establecer un punto de referencia mientras registras una actividad.
  - Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Punto referencia**.
- 3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 4 Pulsa **START** y selecciona **Añadir punto**.
- 5 Selecciona una ubicación o un rumbo para utilizar como punto de referencia para la navegación.  
Aparecerán la flecha de la brújula y la distancia hasta el destino.
- 6 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido.  
Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.
- 7 Si es necesario, pulsa **START** y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

## Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino o para seguir un recorrido.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación**.
- 5 Selecciona una categoría.
- 6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 7 Selecciona **Ir a**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa **START** para comenzar la navegación.

## Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada

Puedes volver al punto de inicio de una actividad guardada en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Actividades**.
- 5 Selecciona una actividad.
- 6 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio de la última actividad guardada.  
**NOTA:** puedes iniciar el temporizador para evitar que el dispositivo agote el tiempo de espera y pase al modo reloj.
- 7 Pulsa **DOWN** para ver la brújula (opcional).  
La flecha señala hacia el punto de inicio.

## Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

Puedes volver al punto de inicio de la actividad actual en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Durante una actividad, pulsa **STOP**.
- 2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.En el mapa aparece tu ubicación actual, la ruta que hay que seguir y tu destino.

## Navegar con Sight 'N Go

Puedes apuntar con el reloj a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Navegar > Sight N' Go**.
  - Selecciona una actividad, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación > Sight N' Go**.
- 3 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa **START**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 4 Pulsa **START** para iniciar la navegación.

## Detener la navegación

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Detener navegación**.

# Trayectos

## ADVERTENCIA

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

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

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

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

## Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos > Crear nuevo**.
- 5 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona .
- 6 Selecciona **Añadir ubicación**.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, repite los pasos 6 y 7.
- 9 Selecciona **Hecho > Realizar trayecto**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 10 Pulsa **START** para comenzar a navegar.

## Crear un trayecto en Garmin Connect

Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 106](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona .
- 2 Selecciona **Entreno/planificación > Trayectos > Crear trayecto**.
- 3 Selecciona un tipo de trayecto.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Selecciona **Hecho**.

**NOTA:** puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo, página 121](#)).

## Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect a tu dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 121](#)).

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

## Ver o editar detalles de trayecto

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Pulsa **START** para seleccionar un trayecto.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
  - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro**.
  - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
  - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar trayecto en sentido inverso**.
  - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
  - Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
  - Para editar la ruta del trayecto, selecciona **Editar**.
  - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

## Proyectar un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde tu ubicación actual hasta una ubicación nueva.

**NOTA:** es posible que tengas que añadir la aplicación Proyec. wpt a las actividades y la lista de aplicaciones.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Proyec. wpt**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
- 6 Pulsa **UP** para introducir la distancia.
- 7 Pulsa **START** para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

## Configuración de navegación

Puedes personalizar los elementos del mapa y la presentación para cuando se navega a un destino.

### Personalizar las pantallas de datos de navegación

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Navegación > Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mapa > Estado** para activar o desactivar el mapa.
  - Selecciona **Mapa > Campo de datos** para activar o desactivar un campo de datos con información de rutas en el mapa.
  - Selecciona **Más Adelante** para activar o desactivar la información sobre los puntos del próximo trayecto.
  - Selecciona **Guía** para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra el rumbo de la brújula o el trayecto que tienes que seguir mientras navegas
  - Selecciona **Gráfica de altitud** para activar o desactivar la gráfica de altura.
  - Selecciona la pantalla que deseas añadir, eliminar o personalizar.

## Configurar el rumbo

Puedes establecer el comportamiento del puntero que aparece durante la navegación.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación > Tipo**.

**Rumbo al waypoint**: apunta hacia la dirección de tu destino.

**Trayecto**: muestra tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino.

## Establecer un indicador de rumbo

Puedes establecer un indicador de rumbo para que aparezca en las páginas de datos mientras navegas. El indicador señala el rumbo hacia el destino.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Navegación > Indicador de rumbo**.

## Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Navegación > Alertas**.

3 Selecciona una opción:

- Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
- Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo est ruta final**.
- Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desvío de trayecto**.
- Para activar las indicaciones de navegación giro a giro, selecciona **Indicaciones de giro**.

4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.

5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona ✓.

## Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Administrador de energía**.

**Ahorro de energía**: te permite personalizar la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj (*Personalizar la función de ahorro de energía*, página 124).

**Modos de energía**: te permite personalizar la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad (*Personalizar los modos de energía*, página 124).

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

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

## Personalizar la función de ahorro de energía

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

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles ([Controles](#), página 84).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Ahorro de energía**.
- 3 Selecciona **Estado** para activar la función de ahorro de energía.
- 4 Selecciona **Editar** y, a continuación, selecciona una opción.
  - Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
  - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
  - Selecciona **Frecuencia cardiaca en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
  - Selecciona **Pulsioximetría** para desactivar el sensor del pulsioxímetro.
  - Selecciona **Pant siempre enc** para apagar la pantalla cuando no la uses.
  - Selecciona **Brillo** para reducir el brillo de la pantalla.

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

- 5 Selecciona **Alerta de batería baja** para recibir un aviso cuando se esté agotando la batería.

## Cambio del modo de energía

Puede cambiar el modo de energía para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad.

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Modo de energía**.
- 3 Selecciona una opción.  
El reloj muestra las horas de autonomía de la batería disponible con cada uno de los modos de energía seleccionados.

## Personalizar los modos de energía

El dispositivo incluye varios modos de energía preinstalados, lo que te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad. Puedes personalizar los modos de energía existentes y crear nuevos modos de energía personalizados.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Modos de energía**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
  - Selecciona **Añadir** para crear un modo de energía personalizado.
- 4 Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.
- 5 Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.  
Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.  
El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.
- 6 Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

## Restablecer un modo de energía

Puedes restablecer un modo de energía precargado a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Administrador de energía > Modos de energía**.
- 3 Selecciona un modo de energía precargado.
- 4 Selecciona **Restablecer > ✓**.

## Configurar el sistema

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema**.

**Idioma:** establece el idioma del reloj.

**Hora:** define la configuración de la hora (*Configurar la hora*, página 126).

**Pantalla:** ajusta la configuración de la pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 127).

**Táctil:** activa la pantalla táctil durante el uso general, las actividades o el sueño.

**Satélites:** establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad (*Configurar satélites*, página 62).

**Sonido y vibración:** configura los sonidos del reloj, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

**Modo sueño:** configura tus preferencias con respecto a las horas de sueño y el modo sueño (*Personalizar el modo sueño*, página 127).

**No molestar:** activa el modo No molestar. Puedes editar las preferencias de la pantalla, las notificaciones, las alertas y los movimientos de muñeca.

**Teclas de acceso rápido:** asigna accesos directos a botones (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 127).

**Bloqueo automático:** bloquea los botones y la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulsen los botones y se realicen deslizamientos por la pantalla táctil por accidente. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones y la pantalla táctil durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción Uso general para bloquear los botones y la pantalla táctil cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

**Formato:** configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, el inicio de la semana, el formato de posición geográfica y las opciones de datum (*Cambiar las unidades de medida*, página 128).

**Código de acceso:** establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto (*Configurar el código de acceso del reloj*, página 128).

**Condición de rendimiento:** activa la función de condición de rendimiento durante una actividad (*Condición de rendimiento*, página 76).

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

**Modo USB:** configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador.

**Crear copia seg y restablecer:** configura las copias de seguridad de los datos del reloj (*Configuración de copia de seguridad y restablecimiento*, página 128).

**Restablecer:** permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer la configuración predeterminada*, página 134).

**Actualización de software:** instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas o busca actualizaciones manualmente (*Actualizaciones del producto*, página 132). Puedes seleccionar para ver una lista de las nuevas funciones de la última actualización de software instalada.

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

## Configurar la hora

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema > Hora**.

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

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

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

**Hora:** permite definir la hora si la opción Ajustar hora está marcada como Manual.

**Alertas:** te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar (*Configurar alertas de tiempo, página 126*).

**Sincro. hora:** te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano (*Sincronizar la hora, página 126*).

## Configurar alertas de tiempo

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sistema > Tiempo > Alertas**.

3 Selecciona una opción:

- Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
- Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
- Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

## Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquieras satélites o abras la aplicación Garmin Connect en su teléfono vinculado, el dispositivo detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Sistema > Hora > Sincro. hora**.

3 Espera mientras el dispositivo se conecta al teléfono vinculado o localiza satélites (*Adquirir señales de satélite, página 135*).

**SUGERENCIA:** puedes pulsar DOWN para cambiar de fuente.

## Cambiar la configuración de la pantalla

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Pantalla**.
- 3 Selecciona **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en pantalla.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Durante la inmersión**.
  - Selecciona **Durante la actividad**.
  - Selecciona **Uso general**.
  - Selecciona **Durante el sueño**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pant siempre enc** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED*, página 129).
  - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
  - Selecciona **Modo noche** para cambiar la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja, de modo que puedas utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna.
  - Selecciona **Alertas** para activar la pantalla para las alertas.
  - Selecciona **Movimiento de muñeca** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
  - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

## Personalizar el modo sueño

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Modo sueño**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
  - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
  - Selecciona **Pantalla** para configurar los ajustes de la pantalla.
  - Selecciona **Alarma de siesta** para configurar las alarmas de siesta para que se reproduzcan como tono, vibración o ambos.
  - Selecciona **Táctil** para activar o desactivar la pantalla táctil.
  - Selecciona **No molestar** para activar o desactivar el modo No molestar.
  - Selecciona **Ahorro de energía** para activar o desactivar el modo Ahorro de energía (*Personalizar la función de ahorro de energía*, página 124).

## Personalizar los botones de acceso rápido

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Teclas de acceso rápido**.
- 3 Selecciona un botón o combinación de botones que deseas personalizar.
- 4 Selecciona una función.

## Configurar el código de acceso del reloj

### AVISO

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

Puedes establecer un código de acceso para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto. Si vas a usar la función Garmin Pay, el reloj usa el mismo código de acceso de cuatro dígitos que se requiere para abrir el monedero ([Garmin Pay, página 87](#)).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Código de acceso > Establecer código de acceso**.
- 3 Introduce un código de acceso de cuatro dígitos.

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

## Cambiar el código de acceso del reloj

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

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

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

## Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Formato > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

## Configuración de copia de seguridad y restablecimiento

Puedes realizar una copia de seguridad de la configuración de un reloj Garmin existente y restablecerla en un reloj Garmin compatible diferente mediante la aplicación Garmin Connect ([Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect, página 129](#)). La configuración incluye perfiles deportivos, widgets, ajustes de usuario, sesiones de entrenamiento y mucho más.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema > Crear copia seg y restablecer**.

**Copias seg automáticas:** realiza copias de seguridad periódicas de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

**Realizar copia de seguridad ahora:** te permite realizar una copia de seguridad manual de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.

**Contenido de la copia de seguridad:** muestra el tipo de datos que se guardan.

## Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona •••.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Sistema > Crear copia de seguridad y restablecer > Copias de seguridad del dispositivo**.
- 4 Selecciona una copia de seguridad de la lista.
- 5 Selecciona **Restablecer desde copia de seguridad > Restablecer**.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 7 Espera a que el reloj se sincronice con la aplicación.
- 8 En el reloj, pulsa **START** y selecciona ✓.  
El reloj se reinicia y restablece la configuración y los datos.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Visualizar la información del dispositivo

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Acerca de**.

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

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 En el menú del sistema, selecciona **Acerca de**.

## Información del dispositivo

### Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento ([Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 135](#)).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante períodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Descent G2 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 127](#)). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

## Cargar el reloj

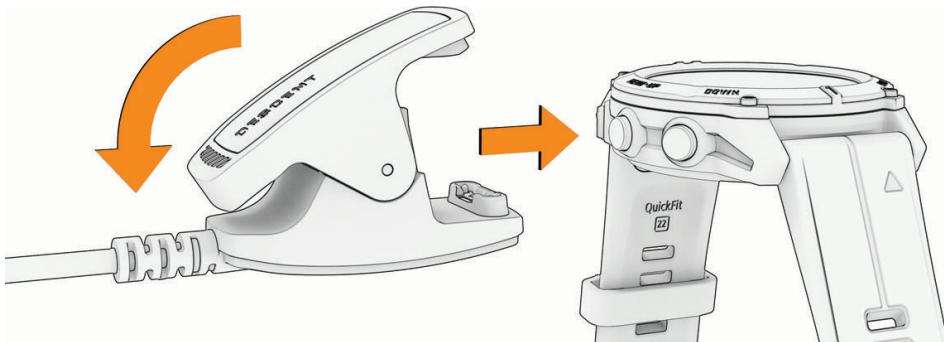
### ADVERTENCIA

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

### AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo*, página 131).

- 1 Aprieta los laterales del clip cargador.
- 2 Alinea el clip con los contactos de la parte posterior del reloj y suelta el clip.



- 3 Conecta el cable USB a un puerto de carga USB.  
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

## Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM <sup>1</sup> Inmersión (EN 13319) <sup>2</sup>
Modelo de descompresión	Bühlmann ZHL-16C
Sensor de profundidad	Precisión: de 0 a 100 m (de 0 a 328 pies), conforme a EN 13319 Resolución (m): de 0,1 a 99,9 m, de 1 a 100 m Resolución (pies): 1 pie
Intervalo de inspección	Inspecciona las piezas antes de cada uso para ver si están dañadas. Sustituye las piezas según sea necesario. <sup>3</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de funcionamiento bajo el agua	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas y potencia de transmisión	2,4 GHz a 6,89 dBm máximo 13,56 MHz a -40 dBm máximo
SAR para la UE	0,06 W/kg en el torso, 0,06 W/kg en las extremidades

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Diseñado en conformidad con la norma EN 13319 del CSN.

<sup>3</sup> Aparte del desgaste normal, el rendimiento no se ve afectado por el paso del tiempo.

## Información sobre la autonomía de la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el monitor de actividad, el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, las notificaciones del teléfono, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados ([Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 135](#)).

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch	Hasta 10 días con Movimiento de muñeca Hasta 4 días con Pant siempre enc
Modo de inmersión	Hasta 27 horas
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 12 días
Modo solo GPS	Hasta 20 horas
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 15 horas
Modo GPS con batería llena	Hasta 44 horas
Modo actividad GPS de expedición	Hasta 10 días

## Realizar el cuidado del dispositivo

### AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

No laves el dispositivo a altas presiones, ya que los chorros de agua o aire pueden provocar daños en el sensor de profundidad o el barómetro.

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

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

Interrumpe el uso del dispositivo si está dañado o si se ha almacenado a una temperatura fuera del rango de temperaturas de almacenamiento especificado.

## Limpiar el reloj

### ATENCIÓN

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

### AVISO

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

**SUGERENCIA:** para obtener más información, visita [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.

2 Deja que el reloj se seque por completo.

## Cambiar las correas QuickFit®

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



- 2 Alinea la nueva correa con el reloj.
  - 3 Presiona la correa suavemente para que encaje.
- NOTA:** asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

## Solución de problemas

### Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 125). En el ordenador, instala Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

### Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- Visita [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
  - Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
  - Visita [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) para obtener información sobre la precisión de la función.
- Esto no es un dispositivo médico.

## Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del dispositivo si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y pulsa **START**.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona el idioma.

## ¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Descent G2 es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

## No puedo conectar el smartphone al reloj

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

- Apaga y vuelve a encender tu teléfono y el reloj.
- Activa la tecnología Bluetooth del teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Dive a la versión más reciente.
- Borra tu reloj de la aplicación Garmin Dive y la configuración de Bluetooth de tu teléfono para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo teléfono, borra tu reloj de la aplicación Garmin Dive en el teléfono que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Dive y selecciona **••• > Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Teléfono > Vincular smartphone**.

## ¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

El reloj es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu reloj Garmin, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todos**.
  - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 56).

## Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado **LIGHT** para encender el reloj.

## Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
  - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
  - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
  - Para borrar los datos de carga de tejidos para buceo, selecciona **Restablecer tejidos**.  
**NOTA:** solo debes restablecer la carga de tejidos si no vas a volver a utilizar el dispositivo en el futuro. Esto puede resultar útil para tiendas de buceo que ofrecen dispositivos en alquiler.
  - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y rest. config.**  
**NOTA:** si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj.

## Buceo

### Restablecer la carga de tejidos

Puedes restablecer la carga de tejidos guardada actualmente en el dispositivo. Solo debes restablecer la carga de tejidos si no vas a volver a utilizar el dispositivo en el futuro. Esto puede resultar útil para tiendas de buceo que ofrecen dispositivos en alquiler.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Sistema > Restablecer > Restablecer tejidos**.

### Restablecer la presión de la superficie

El dispositivo determina automáticamente la presión de la superficie mediante el altímetro barométrico. Los grandes cambios de presión, como los que se producen durante un vuelo, pueden provocar que el reloj inicie automáticamente una actividad de inmersión. Si el reloj inicia una actividad de inmersión de forma incorrecta, puedes restablecer la presión de la superficie conectando el reloj a un ordenador. Si no tienes acceso a un ordenador, puedes restablecer la presión de la superficie manualmente.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado **LIGHT** para encender el reloj.
- 3 Cuando aparezca el logotipo del producto, mantén pulsado **MENU** hasta que se te solicite que restablezcas la presión de la superficie.

## Consejos para prolongar la autonomía de la batería

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

- Cambia el modo de energía durante una actividad (*Cambio del modo de energía*, página 124).
  - Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles*, página 84).
  - Reduce la desconexión de pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 127).
  - Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pant siempre enc** y selecciona un tiempo de espera más corto (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 127).
  - Reduce el brillo de la pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla*, página 127).
  - Utiliza el modo de satélite UltraTrac para tu actividad (*Configurar satélites*, página 62).
  - Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles*, página 84).
  - Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Cont. más tarde** (*Detener una actividad*, página 31).
  - Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.  
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 67).
  - Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones*, página 105).
  - Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 92).
  - Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 91).
- NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 93).

## ¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?

Durante una actividad, es posible que pulses accidentalmente el botón Lap. En la mayoría de los casos,  aparecerá en la pantalla y tendrás unos segundos para descartar la última vuelta o cambio de deporte. La función de deshacer vuelta está disponible para actividades que admiten el ajuste de vueltas manuales, cambios de deporte manuales y cambios de deporte automáticos. La función de deshacer vuelta no está disponible para actividades que ajustan automáticamente las vueltas, series, descansos o pausas, como actividades de gimnasio, natación en piscina y sesiones de entrenamiento.

## Adquirir señales de satélite

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

**SUGERENCIA:** para obtener más información sobre GPS, visita [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## Mejora de la recepción de satélites GPS

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

## La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardiaca, visita [garmin.com/heartrate](http://garmin.com/heartrate).

## La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

## Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

- 1 Pulsa **LIGHT** ocho veces.
- 2 Selecciona **Hecho**.

## Monitor de actividad

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

## Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

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

## El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

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

- 1 Selecciona una opción:
  - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 107](#)).
  - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect, página 106](#)).
- 2 Espera mientras se sincronizan tus datos.  
La sincronización puede tardar varios minutos.

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

## El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

# Apéndice

## Campos de datos

**NOTA:** algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

**SUGERENCIA:** además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect.

### Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	Carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Cadencia (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	Carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	Ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	Carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

### Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfico de barómetro	Gráfico que muestra la presión barométrica a lo largo del tiempo.
Gráfico de altitud	Gráfico que muestra la elevación a lo largo del tiempo.
Gráfica freq cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

### Campos de brújula

Nombre	Descripción
Rumbo de brújula	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Rumbo GPS	Dirección en la que te desplazas según el GPS.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.

### Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.

### Campos de buceo

Nombre	Descripción
Velocidad ascenso	Velocidad de ascenso actual hacia la superficie.
Temp. media	Temperatura media durante la actividad.
SNC	El porcentaje actual de toxicidad del oxígeno en el sistema nervioso central.
Conservadurismo	El nivel de conservadurismo para los cálculos de descompresión.
PO2 de gas actual	Presión parcial de oxígeno (PO2) del gas diluyente durante una inmersión con rebreather de circuito cerrado (CCR).
Núm. inmersión	Número de inmersiones completadas.
Tiempo de ascenso en última inmersión	Tiempo que has tardado en ascender a la superficie durante la última inmersión.
Velocidad de ascenso media en última inmersión	Velocidad de ascenso media durante la última inmersión.
Velocidad de descenso media en última inmersión	Velocidad de descenso media durante la última inmersión.
Frecuencia cardiaca media en última inmersión	Frecuencia cardiaca media durante la última inmersión.
Temperatura media en última inmersión	Temperatura media durante la última inmersión.
Frecuencia cardiaca inicial en última inmersión	Frecuencia cardiaca al inicio de la última inmersión.
Prof. últ. inmersión	Profundidad máxima alcanzada durante la última inmersión.
Tiempo de descenso en última inmersión	Tiempo que has tardado en descender hasta la profundidad máxima durante la última inmersión.
Frecuencia cardiaca final en última inmersión	Frecuencia cardiaca al final de la última inmersión.
Tiempo en suspensión en última inmersión	Tiempo que has pasado sin ascender ni descender durante la última inmersión.
Velocidad de ascenso máxima en última inmersión	Velocidad de ascenso máxima durante la última inmersión.
Velocidad de descenso máxima en última inmersión	Velocidad de descenso máxima durante la última inmersión.

Nombre	Descripción
Frecuencia cardiaca máxima en última inmersión	Frecuencia cardiaca máxima durante la última inmersión.
Temperatura máxima en última inmersión	Temperatura máxima durante la última inmersión.
Frecuencia cardiaca mínima en última inmersión	Frecuencia cardiaca mínima durante la última inmersión.
Temperatura mínima en última inmersión	Temperatura mínima durante la última inmersión.
Tiempo últ. inm.	Tiempo que has pasado bajo la superficie durante la última inmersión.
Profundidad máxima	La profundidad máxima a la que se ha descendido durante una inmersión.
Temp. máxima	Temperatura máxima durante la actividad.
Temp. mínima	Temperatura mínima durante la actividad.
NDL ↑3M / NDL ↑10FT	Tu tiempo de límite de no compresión (NDL) si asciendes 3 m (10 ft) a partir de la profundidad actual.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	Tu tiempo de límite de no compresión si descierdes 3 m (10 ft) a partir de la profundidad actual.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	Tu tiempo de límite de no compresión si asciendes o descierdes 3 m (10 ft) a partir de la profundidad actual.
OTU	Las unidades actuales de toxicidad de oxígeno.
Distancia superficie	Distancia a la superficie entre los puntos de entrada y salida durante la actividad de inmersión.
Factor grad superficie	El factor de gradiente esperado si el buceador vuelve a la superficie de forma instantánea.
Tiempo en superf.	Tiempo transcurrido desde que se sale a la superficie después de una inmersión.
Tiempo a superficie	La cantidad de tiempo necesaria para ascender de forma segura a la superficie.
T. inm. total	Tiempo total que se pasa bajo la superficie durante la actividad de inmersión.

## Campos de distancia

Nombre	Descripción
Media de ascenso	Distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.
Media de descenso	Distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Factor de planeo	Factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
Altitud GPS	Altitud de la ubicación actual mediante el GPS.
Pendiente	Cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
Ascenso de vuelta	Distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.
Descenso de vuelta	Distancia vertical de descenso de la vuelta actual.
Ascenso de última vuelta	Distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.
Descenso de última vuelta	Distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.
Ascenso máximo	Nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Descenso máximo	Nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.
Altitud máxima	Altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.
Altitud mínima	Altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

## Campos de pisos

Nombre	Descripción
Pisos subidos	El número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	El número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	El número de pisos subidos por minuto.

## Marcas

Nombre	Descripción
Batería de Di2	Capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Autonomía de eBike	Distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.
Delantera	Cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.
Batería de marchas	Estado de la batería de un sensor de posición de marchas.
Combinación de marchas	Combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
Marchas	Platos y piñones de un sensor de posición de marchas.
Relación de marchas	Número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.
Trasera	Piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

## Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
INDICADOR DE BRÚJULA	Dirección en la que te desplazas según la brújula.
Indicador equilibrio TCS	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Ind. tiempo contacto suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Indicador de FC	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
Factor zonas FC	Indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.
Indicador de PacePro	Carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.
INDICADOR DE POTENCIA	Indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.
Ind. ascenso/descenso total	Distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.
Indicador oscil. vertical	Indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.
Indicador prop. vertical	Indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

## Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% FC reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Training Effect aeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
Training Effect anaeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
% medio de FC reserva	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% de FC media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
% de frecuencia cardiaca máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Zona 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).
% FC reserva me int	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% de FC med máx intervalo	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC media de intervalo	Frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% FCR máxima intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% FC máxima intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC máxima de intervalo	Frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
% FCR vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca de vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
% FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
% FCR última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
FC de última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
% FC máxima última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

### Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

### Campos de oxígeno en músculo

Nombre	Descripción
% de saturación del oxígeno en músculo	Porcentaje estimado de saturación del oxígeno en músculo durante la actividad actual.
Hemoglobina total	Total estimado de concentración de hemoglobina en el músculo.

### Campos de navegación

Nombre	Descripción
Rumbo al waypoint	Dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Trayecto	Dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Ubicación de destino	Posición del destino final.
Waypoint de destino	Último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia restante	Distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia hasta siguiente	Distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Distancia total estimada	Distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
LLEG	Hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
ETA a siguiente	Hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
TIEMPO ESTIMADO A DESTINO	Tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Factor de planeo a destino	Factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Latitud/Longitud	Latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
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.

Nombre	Descripción
Desvío de trayecto	Distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Tiempo hasta siguiente	Tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Vel. avance waypoint	Velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Dist. vertical a dest.	Distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
Veloc vertical a destino	Nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

#### Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Presión atmosférica	Presión atmosférica actual sin calibrar.
Presión barométrica	Presión ambiental calibrada actual.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Porcentaje de batería	Porcentaje de batería restante.
COG	Dirección de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Fluidez	La medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Dificultad	La medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.
Fluidez de vuelta	La puntuación global del flujo de la vuelta actual.
Dificultad de vuelta	La puntuación global de dificultad de la vuelta actual.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Repeticiones de la última ronda	Número de repeticiones en la última ronda de la actividad.
Carga	La carga de entrenamiento de la actividad actual. La carga de entrenamiento es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno poseejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Condición de rendimiento	La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
Repeticiones	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

Nombre	Descripción
Rondas	El número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.
Actividades	La cantidad de carreras durante la actividad.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anocchece según la posición GPS.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Hora del día (segundos)	Hora del día, incluidos los segundos.
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

#### Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo adaptado a la pendiente	Ritmo medio adaptado por la inclinación del terreno.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Rit. últ. vuelta 500m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo	Ritmo actual.

#### Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

## Campos de potencia

Nombre	Descripción
% 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.
Equilibrio en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 10 s	Promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
Potencia en 30 s	Promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Equilibrio medio	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
Prom. fase potencia izq.	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Prom. fase potencia der.	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.
Media fase pot máx izq	El promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
Desv med centro plataf	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.
Media fase pot máxima derecha	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
Equilibrio	Equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
Intensity Factor	Intensity Factor™ durante la actividad actual.
Equilibrio vuelta	Equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
Fase potencia máx izq vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Media fase pot izquierda vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
Normalized Power de vuelta	Promedio de Normalized Power™ durante la vuelta actual.
Desv. centro plat. (vuelta)	El promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
Fase po máx der vuelta	El promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Fase po der vuelta	El promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
Pot. máx. últ. vuelta	Salida de potencia máxima durante la última vuelta completa.
Normalized Power últ. vuel	Promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
Potencia de última vuelta	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.
Fase Potencia Máx Izquierda	El ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
Fase potencia izquierda	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Potencia máx vuelta	Salida de potencia máxima durante la vuelta actual.
Potencia máxima	Salida de potencia máxima durante la actividad actual.
Normalized Power	Normalized Power durante la actividad actual.
Fluidez del pedaleo	Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
Desviación centro plat.	Desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios. Para las actividades de esquí, el dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
Potencia en relación al peso	Salida de potencia actual en vatios por kilogramo.
Zona de potencia	Escala actual de la salida de potencia basada en tu FTP o en la configuración personalizada.
Fase potencia máxima derecha	El ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
Fase poten. der.	El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de potencia.
Tiempo sentado	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.
Tiempo sentado en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta actual.
Tiempo de pie	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la actividad actual.
Tiempo de pie en vuelta	El tiempo que has estado pedaleando levantado durante la vuelta actual.
Training Stress Score	Training Stress Score™ durante la actividad actual.
Efectividad del par	El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
Trabajo	Trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

## Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

## Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Med equilibrio TCS	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio contacto suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud de zancada media	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de TCS	Equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Tiempo contacto suelo	Tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
Equilibrio TCS vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo cont. suelo vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Longitud de zancada de vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

## Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Med veloc movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Media de velocidad general	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad GPS media	Velocidad media de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad GPS de vuelta	Velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
VST úl. vta.	Velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad GPS máxima	Velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
Velocidad GPS	Velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.
Velocidad vertical	Nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

## Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por brazada	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Distancia media por palada	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Velocidad media de palada	Deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Veloc brazada intervalo	Media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.
Brazadas/largo intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Dis brazada en última vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Distancia por palada de vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad brazada vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Velocidad de palada en vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Brazadas en vuelta	Natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Dist. brazada último largo	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Dist/palada últ vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Vel brazada última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Vel palada última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	Natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Vel. brazada último largo	Media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo de brazada de último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Velocidad de palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.

Nombre	Descripción
Paladas	Deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

#### Campos de Swolf

Nombre	Descripción
Swolf medio	Puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ( <a href="#">Terminología de natación, página 41</a> ). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf de última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

#### Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temp. media	Temperatura media durante la actividad.
Temp. máxima	Temperatura máxima durante la actividad.
Temp. mínima	Temperatura mínima durante la actividad.
Temperatura	Temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

### Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo activo	Tiempo total de movimiento activo durante la actividad actual.
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Total delante/detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.

### Campos sesión entreno

Nombre	Descripción
Repetición	Número de repeticiones restantes de la sesión de entrenamiento.
Distancia de paso	Distancia actual recorrida durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

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

Las pantallas de la dinámica de carrera muestran un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo o el ratio vertical como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics) para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

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

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

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

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

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

## Datos de oscilación vertical y ratio vertical

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

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
	Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %
	Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
	Verde	30–69	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0%
	Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %
	Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %

## Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO<sub>2</sub> máximo por edad y sexo.

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

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

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

## Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

## Clasificaciones de puntuación de resistencia

Estas tablas incluyen las clasificaciones de las estimaciones de la puntuación de resistencia por edad y sexo.

Hombres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 o superior
21-39	Menos de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 o superior
40-44	Menos de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 o superior
45-49	Menos de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 o superior
50-54	Menos de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 o superior
55-59	Menos de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 o superior
60-64	Menos de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 o superior
65-69	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 o superior
70-74	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
75-80	Menos de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 o superior
80 y más	Menos de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 o superior

Mujeres	Ocio	Intermedio	Entrenado	Bien entrenado	Experto	Superior	Élite
18-20	Menos de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 o superior
21-39	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 o superior
40-44	Menos de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 o superior
45-49	Menos de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 o superior
50-54	Menos de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 o superior
55-59	Menos de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 o superior
60-64	Menos de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 o superior
65-69	Menos de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 o superior
70-74	Menos de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 o superior
75-80	Menos de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 o superior
80 y más	Menos de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 o superior

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones.

## Tamaño y circunferencia de la rueda

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

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



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)