

GARMIN®

Edge® 1000



Manual del usuario

© 2016 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. BaseCamp™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

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. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. microSD™ es una marca comercial de SD-3C, LLC. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

Número de modelo: F4ACGQ00

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

Contenido

Introducción	1	Obtención de la estimación del consumo máximo de oxígeno.....	8
Cómo empezar.....	1	Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo.....	8
Carga del dispositivo.....	1	Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	8
Acerca de la batería.....	1	Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	8
Instalación del soporte estándar.....	1	Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	8
Instalación del soporte frontal.....	1	Objetivos de entrenamiento.....	9
Desinstalación de la unidad Edge.....	2	Instalación del sensor de velocidad.....	9
Encendido del dispositivo.....	2	Instalación del sensor de cadencia.....	9
Botones.....	2	Acerca de los sensores de velocidad y cadencia.....	9
Descripción general de la pantalla de inicio.....	2	Media de datos de cadencia o potencia.....	9
Uso de la pantalla táctil.....	2	Vinculación de los sensores ANT+.....	9
Visualización de la pantalla de conexiones.....	2	Entrenamiento con medidores de potencia.....	9
Uso de la retroiluminación.....	2	Configuración de las zonas de potencia.....	10
Adquisición de señales de satélite.....	3	Calibrar el medidor de potencia.....	10
Entrenamiento	3	Potencia de los pedales.....	10
Realizar un recorrido.....	3	Dinámica de ciclismo.....	10
Alertas.....	3	Uso de la dinámica de ciclismo.....	10
Configuración de alertas de escala.....	3	Personalización de las funciones Vector.....	10
Configuración de una alerta periódica.....	3	Actualización del software de Vector mediante Edge 1000.....	10
Sesiones de entrenamiento.....	3	Estimar tu FTP.....	10
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la web.....	3	Realizar una prueba de la FTP.....	11
Creación de una sesión de entrenamiento.....	4	Calcular automáticamente la FTP.....	11
Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento.....	4	Usar sistemas de cambio electrónico.....	11
Inicio de una sesión de entrenamiento.....	4	Conocer la situación alrededor.....	11
Detención de una sesión de entrenamiento.....	4	Uso de la báscula.....	11
Edición de una sesión de entrenamiento.....	4	Datos de la báscula inteligente Garmin Index™.....	11
Eliminación de una sesión de entrenamiento.....	4	Historial	11
Uso de Virtual Partner®.....	4	Visualización del recorrido.....	11
Trayectos.....	4	Borrar un recorrido.....	11
Creación de un trayecto en tu dispositivo.....	4	Visualización de totales de datos.....	11
Seguimiento del trayecto desde la Web.....	5	Envío del recorrido a Garmin Connect.....	11
Sugerencias para entrenar con trayectos.....	5	Garmin Connect.....	12
Visualización de un trayecto en el mapa.....	5	Funciones de conexión Bluetooth®.....	12
Visualización de los detalles del trayecto.....	5	Vinculación del smartphone.....	12
Cambio de la velocidad del trayecto.....	5	Funciones de conexión Wi-Fi.....	12
Detención de un trayecto.....	5	Configuración de la conectividad Wi-Fi.....	12
Eliminación de un trayecto.....	5	Conexión a una red inalámbrica.....	12
Opciones de trayecto.....	5	Transferencia de archivos a otro dispositivo Edge.....	13
Segmentos.....	5	Grabación de datos.....	13
Segmentos de Strava™.....	5	Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos.....	13
Seguir un segmento desde la Web.....	5	Instalación de la tarjeta de memoria.....	13
Activación de segmentos.....	6	Gestión de datos.....	13
Competir en un segmento.....	6	Conexión del dispositivo a un ordenador.....	13
Visualización de los detalles del segmento.....	6	Transferencia de archivos al dispositivo.....	13
Opciones de segmentos.....	6	Eliminación de archivos.....	13
Borrar un segmento.....	6	Desconexión del cable USB.....	13
Calendario.....	6	Navegación	14
Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	6	Ubicaciones.....	14
Inicio de una actividad programada.....	6	Almacenamiento de la ubicación.....	14
Registros personales.....	6	Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa.....	14
Borrado de un registro personal.....	6	Navegación a una ubicación.....	14
Restablecer un registro personal.....	6	Navegación hacia coordenadas conocidas.....	14
Zonas de entrenamiento.....	7	Navegación de vuelta al inicio.....	14
Usar un rodillo ANT+.....	7	Detención de la navegación.....	14
Ajustar la resistencia.....	7	Proyección de una ubicación.....	14
Ajustar la potencia objetivo.....	7	Edición de ubicaciones.....	14
Sensores ANT+	7	Eliminación de una ubicación.....	15
Colocación del monitor de frecuencia cardíaca.....	7	Planificación y recorrido de una ruta.....	15
Control de recuperación.....	7	Creación de una ruta de ida y vuelta.....	15
Activación del control de recuperación.....	7	Configuración de ruta.....	15
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	8	Selección de una actividad para el cálculo de ruta.....	15
		Configuración del mapa.....	15

Cambio de la orientación del mapa	15	Acuerdo de licencia del software	24
Configuración avanzada del mapa	16	Índice	25
Compra de mapas adicionales	16		
Búsqueda de direcciones	16		
Búsqueda de un punto de interés	16		
Búsqueda de ubicaciones próximas	16		
Mapas topográficos	16		
Personalización del dispositivo	16		
Funciones de Connect IQ™ para descargar	16		
Perfiles	16		
Actualizar el perfil de la actividad	16		
Configurar el perfil del usuario	17		
Acerca de los deportistas habituales	17		
Configuración de Bluetooth	17		
Configuración de Wi-Fi	17		
Acerca de la configuración de entrenamiento	17		
Personalización de las pantallas de datos	17		
Configuración de GPS	17		
Entrenar en interiores	17		
Configurar la altura	17		
Visualización de satélites	17		
Uso de Auto Pause	18		
Marcar vueltas por posición	18		
Marcar vueltas por distancia	18		
Uso del cambio de pantalla automático	18		
Cambio de la notificación de comienzo	18		
Configurar el sistema	18		
Configuración de la pantalla	18		
Configuración de la grabación de datos	18		
Cambio de las unidades de medida	19		
Configuración de los tonos del dispositivo	19		
Cambio del idioma del dispositivo	19		
Cambio de los parámetros de configuración	19		
Husos horarios	19		
Información del dispositivo	19		
Especificaciones	19		
Especificaciones de Edge	19		
Especificaciones del monitor de frecuencia cardíaca	19		
Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia	19		
Cuidados del dispositivo	19		
Limpieza del dispositivo	19		
Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca	19		
Pilas sustituibles por el usuario	19		
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardíaca	20		
Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia	20		
Solución de problemas	20		
Restablecimiento del dispositivo	20		
Eliminar los datos de usuario	20		
Optimización de la autonomía de la batería	20		
Uso de Suspensión automática	20		
Mejora de la recepción de satélites GPS	20		
Más información	21		
Lecturas de temperatura	21		
Visualización de la información del dispositivo	21		
Juntas circulares de recambio	21		
Asistencia técnica y actualizaciones	21		
Actualización del software	21		
Apéndice	21		
Campos de datos	21		
Clasificación de FTP	23		
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca	23		
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	23		
Tamaño y circunferencia de la rueda	24		

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.

Cómo empezar

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

- 1 Carga el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 1).
- 2 Instala el dispositivo con el soporte estándar (*Instalación del soporte estándar*, página 1) o con el soporte frontal (*Instalación del soporte frontal*, página 1).
- 3 Enciende el dispositivo (*Encendido del dispositivo*, página 2).
- 4 Localiza los satélites (*Adquisición de señales de satélite*, página 3).
- 5 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 3).
- 6 Carga tu recorrido en Garmin Connect™ (*Envío del recorrido a Garmin Connect*, página 11).

Carga del dispositivo

AVISO

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

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 0 a 40 °C (32 a 104 °F).

- 1 Levanta la tapa de goma ① del puerto USB ②.



- 2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
- 3 Enchufa el extremo grande del cable USB al adaptador de CA o al puerto USB de un ordenador.
- 4 Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar. Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.
- 5 Carga por completo el dispositivo.

Acerca de la batería

⚠ ADVERTENCIA

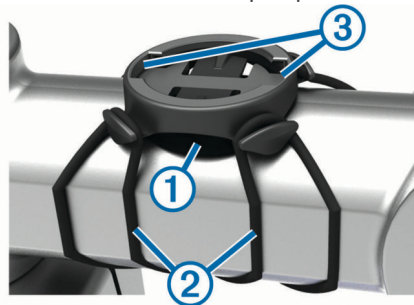
Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Instalación del soporte estándar

Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloca el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad quede orientada hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

- 1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
- 2 Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.

Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.



- 3 Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.
- 4 Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.
- 5 Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad con las muescas del soporte para bicicleta ③.
- 6 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.



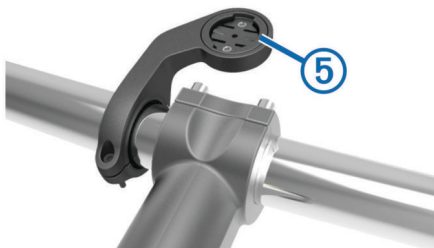
Instalación del soporte frontal

- 1 Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad Edge donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
- 2 Utiliza la llave hexagonal para extraer el tornillo ① del conector del manillar ②.



- 3 Si es necesario, extrae los dos tornillos de la parte posterior del soporte ③, gira el conector ④ y sustituye los tornillos para cambiar la orientación del soporte.
- 4 Coloca la almohadilla de goma alrededor del manillar:
 - Si el diámetro del manillar es de 25,4 mm, utiliza la almohadilla más gruesa.
 - Si el diámetro del manillar es de 31,8 mm, utiliza la almohadilla más fina.

- 5 Coloca el conector del manillar alrededor de la almohadilla de goma.
- 6 Sustituye y aprieta el tornillo.
NOTA: Garmin® recomienda una especificación de par de 7 lbf-in (0,8 N-m). Debes comprobar periódicamente que el tornillo esté bien apretado.
- 7 Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.




- 8 Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Desinstalación de la unidad Edge

- 1 Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.
- 2 Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

Encendido del dispositivo




La primera vez que enciendas el dispositivo, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema y del perfil del usuario.

- 1 Mantén pulsado .
 - 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- Si tu dispositivo incluye sensores ANT+® (como un monitor de frecuencia cardíaca, un sensor de velocidad o un sensor de cadencia), puedes activarlos durante la configuración.

Para obtener más información sobre los sensores ANT+, consulta la [Sensores ANT+](#), página 7.



Botones












① 	Púlsalo para poner el dispositivo en el modo suspensión y para salir de él. Mantén pulsado para bloquear la pantalla y encender y apagar el dispositivo.
② 	Púlsalo para marcar una nueva vuelta.
③ 	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador.

Descripción general de la pantalla de inicio

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

INICIA	Selecciónalo para realizar un recorrido.
Train 	Selecciónalo para cambiar el perfil de la actividad.
Destino	Selecciónalo para buscar una ubicación y navegar hacia ella.
Calendario	Selecciónalo para ver las actividades programadas y los recorridos completados.
Historial	Selecciónalo para gestionar tu historial y tus registros personales.
Trayectos	Selecciónalo para gestionar tus trayectos.
Segmentos	Selecciónalo para gestionar tus segmentos.
Sesiones de entrenamiento	Selecciónalo para gestionar tus sesiones de entrenamiento.
	Selecciónalo para ver el menú de configuración.

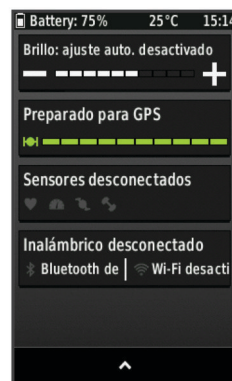
Uso de la pantalla táctil

- Cuando el temporizador está en marcha, toca la pantalla para verlo en sobreimpresión.
El temporizador superpuesto te permite volver a la pantalla de inicio durante un recorrido.
- Selecciona  para guardar los cambios y cerrar la página.
- Selecciona  para cerrar la página y volver a la página anterior.
- Selecciona  para volver a la página anterior.
- Selecciona  para volver a la pantalla de inicio.
- Selecciona  y  para desplazarte.
- Selecciona  para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona  para buscar por nombre.
- Selecciona  para borrar un elemento.

Visualización de la pantalla de conexiones

La pantalla de conexiones muestra el estado del GPS, de los sensores ANT+ y de las conexiones inalámbricas.



En la pantalla de inicio, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.



Aparecerá la pantalla de conexiones. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.

Uso de la retroiluminación

Puedes seleccionar cualquier punto de la pantalla táctil en cualquier momento para encender la retroiluminación.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado en la parte superior de la pantalla.
- 2 Selecciona **Brillo** para ajustar el brillo y la duración de la retroiluminación:
 - Para ajustar manualmente el brillo, selecciona  y .
 - Para permitir que el dispositivo ajuste el brillo automáticamente en función de la luz ambiental, selecciona **Brillo automático**.

- Para ajustar la duración, selecciona **Duración retroilumin.** y selecciona una opción.

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Entrenamiento

Realizar un recorrido

Si tu dispositivo incluía un sensor ANT+, los dispositivos ya estarán vinculados y podrán activarse durante la configuración inicial.

- 1 Selecciona **INICIA**.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 3 Selecciona ► para iniciar el cronómetro.

Tiempo
00:00:07
Velocidad
0.0 km/h
Distancia
0 m
Hora del día
15:14:57
Calorías
0 cal

NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el cronómetro está en marcha.

- 4 Desliza el dedo por la pantalla para obtener páginas de datos adicionales.

Puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de las páginas de datos para ver la página de conexiones.

- 5 Si es necesario, toca la pantalla para ver el cronómetro superpuesto.
- 6 Selecciona ► para detener el cronómetro

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

- 7 Selecciona **Finalizar recorrido > Guard. recorr..**

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, cadencia y potencia. La configuración de alerta se guarda con tu perfil de actividad.

Configuración de alertas de escala

Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca opcional, sensor de cadencia o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa si la medición del dispositivo está por encima o por debajo de una escala de

valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para alertarte cuando tu cadencia sea inferior a 40 rpm y superior a 90 rpm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento (*Zonas de entrenamiento*, página 7) para la alerta de escala.

- 1 Selecciona ✖ > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas**.
- 4 Selecciona **Alerta frec. cardíaca**, **Alerta de cadencia**, o **Alerta de potencia**.
- 5 Si es necesario, activa la alerta.
- 6 Introduce los valores mínimo y máximo o selecciona las zonas.
- 7 Si es necesario, elige ✔.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Configuración de los tonos del dispositivo*, página 19).

Configuración de una alerta periódica

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

- 1 Selecciona ✖ > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas**.
- 4 Selecciona **Alerta de tiempo**, **Alerta de distancia**, o **Alerta de calorías**.
- 5 Activa la alerta.
- 6 Introduce un valor.
- 7 Selecciona ✔.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Configuración de los tonos del dispositivo*, página 19).

Sesiones de entrenamiento

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

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

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la web

Antes de poder descargar una sesión de entrenamiento desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 12).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Crea una nueva sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
- 6 Selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
- 7 Selecciona la sesión de entrenamiento.
- 8 Selecciona **INICIA**.

Creación de una sesión de entrenamiento

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento** > **Crear nuevo**.
- 2 Introduce el nombre de una sesión de entrenamiento y selecciona ✓.
- 3 Selecciona **Tipo de paso** para especificar el tipo de paso de sesión de entrenamiento.
Por ejemplo, selecciona **Desca.** para usar el paso como vuelta de descanso.
Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.
- 4 Selecciona **Duración** para especificar cómo se mide el paso.
Por ejemplo, selecciona **Distancia** para finalizar el paso tras una distancia determinada.
- 5 Si es necesario, introduce un valor de duración personalizado.
- 6 Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante este paso.
Por ejemplo, selecciona **Zona frecuencia cardiaca** para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
- 7 Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.
Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.
- 8 Selecciona ✓ para guardar este paso.
- 9 Selecciona **Añadir nuevo paso** para añadir pasos adicionales a la sesión de entrenamiento.
- 10 Selecciona ✓ para guardar la sesión de entrenamiento.

Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento

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

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

Inicio de una sesión de entrenamiento

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **INICIA**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de sesión de entrenamiento en curso. Se emite una alarma sonora cuando estés a punto de terminar un paso de una sesión de entrenamiento. Aparece un mensaje, en el que se descuenta el tiempo o la distancia que queda para comenzar un nuevo paso.

Detención de una sesión de entrenamiento

- Selecciona ⏏ en cualquier momento para finalizar un paso de una sesión de entrenamiento.

- Selecciona ▶ en cualquier momento para detener el temporizador.
- En cualquier momento, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver la página de conexiones y selecciona **Pulsar para detener** > ✓ para finalizar la sesión de entrenamiento.

Edición de una sesión de entrenamiento

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona ✎.
- 4 Selecciona un paso y elige **Editar paso**.
- 5 Cambia los atributos del paso y selecciona ✓.
- 6 Selecciona ↵ para guardar la sesión de entrenamiento.

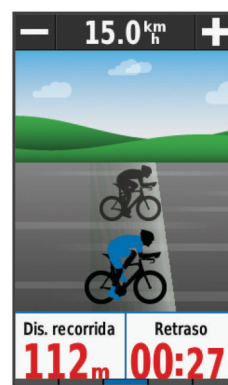
Eliminación de una sesión de entrenamiento

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona ✎ > ⌫ > ✓.

Uso de Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

- 1 Realiza un recorrido.
- 2 Desplázate hasta la página de Virtual Partner para ver quién es el líder.



- 3 Si es necesario, usa + y - para ajustar la velocidad de Virtual Partner durante tu recorrido.

Trayectos

Seguimiento de una actividad grabada anteriormente: 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.

Competición contra una actividad grabada anteriormente: 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.

Seguimiento de un recorrido existente desde Garmin

Connect: puedes enviar un trayecto desde Garmin Connect a tu dispositivo. Una vez que esté guardado en tu dispositivo, puedes seguir el trayecto o competir contra él.

Creación de un trayecto en tu dispositivo

Para poder crear un trayecto, debes tener una actividad con datos GPS guardada en tu dispositivo.

- 1 Selecciona **Trayectos** > **Crear nuevo**.

- 2 Selecciona una actividad en la que basar el trayecto.
- 3 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona ✓.
- 4 Selecciona ✓.
El trayecto aparece en la lista.
- 5 Selecciona el trayecto y revisa sus detalles.
- 6 Si es necesario, selecciona **Configuración** para editar los detalles del trayecto.
Por ejemplo, puedes cambiar el nombre o el color del trayecto.
- 7 Selecciona ➔ > **INICIA**.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 12).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
- 6 Selecciona **Trayectos**.
- 7 Selecciona el trayecto.
- 8 Selecciona **INICIA**.

Sugerencias para entrenar con trayectos

- Utiliza las indicaciones de giros ([Opciones de trayecto](#), página 5).
- Si incluyes un calentamiento, selecciona ► para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.
NOTA: en cuanto selecciones ►, tu Virtual Partner iniciará el trayecto sin esperar a que termines de calentar.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto.
Si te alejas del trayecto, aparece un mensaje.

Visualización de un trayecto en el mapa

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

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

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

Visualización de los detalles del trayecto

- 1 Selecciona **Trayectos**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Resumen** para ver los detalles del trayecto.
 - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.

- Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del trayecto.
- Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.

Cambio de la velocidad del trayecto

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Trayectos**.
- 2 Selecciona un campo.
- 3 Selecciona **INICIA**.
- 4 Desplázate hasta la página de Virtual Partner.
- 5 Selecciona + o – para ajustar el porcentaje de tiempo para completar el trayecto.
Por ejemplo, para mejorar el tiempo de tu trayecto en un 20%, introduce una velocidad de trayecto del 120%. Te enfrentarás a Virtual Partner para finalizar un trayecto de 30 minutos en 24.

Detención de un trayecto

- 1 Desplázate hasta el mapa.
- 2 Selecciona ⊗ > ✓.

Eliminación de un trayecto

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Trayectos**.
- 2 Selecciona un campo.
- 3 Selecciona ✕ > ✓.

Opciones de trayecto

Selecciona **Trayectos** > ≡.

Encender indicaciones: activa o desactiva las indicaciones de giro.

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

Buscar: te permite buscar trayectos guardados por nombre.

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

Segmentos

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

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

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

Segmentos de Strava™

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

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

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

Seguir un segmento desde la Web

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 12).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
NOTA: si utilizas segmentos de Strava, tus segmentos favoritos se transferirán automáticamente a tu dispositivo cuando este se conecte a Garmin Connect Mobile o al ordenador.

- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Crea un segmento nuevo o selecciona uno que ya exista.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
- 6 Selecciona **Segmentos**.
- 7 Selecciona el segmento.
- 8 Selecciona **Mapa > INICIA**.

Activación de segmentos

Puedes activar carreras e indicaciones de Virtual Partner que te alertan de los próximos segmentos.

- 1 Selecciona **Segmentos**.
- 2 Selecciona un segmento.
- 3 Selecciona **Activar**.

NOTA: las indicaciones que te alertan de los próximos segmentos aparecen solo en los segmentos activados.

Competir en un segmento

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

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

- 1 Selecciona **▶** para iniciar el cronómetro y realiza un recorrido.
Cuando tu ruta se cruza con un segmento activado, puedes recorrer el segmento.
- 2 Empieza a recorrer el segmento.
- 3 Desplázate hasta la pantalla de Virtual Partner para ver tu progreso.
- 4 Si es necesario, selecciona **◀** o **▶** para cambiar tu objetivo durante el recorrido.
Puedes competir contra el líder del grupo, un contrincante u otros ciclistas (si corresponde).

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Visualización de los detalles del segmento

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

Opciones de segmentos

Selecciona **Segmentos > ☰**.

Encender indicaciones: activa o desactiva las indicaciones de giro.

Buscar: te permite buscar segmentos guardados por nombre.

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

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

Borrar un segmento

- 1 Selecciona **Segmentos**.
- 2 Selecciona un segmento.
- 3 Selecciona **✕ > ✓**.

Calendario

El calendario de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento o trayectos al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlos a tu dispositivo. Todas las actividades programadas que se envían al dispositivo aparecen en el calendario. Cuando seleccionas un día en el calendario, puedes ver un resumen de cada sesión de entrenamiento programada, trayecto o recorrido finalizado, e iniciar una actividad programada. La actividad programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías actividades programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario actual.

Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 12).

Puedes buscar planes y sesiones de entrenamiento, y trayectos en Garmin Connect y descargarlos en tu dispositivo.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.
- 5 Selecciona **☐** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Inicio de una actividad programada

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Calendario**.
Aparecen los entrenamientos y trayectos programados para la fecha actual.
- 2 Puede seleccionar una fecha para ver las actividades programadas.
- 3 Selecciona **▶**.
- 4 Selecciona **INICIA**.

Registros personales

Cuando finalizas un recorrido, el dispositivo muestra cualquier nuevo registro personal que hayas conseguido en ese recorrido. Los registros personales incluyen tu tiempo más rápido sobre una distancia estándar, el recorrido más largo y el mayor ascenso realizado durante un recorrido.

Borrado de un registro personal

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Historial > Récordeos personales**.
- 2 Selecciona un registro personal.
- 3 Selecciona **✕ > ✓**.

Restablecer un registro personal

Puedes restaurar el valor inicial de cada registro personal.

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

- 1 Selecciona **Historial > Récordeos personales**.
- 2 Selecciona el registro que deseas restablecer.
- 3 Selecciona **Registro anterior > ✓**.

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardiaca (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 8)
- Zonas de potencia (*Configuración de las zonas de potencia*, página 10)

Usar un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes montar la bicicleta en el rodillo y vincularlo con tu dispositivo (*Vinculación de los sensores ANT+*, página 9).

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

- 1 Selecciona **⌘ > Rodillo ANT+**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Seguir un recorrido** para seguir un trayecto guardado (*Trayectos*, página 4).
 - Selecciona **Seguir una actividad** para seguir un recorrido guardado (*Realizar un recorrido*, página 3).
 - Selecciona **Seguir un entrenam.** para seguir una sesión de entrenamiento basada en la potencia descargada de tu cuenta Garmin Connect (*Sesiones de entrenamiento*, página 3).
- 3 Selecciona un trayecto, una actividad o una sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **INICIA**.
- 5 Selecciona un perfil de actividad.
- 6 Selecciona **▶** para iniciar el cronómetro.
El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Ajustar la resistencia

- 1 Selecciona **⌘ > Rodillo ANT+ > Ajustar resistencia**.
- 2 Ajusta la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 3 Selecciona un perfil de actividad.
- 4 Comienza a pedalear.
- 5 Si es necesario, puedes ajustar la resistencia durante la actividad.

Ajustar la potencia objetivo

- 1 Selecciona **⌘ > Rodillo ANT+ > Ajustar potencia objetivo**.
- 2 Ajusta el valor de la potencia objetivo.
- 3 Selecciona un perfil de actividad.
- 4 Comienza a pedalear.
La fuerza de resistencia que aplica el rodillo se ajusta para mantener una potencia constante en base a tu velocidad.
- 5 Si es necesario, puedes ajustar la potencia objetivo durante la actividad.

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita <http://buy.garmin.com>.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo

suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.



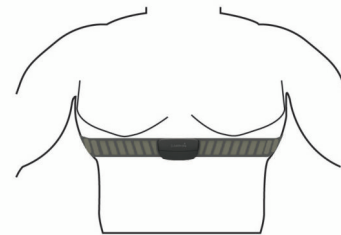
Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

- 2 Humedece los electrodos ② y los parches de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.

NOTA: la etiqueta de indicaciones de lavado no debe doblarse.



Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.

- 4 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (*Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 8).

Control de recuperación

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

Tiempo de recuperación: 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.

Activación del control de recuperación

Para poder utilizar la función de control de recuperación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vinculación de los sensores ANT+*, página 9). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 17) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 8).

- 1 Selecciona **⌘ > Mis estadísticas > Control de recuperación > Activar**.
- 2 Realiza un recorrido.

- 3 Después de realizar el recorrido, selecciona **Guard. recorr..**. Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días y el mínimo de 6 horas.

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. Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones del VO2 máximo. Puedes utilizar el dispositivo Garmin vinculado con un monitor de frecuencia cardíaca y con un medidor de potencia para que muestre el VO2 máximo estimado para ciclismo.

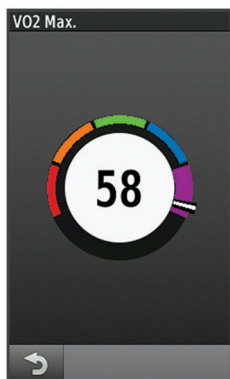
Obtención de la estimación del consumo máximo de oxígeno

Para poder ver tu consumo máximo de oxígeno estimado, debes colocarte el monitor de frecuencia cardíaca, instalar el medidor de potencia y vincularlos con tu dispositivo ([Vinculación de los sensores ANT+, página 9](#)). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardíaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 17](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 8](#)).

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

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.
- 2 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guard. recorr..**
- 3 Selecciona **✖ > Mis estadísticas > VO2 máximo.**

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



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice ([Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 23](#)) y visita www.CooperInstitute.org.

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

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

- Antes de iniciar el recorrido, comprueba que el dispositivo, el monitor de frecuencia cardíaca y el medidor de potencia

funcionen correctamente, estén vinculados y tengan suficiente batería.

- Durante el recorrido de 20 minutos, mantén tu frecuencia cardíaca por encima del 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima.
- Durante el recorrido de 20 minutos, intenta mantener una potencia constante.
- Evita los terrenos irregulares.
- Evita hacer recorridos en grupos en los que se suele ir a rebufo.

Configurar zonas de frecuencia cardíaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardíaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardíaca en función de tus objetivos de entrenamiento ([Objetivos de entrenamiento, página 9](#)). Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, debes configurar tu frecuencia cardíaca máxima, frecuencia cardíaca en reposo y zonas de frecuencia cardíaca.

- 1 Selecciona **✖ > Mis estadísticas > Zonas entrenamiento > Zonas de frecuencia cardíaca.**
- 2 Introduce tus valores de frecuencia cardíaca máxima y en reposo.
Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.
- 3 Selecciona **Según:**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca en reposo.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo ([Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca, página 19](#)).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardíaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca.

- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardíaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas,

teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca*, página 23) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

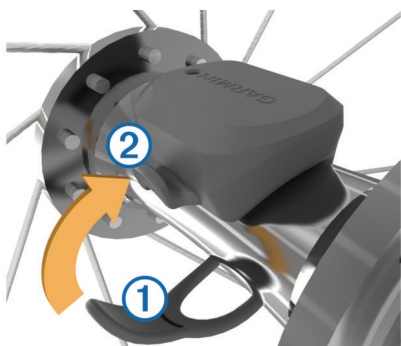
Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Instalación del sensor de velocidad

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

- 1 Coloca y sujeta el sensor de velocidad en la parte superior del buje de la rueda.
- 2 Pasa la correa ① alrededor del buje y fíjala en el enganche ② del sensor.



El sensor puede quedar inclinado si se instala en un buje asimétrico. Esto no afecta al funcionamiento.

- 3 Gira la rueda para comprobar si tiene espacio. El sensor no debe entrar en contacto con ninguna otra parte de la bici.

NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

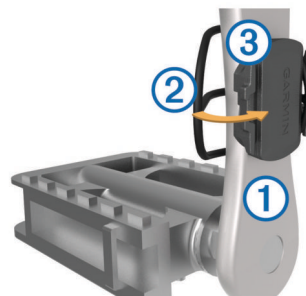
Instalación del sensor de cadencia

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

- 1 Selecciona la correa del tamaño que mejor se ajuste a la biela ①.
La correa que elijas debe ser la que más ajustada quede alrededor de la biela.
- 2 Por el lado contrario al piñón, coloca y sujeta la parte plana del sensor de cadencia en la parte interior de la biela.

- 3 Pasa las correas ② alrededor de la biela y fíjalas a los enganches ③ del sensor.



- 4 Gira la biela para comprobar el espacio libre.

Ni el sensor ni las correas deben entrar en contacto con ninguna parte de la bicicleta ni con el zapato.

NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

- 5 Realiza un recorrido de prueba de 15 minutos y comprueba que el sensor y las correas no resultan dañados.

Acerca de los sensores de velocidad y cadencia

Los datos del sensor de cadencia se graban siempre. Si no hay ningún sensor de velocidad y cadencia vinculado al dispositivo, se utilizan los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia.

La cadencia es tu ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm).

Media de datos de cadencia o potencia

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

Puedes cambiar el valor de este ajuste en (*Configuración de la grabación de datos*, página 18).


Vinculación de los sensores ANT+

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

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardíaca a tu dispositivo Garmin.

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

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

- 2 Selecciona  > **Sensores** > **Añadir sensor**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Seleccionar un tipo de sensor.
 - Selecciona **Buscar todo** para buscar sensores cercanos.Aparecerá una lista de los sensores disponibles.
- 4 Selecciona un sensor o más para vincularlo con tu dispositivo.
- 5 Selecciona **Añadir**.

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

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Vector™).

- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades ([Configuración de las zonas de potencia](#), página 10).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica ([Configuración de alertas de escala](#), página 3).
- Personaliza los campos de datos de potencia ([Personalización de las pantallas de datos](#), página 17).

Configuración de las zonas de potencia

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

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

Calibrar el medidor de potencia

Antes de que puedas calibrar el medidor de potencia, debe estar instalado adecuadamente, vinculado con tu dispositivo y debe estar grabando datos.

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

- 1 Selecciona **✖** > **Sensores**.
- 2 Selecciona tu medidor de potencia.
- 3 Selecciona **Calibrar**.
- 4 Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Potencia de los pedales

Vector mide la potencia de los pedales.

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

NOTA: el sistema Vector S no registra el equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Dinámica de ciclismo

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

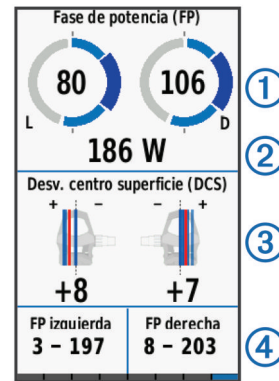
Uso de la dinámica de ciclismo

Antes de utilizar la dinámica de ciclismo, debes vincular el medidor de potencia Vector con tu dispositivo ([Vinculación de los sensores ANT+](#), página 9).

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

- 1 Realiza un recorrido.

- 2 Desplázate a la pantalla de la dinámica de ciclismo para ver tu fase de potencia máxima ①, la fase de potencia total ② y la desviación del centro de la superficie ③.



- 3 Si es necesario, mantén pulsado un campo de datos ④ para cambiarlo ([Personalización de las pantallas de datos](#), página 17).

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

Puedes enviar el recorrido a tu cuenta de Garmin Connect para ver datos adicionales de la dinámica de ciclismo ([Envío del recorrido a Garmin Connect](#), página 11).

Datos de la fase de potencia

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

Desviación del centro de la superficie

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

Personalización de las funciones Vector

Para poder personalizar las funciones Vector, debes vincular el medidor de potencia Vector con tu dispositivo.

- 1 Selecciona **✖** > **Sensores**.
- 2 Selecciona el medidor de potencia Vector.
- 3 Selecciona **Detalles del sensor** > **Funciones de Vector**.
- 4 Selecciona una opción.
- 5 Si es necesario, selecciona el interruptor para activar o desactivar la efectividad del par, la sensibilidad de los pedales y las dinámicas de ciclismo.

Actualización del software de Vector mediante Edge 1000

Antes de actualizar el software, debes vincular tu dispositivo Edge 1000 con tu sistema Vector.

- 1 Envía los datos de tu recorrido a Garmin Connect a través de una conexión USB o Wi-Fi®.

Garmin Connect busca actualizaciones de software automáticamente y las envía a tu dispositivo Edge.
- 2 Coloca el dispositivo Edge en el área de alcance (3 m) del sensor.
- 3 Gira la biela varias veces.

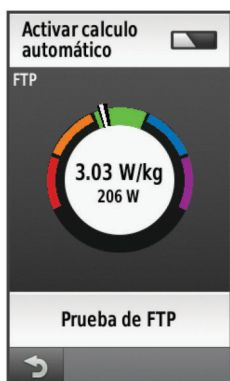
El dispositivo Edge te solicitará que instales cualquier actualización de software pendiente.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Estimar tu FTP

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario desde la instalación inicial para estimar tu potencia de umbral funcional (FTP). Para obtener un valor más preciso de la FTP, puedes realizar una prueba de la FTP utilizando un medidor de potencia vinculado ([Realizar una prueba de la FTP](#), página 11) y un monitor de frecuencia cardíaca.

Selecciona **✖** > **Mis estadísticas** > **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 23).

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardíaca vinculados (*Vinculación de los sensores ANT+*, página 9).

- 1 Selecciona **✖** > **Mis estadísticas** > **FTP** > **Prueba de FTP** > **INICIA**.

- 2 Selecciona **▶** para iniciar el cronómetro.

Después de empezar el recorrido, el dispositivo te mostrará cada etapa de la prueba, el objetivo, y los datos de potencia actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

- 3 Selecciona **▶** para detener el temporizador.

- 4 Selecciona **Guard. recorr.**

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

Calcular automáticamente la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardíaca vinculados (*Vinculación de los sensores ANT+*, página 9).

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.

- 2 Después de realizar el recorrido, selecciona **Guard. recorr.**

- 3 Selecciona **✖** > **Mis estadísticas** > **FTP**.

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

Usar sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano® Di2™, debes vincularlos con tu dispositivo (*Vinculación de los sensores ANT+*, página 9). Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalización de las pantallas de datos*, página 17). El dispositivo Edge muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Conocer la situación alrededor

El dispositivo Edge se puede usar con el dispositivo Varia Vision™, las luces inteligentes para bicicleta Varia™ y con el radar retrovisor para conocer mejor la situación alrededor. Consulta el manual del usuario del dispositivo Varia para obtener más información.

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Edge antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia (*Actualización del software*, página 21).

Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible ANT+ , el dispositivo puede leer los datos de la báscula.

- 1 Selecciona **✖** > **Sensores** > **Añadir sensor** > **Báscula**.

Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.

- 2 Sube a la báscula cuando se indique.

NOTA: si usas una báscula corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurarte de que se lean y se registren los parámetros corporales.

- 3 Baja de la báscula cuando se indique.

SUGERENCIA: si se produce un error, baja de la báscula. Sube cuando se indique.

Datos de la báscula inteligente Garmin Index™

Si tienes un dispositivo Garmin Index, los datos de la báscula más recientes se almacenan en tu cuenta de Garmin Connect. La próxima vez que conectes el dispositivo Edge a tu cuenta de Garmin Connect, los datos de peso se actualizarán en tu perfil de usuario de Edge.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se mostrará un mensaje. El dispositivo no borra ni sobrescribe automáticamente el historial. Carga de forma periódica el historial en Garmin Connect para llevar un seguimiento de los datos de todos tus recorridos.

Visualización del recorrido

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Historial** > **Recorridos**.

- 2 Selecciona una opción.

Borrar un recorrido

- 1 Selecciona **Historial** > **Recorridos**.

- 2 Selecciona un recorrido.

- 3 Selecciona **≡** > **Borrar** > **✓**.

Visualización de totales de datos

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

En la pantalla de inicio, selecciona **Historial** > **Totales**.

Envío del recorrido a Garmin Connect

AVISO

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

- 1 Levanta la tapa de goma ① del puerto USB ②.



- 2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
- 3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.
- 4 Visita www.garminconnect.com/start.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

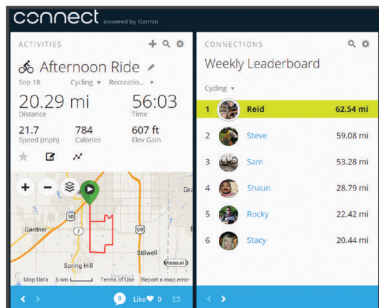
Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, baños, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

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

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

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



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus páginas de redes sociales favoritas.

Funciones de conexión Bluetooth®

El dispositivo Edge cuenta con varias funciones de conexión Bluetooth para tu dispositivo de ejercicio o smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de Garmin Connect Mobile en el smartphone. Visita www.garmin.com/intosports/apps para obtener más información.

NOTA: el dispositivo debe estar conectado a tu smartphone con Bluetooth para que te puedas beneficiar de determinadas funciones.

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

tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

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

Descargas de trayectos y de sesiones de entrenamiento de Garmin Connect: te permite buscar actividades en Garmin Connect con tu smartphone y enviarlas a tu dispositivo.

Transferencias entre dispositivos: te permite transferir archivos de forma inalámbrica a otro dispositivo Edge compatible.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect.

Actualizaciones meteorológicas: envía a tu dispositivo alertas e información sobre las condiciones meteorológicas en tiempo real.

Notificaciones: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo.

Vinculación del smartphone

- 1 Visita www.garmin.com/intosports/apps y descárgate la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
 - 2 Sitúa tu smartphone a una distancia de 10 m (33 ft) de tu dispositivo.
 - 3 En tu dispositivo, selecciona **Bluetooth > Activar > Vincular smartphone** y sigue las instrucciones en pantalla.
 - 4 En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect Mobile y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para conectar un dispositivo.
- Las instrucciones se proporcionan durante la configuración inicial o bien puedes encontrarlas en la ayuda de la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 5 Desde tu dispositivo, selecciona **Vinc. Bluetooth Smart**, y sigue las instrucciones en pantalla para activar las notificaciones del teléfono en un smartphone compatible (opcional).

NOTA: las notificaciones del teléfono requieren un smartphone compatible equipado con la tecnología inalámbrica Bluetooth Smart. Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

Funciones de conexión Wi-Fi

El dispositivo Edge cuenta con funciones de conexión Wi-Fi. La aplicación Garmin Connect Mobile no es necesaria si para utilizar la conectividad Wi-Fi.

NOTA: el dispositivo debe estar conectado a una red inalámbrica para poder beneficiarte de estas funciones.

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

Trayectos, sesiones de entrenamiento y planes de entrenamiento: las actividades previamente seleccionadas en Garmin Connect se envían automáticamente a tu dispositivo.

Actualizaciones de software: el dispositivo descarga de forma inalámbrica las actualizaciones de software más recientes. La próxima vez que enciendas el dispositivo, podrás seguir las instrucciones en pantalla para actualizar el software.

Configuración de la conectividad Wi-Fi

- 1 Visita www.garminconnect.com/start y descarga la aplicación Garmin Express™.
- 2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar la conectividad Wi-Fi con Garmin Express.

Conexión a una red inalámbrica

- 1 Selecciona **Bluetooth > Wi-Fi**.

- 2 Si es necesario, selecciona **Wi-Fi** para activar la tecnología inalámbrica.
- 3 Selecciona **Añadir red** para buscar redes disponibles.
- 4 Selecciona una red inalámbrica.
- 5 Si es necesario, selecciona **+** para introducir la contraseña y el SSID de la red.

El dispositivo guarda la información de la red y se conecta automáticamente cuando vuelves a ese lugar posteriormente.

Transferencia de archivos a otro dispositivo Edge.

Puedes transferir trayectos, segmentos y sesiones de entrenamiento inalámbricamente desde un dispositivo Edge compatible a otro utilizando la tecnología Bluetooth.

- 1 Enciende ambos dispositivos Edge y colócalos en la zona de alcance mutuo (3 m).
- 2 Desde el dispositivo que contiene los archivos, selecciona ✕ > **Transferencias entre dispositivos** > **Compartir archivos** > ✓.
- 3 Selecciona el tipo de archivo para compartir
- 4 Selecciona uno o más archivos para transferir y, a continuación, selecciona ✓.
- 5 Desde el dispositivo que recibe los archivos, selecciona ✕ > **Transferencias entre dispositivos**.
- 6 Selecciona una conexión cercana.
- 7 Selecciona uno o más archivos para recibir y, a continuación, selecciona ✓.

Aparecerá un mensaje en ambos dispositivos después de completarse la transferencia.

Grabación de datos

El dispositivo utiliza grabación inteligente. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardíaca.

Cuando el medidor de potencia está vinculado, el dispositivo graba un punto cada segundo. La grabación de un punto cada segundo proporciona un recorrido extremadamente detallado y utiliza más memoria disponible.

Para obtener más información sobre el promedio de datos de cadencia y potencia, consulta [Media de datos de cadencia o potencia](#), página 9.

Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos

- 1 Desde la pantalla de inicio, selecciona ✕ > **Sistema** > **Grabación de datos** > **Grabar en**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Almacenamiento interno** para guardar los datos en la memoria del dispositivo.
 - Selecciona **Tarjeta de memoria** para guardar los datos en una tarjeta de memoria opcional.

Instalación de la tarjeta de memoria

Puedes instalar una tarjeta de memoria microSD™ para disponer de más espacio de almacenamiento o mapas previamente cargados.

- 1 Tira de la tapa de goma ① de la ranura de la tarjeta microSD ②.



- 2 Presiona la tarjeta hasta que se oiga un clic.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

Conexión del dispositivo a un ordenador

AVISO

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

- 1 Levanta la tapa de goma del puerto USB.
- 2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.
- 3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.
El dispositivo y la tarjeta de memoria (opcional) aparecen como unidades extraíbles en Mi PC en los equipos Windows y como volúmenes montados en los equipos Mac.

Transferencia de archivos al dispositivo

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
En equipos Windows, el dispositivo aparecerá como una unidad extraíble o un dispositivo portátil y es posible que la tarjeta de memoria aparezca como una segunda unidad extraíble. En equipos Mac, el dispositivo y la tarjeta de memoria aparecerán como dispositivos de almacenamiento extraíble.
NOTA: es posible que algunos ordenadores con varias unidades en red no muestren las unidades del dispositivo adecuadamente. Consulta la documentación del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar la unidad.
- 2 En el ordenador, abre el explorador de archivos.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Selecciona **Editar** > **Copiar**.
- 5 Abre el dispositivo portátil, unidad o volumen correspondiente al dispositivo o la tarjeta de memoria.
- 6 Ve a una carpeta.
- 7 Selecciona **Editar** > **Pegar**.
El archivo aparecerá en la lista de archivos de la memoria del dispositivo o en la tarjeta de memoria.

Eliminación de archivos

AVISO

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

- 1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
- 2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

- 1 Realiza una de estas acciones:
 - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.

- Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.

2 Desconecta el cable del ordenador.

Navegación

Las funciones y configuración de navegación también son de aplicación a los trayectos (*Trayectos*, página 4) y segmentos (*Segmentos*, página 5) de navegación.

- Ubicaciones y búsqueda de lugares (*Ubicaciones*, página 14)
- Planificación de una ruta (*Planificación y recorrido de una ruta*, página 15)
- Configuración de ruta (*Configuración de ruta*, página 15)
- Mapas opcionales (*Compra de mapas adicionales*, página 16)
- Configuración del mapa (*Configuración del mapa*, página 15)

Ubicaciones

Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Almacenamiento de la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual, como tu casa o tu lugar de aparcamiento.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado o desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.

A continuación, aparecerá la página de conexiones.

- 2 Selecciona **GPS** > **Marcar ubicación** > ✓.

Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > ⓘ > **Un punto del mapa**.

- 2 Busca la ubicación en el mapa.

- 3 Selecciona la ubicación.

La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.

- 4 Selecciona la información de la ubicación.

- 5 Selecciona ► > ✓.

Navegación a una ubicación

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino**.

- 2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Guardados** para dirigirte a un trayecto, ubicación o segmento guardado.
- Selecciona **Recientes** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
- Selecciona **Herramientas de búsq.** para dirigirte a un punto de interés o una dirección específicos (se necesitan mapas en los que se puedan cargar rutas), o bien a una ciudad, intersección o unas coordenadas conocidas.
- Selecciona ⓘ para delimitar el área de búsqueda.

- 3 En caso necesario, selecciona ⓘ para introducir información de búsqueda específica.

- 4 Selecciona una ubicación.

- 5 Selecciona **INICIA**.

- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.



Navegación hacia coordenadas conocidas

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Herramientas de búsq.** > **Coordenadas**.
- 2 Introduce las coordenadas y selecciona ✓.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.

Navegación de vuelta al inicio

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

- 1 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 3).
- 2 Durante el recorrido, selecciona un punto cualquiera de la pantalla para ver el temporizador superpuesto.
- 3 Selecciona ⬆ > **Destino** > **Volver al inicio**.
- 4 Selecciona **Por la misma ruta** o **Ruta más directa**.
- 5 Selecciona **INICIA**.

El dispositivo te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.

Detención de la navegación

- 1 Toca cualquier parte de la pantalla para ver el temporizador en superimpresión.
- 2 Desplázate hasta el mapa.
- 3 Selecciona ⊗ > ✓.

Proyección de una ubicación


Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde una ubicación marcada hasta una ubicación nueva.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Guardados** > **Ubicaciones**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona ✎ > **Proyectar ubicación**.
- 5 Introduce el rumbo a waypoint y la distancia hasta la ubicación proyectada.
- 6 Selecciona ✓.

Edición de ubicaciones

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Guardados** > **Ubicaciones**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona ✎.
- 5 Selecciona un atributo.
Por ejemplo, selecciona **Cambiar altura** para introducir la altitud conocida de una ubicación.
- 6 Introduce la nueva información y selecciona ✓.

Eliminación de una ubicación


- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino > Guardados > Ubicaciones**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona  > **Borrar ubicación > ✓**.

Planificación y recorrido de una ruta

Puedes crear y recorrer una ruta personalizada. Una ruta es una secuencia de puntos intermedios o ubicaciones que te llevan a tu destino final.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino > Planificador de ruta > Añadir primera ubic..**
- 2 Selecciona una opción:
 - Para seleccionar tu ubicación actual en el mapa, selecciona **Ubicación actual**.
 - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardados** y, a continuación, selecciona la ubicación, trayecto o segmento.
 - Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Recientes** y, a continuación, selecciona la ubicación.
 - Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
 - Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Categorías de POI** y, a continuación, selecciona el punto de interés.
 - Para seleccionar una ciudad, selecciona **Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
 - Para seleccionar una dirección, selecciona **Dirección** e introduce la dirección.
 - Para seleccionar una intersección, selecciona **Cruces** e introduzca los nombres de las calles.
 - Para utilizar coordenadas, selecciona **Coordenadas** e introduce las coordenadas.
- 3 Selecciona **Utilizar**.
- 4 Selecciona **Añadir siguiente ubic..**
- 5 Repite los pasos 2–4 hasta que selecciones todas las ubicaciones de la ruta.
- 6 Selecciona **Ver ruta**.

El dispositivo calcula tu ruta y aparece un mapa con ella.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  para ver una gráfica de altura de la ruta.
- 7 Selecciona **INICIA**.

Creación de una ruta de ida y vuelta



El dispositivo puede crear una ruta de ida y vuelta basándose en una distancia específica y en la ubicación de inicio.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino > Ruta de ida y vuelta**.
- 2 Selecciona **Distancia** e introduce la distancia total de la ruta.
- 3 Selecciona **Ubicación de inicio**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Ubicación actual**.

NOTA: en el caso de que el dispositivo no pueda detectar señales de satélite para determinar tu ubicación actual, te preguntará si deseas utilizar la última ubicación conocida o seleccionar una ubicación en el mapa.
 - Selecciona **Usar mapa** para seleccionar una ubicación en el mapa.
- 5 Selecciona **Buscar**.


SUGERENCIA: puedes seleccionar  para buscar de nuevo.

- 6 Selecciona una ruta para verla en el mapa.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  y  para ver las otras rutas.

- 7 Selecciona **INICIA**.

Configuración de ruta

Selecciona  > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación > Rutas**.

Modo de ruta: te permite seleccionar una actividad para que el dispositivo calcule tu ruta (*Selección de una actividad para el cálculo de ruta, página 15*).

Método de cálculo: te permite seleccionar el método de cálculo para optimizar tu ruta.


Mostrar en carretera (requiere mapas ruteables): bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Configuración de elementos a evitar (requiere mapas ruteables): te permite seleccionar el tipo de carretera que deseas evitar.

Recálculo (requiere mapas ruteables): te permite seleccionar el método de recálculo que se utilizará al desviarte de la ruta.

Selección de una actividad para el cálculo de ruta

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Navegación > Rutas > Modo de ruta**.
- 4 Selecciona una opción para el cálculo de la ruta.

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

Configuración del mapa

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

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


Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom del mapa. Cuando la opción **Desactivado** está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

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

Visibilidad del mapa: te permite configurar funciones avanzadas del mapa.

Información de mapa: activa o desactiva los mapas cargados actualmente en el dispositivo.

Cambio de la orientación del mapa

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

Configuración avanzada del mapa

Selecciona **✖** > **Perfiles de la actividad**, selecciona un perfil y selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Visibilidad del mapa**.

Modo de visibilidad: Automático y Contraste alto tienen valores predeterminados. Puedes seleccionar Personalizado para configurar estos valores.

Niveles de zoom: configura elementos de mapa para que se dibujen o aparezcan en o por debajo del nivel de zoom seleccionado.

Tamaño del texto: Configura el tamaño de texto para elementos de mapa.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por que se muestre un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a dibujarse.

Relieve sombreado: muestra los detalles del mapa en relieve (si está disponible) o desactiva el sombreado.

Compra de mapas adicionales

Antes de comprar mapas adicionales debes determinar la versión de los mapas cargados en tu dispositivo.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Navegación** > **Mapa** > **Información de mapa**.
- 4 Selecciona un mapa.
- 5 Selecciona **i**.
- 6 Visita <http://buy.garmin.com>, o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin Garmin.

Búsqueda de direcciones

Puedes usar el mapa precargado Garmin Cycle Map (si está disponible) o City Navigator® mapas opcionales para buscar direcciones, ciudades y otras ubicaciones. Los mapas detallados y ruteables cargados en el dispositivo contienen millones de puntos de interés como, por ejemplo, restaurantes, hoteles y servicios para automóviles.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Herramientas de búsq.** > **Direcciones**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
SUGERENCIA: si no estás seguro de la ciudad, selecciona **Buscar todo**.
- 3 Selecciona la dirección y selecciona **INICIA**.

Búsqueda de un punto de interés

- 1 Desde la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **Herramientas de búsq.** > **Categorías de POI**.
- 2 Selecciona una categoría.
SUGERENCIA: si conoces el nombre de la empresa, selecciona **Todos los POI** > **□** para introducir el nombre.
- 3 Si es necesario, selecciona una subcategoría.
- 4 Selecciona la ubicación y selecciona **INICIA**.

Búsqueda de ubicaciones próximas

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Destino** > **📍**.
- 2 Selecciona una opción.
Por ejemplo, selecciona **Una búsqueda reciente** para buscar un restaurante cerca de la dirección que has buscado hace poco.
- 3 Si es necesario, selecciona una categoría o subcategoría.
- 4 Selecciona la ubicación y selecciona **INICIA**.

Mapas topográficos

Tu dispositivo puede incluir mapas topográficos o puedes adquirirlos en <http://buy.garmin.com>. Garmin recomienda que

descargues BaseCamp™ para la planificación de tus rutas y actividades con mapas topográficos.

Personalización del dispositivo

Funciones de Connect IQ™ para descargar

Puedes añadir funciones de Connect IQ al dispositivo desde Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Puedes personalizar tu dispositivo con campos de datos, widgets y aplicaciones.

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.

Widgets: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

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

Perfiles

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

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

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

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

Actualizar el perfil de la actividad

Puedes personalizar diez perfiles de actividad. Puedes personalizar la configuración y los campos de datos de una actividad o ruta concretas.

- 1 Selecciona **✖** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona un perfil.
 - Selecciona **+** para agregar un nuevo perfil.
- 3 Si fuera necesario, edita el nombre y color para el perfil.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantallas de datos** para personalizar las páginas y los campos de datos (*Personalización de las pantallas de datos*, página 17).
 - Selecciona **Tipo de recorrido predeterminado** para configurar el tipo de recorrido habitual de este perfil de actividad, como ir al trabajo.
SUGERENCIA: tras un recorrido que no es habitual, puedes actualizar manualmente el tipo de recorrido. Los datos precisos del tipo de recorrido son importantes para crear trayectos adecuados para ir en bicicleta.

- Selecciona **GPS** para apagar el GPS (*Entrenar en interiores*, página 17) o cambiar la configuración del satélite.
- Selecciona **Navegación** para personalizar tu mapa (*Configuración del mapa*, página 15) y configuración de ruta (*Configuración de ruta*, página 15).
- Selecciona **Alertas** para personalizar tus alertas de entrenamiento (*Alertas*, página 3).
- Selecciona **Funciones automáticas > Auto Lap** para configurar cómo se activan las vueltas (*Marcar vueltas por posición*, página 18).
- Selecciona **Funciones automáticas > Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática (*Uso de Auto Pause*, página 18).
- Selecciona **Funciones automáticas > Suspensión automática** para entrar automáticamente en modo suspensión tras cinco minutos de inactividad (*Uso de Suspensión automática*, página 20).
- Selecciona **Funciones automáticas > Desplazamiento aut.** para personalizar la visualización de las páginas de datos de entrenamiento cuando se está ejecutando el temporizador (*Uso del cambio de pantalla automático*, página 18).
- Selecciona **Notificación comienzo** para personalizar el modo de notificación de comienzo (*Cambio de la notificación de comienzo*, página 18).

Todos los cambios se guardan en el perfil de actividad.

Configurar el perfil del usuario

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

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

Acerca de los deportistas habituales

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Configuración de Bluetooth

Selecciona **✖ > Bluetooth**.

Activar: activa la tecnología inalámbrica Bluetooth.

NOTA: otra configuración de Bluetooth aparece solo cuando la tecnología inalámbrica de Bluetooth está activada.

Nombre descriptivo: permite introducir un nombre descriptivo que identifique tus dispositivos con la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Vincular smartphone: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth. Esta configuración te permite utilizar funciones de conexión Bluetooth, en las que se incluyen LiveTrack y la carga de actividades en Garmin Connect.

Vinc. Bluetooth Smart: conecta tu dispositivo con un smartphone compatible con tecnología inalámbrica Bluetooth Smart. Esta configuración te permite utilizar funciones de llamada y mensajería de texto.

NOTA: esta configuración aparece solamente cuando el dispositivo ya está vinculado con un smartphone compatible equipado con tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

Alerta llamadas y mensajes: te permite activar las notificaciones procedentes de tu smartphone compatible.

Mensajes de texto y llamadas perdidas: muestra notificaciones de teléfono procedentes de tu smartphone compatible.

Configuración de Wi-Fi

Selecciona **✖ > Wi-Fi**.

Wi-Fi: activa la tecnología inalámbrica Wi-Fi.

NOTA: 100 otros ajustes de Wi-Fi aparecen solo cuando Wi-Fi está activado.

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

Añadir red: conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

Acerca de la configuración de entrenamiento

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

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos para cada perfil de actividad.

- 1 Selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 4 Selecciona una pantalla de datos.
- 5 Si es necesario, activa la pantalla de datos.
- 6 Selecciona el número de campos de datos que desees ver en la pantalla.
- 7 Selecciona **✓**.
- 8 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- 9 Selecciona **✓**.

Configuración de GPS

Entrenar en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entres en interiores o para conservar la duración de la batería.

- 1 Selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **GPS > Modo GPS > Desactivado**.

Cuando el GPS está 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 dispositivo (como un sensor de velocidad o cadencia). La próxima vez que enciendas el dispositivo, volverá a buscar las señales del satélite.

Configurar la altura

Si dispones de los datos exactos de la altura de tu ubicación actual, puedes calibrar manualmente el altímetro de tu dispositivo.

- 1 Selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **GPS > Configurar altura**.
- 4 Introduce la altura y selecciona **✓**.

Visualización de satélites

La página Satélite muestra la información actual de satélite GPS. Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **GPS > Ver satélites**.

La precisión del GPS se muestra en la parte inferior de la página. Las barras verdes representan la intensidad de la señal

recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

Uso de Auto Pause





Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas > Auto Pause**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales ([Personalización de las pantallas de datos, página 17](#)).
El campo de datos Tiempo - Transcurrido muestra la totalidad del periodo de tiempo incluyendo el tiempo en pausa.

Marcar vueltas por posición

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas > Auto Lap > Activar Auto Lap > Por posición > Vuelta en**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses  y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
 - Selecciona **Inicio y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al seleccionar  y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar .
 - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar .
- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Personalización de las pantallas de datos, página 17](#)).

Marcar vueltas por distancia

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas > Auto Lap > Activar Auto Lap > Por distancia > Vuelta en**.
- 4 Introduce un valor.

- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Personalización de las pantallas de datos, página 17](#)).

Uso del cambio de pantalla automático

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas > Desplazamiento aut.**
- 4 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambio de la notificación de comienzo

Esta función detecta automáticamente el momento en el que el dispositivo ha adquirido satélites y está en movimiento. Es un recordatorio para iniciar el temporizador para que puedas grabar tus datos del recorrido.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖ > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Notificación comienzo**.
- 4 Si es necesario, selecciona **Modo notif. comienzo**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Una vez**.
 - Selecciona **Repetir > Retraso de repetición** para cambiar el intervalo de repetición del recordatorio.

Configurar el sistema

Selecciona **✖ > Sistema**.

- Configuración de la pantalla ([Configuración de la pantalla, página 18](#))
- Configuración de grabación de datos ([Configuración de la grabación de datos, página 18](#))
- Configuración del dispositivo ([Cambio de las unidades de medida, página 19](#))
- Configuración del tono ([Configuración de los tonos del dispositivo, página 19](#))
- Configuración del idioma ([Cambio del idioma del dispositivo, página 19](#))
- Parámetros de configuración ([Cambio de los parámetros de configuración, página 19](#))

Configuración de la pantalla

Selecciona **✖ > Sistema > Pantalla**.

Brillo automático: ajusta automáticamente el brillo de la retroiluminación en función de la luz ambiental.

Duración retroilumin.: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Modo de color: permite configurar el dispositivo para mostrar colores de día o de noche. Puedes seleccionar Automático para permitir que el dispositivo configure los colores de día o de noche de forma automática según la hora del día.

Orientación: permite configurar el dispositivo para que se muestre en modo horizontal o vertical.

Captura de pantalla: te permite guardar la imagen de la pantalla del dispositivo.

Configuración de la grabación de datos

Selecciona **✖ > Sistema > Grabación de datos**.

Grabar en: configura la ubicación de almacenamiento de datos ([Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos, página 13](#)).

Intervalo de grabación: controla cómo registra el dispositivo los datos de la actividad. La opción Inteligente graba los puntos clave en los que cambias de dirección, velocidad o frecuencia cardíaca. La opción 1 seg graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad y aumenta el tamaño del archivo de actividad guardado.

Media de cadencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia que aparecen cuando no estás pedaleando (*Media de datos de cadencia o potencia, página 9*).

Media de potencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando (*Media de datos de cadencia o potencia, página 9*).

Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, velocidad, altura, temperatura, peso, formato de posición y formato de hora.

- 1 Selecciona **✕ > Sistema > Unidades**.
- 2 Selecciona un tipo de medida.
- 3 Selecciona una unidad de medida para la configuración.

Configuración de los tonos del dispositivo

En la pantalla de inicio, selecciona **✕ > Sistema > Tonos**.

Cambio del idioma del dispositivo

En la pantalla de inicio, selecciona **✕ > Sistema > Idioma**.

Cambio de los parámetros de configuración

Puedes modificar todos los ajustes que configuraste en la configuración inicial.

- 1 Selecciona **✕ > Sistema > Restablecimiento del dispositivo > Configuración inicial**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites o se sincronice con tu smartphone, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	15 horas, uso normal
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart Tecnología inalámbrica Wi-Fi
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7 ¹

Especificaciones del monitor de frecuencia cardíaca

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 4,5 años con un uso de 1 hora/día

Resistencia al agua	3 ATM ² NOTA: este producto no transmite datos de frecuencia cardíaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	12 meses aproximadamente (1 hora al día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM ³

Cuidados del dispositivo

AVISO

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Para evitar daños en el puerto USB no olvides protegerlo firmemente con la tapa de goma.

Limpeza del dispositivo

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca

AVISO

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardíaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardíaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las baterías. Mantén la batería fuera del alcance de los niños.

¹

El dispositivo resiste la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta 1 m durante 30 min. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

² El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

³ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

No te pongas nunca las baterías en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATENCIÓN

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las baterías.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardíaca

- 1 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
- 2 Retira la tapa y la pila.



- 3 Espera 30 segundos.
 - 4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
- NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

NOTA: no la aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardíaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia

El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

- 1 Localiza la tapa de la pila circular ① en la parte posterior del sensor.



- 2 Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el marcador indique que se ha desbloqueado y la tapa esté lo bastante suelta para extraerla.

- 3 Retira la tapa y la pila ②.

SUGERENCIA: puedes utilizar un trozo de cinta adhesiva ③ o un imán para extraer la pila de la tapa.



- 4 Espera 30 segundos.
 - 5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.
- NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 6 Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que el marcador indique que está cerrada.

NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.


Mantén pulsado  durante 10 segundos.

El dispositivo se restablece y se enciende.

Eliminar los datos de usuario

Puedes restablecer toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.


Selecciona  > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Restablecimiento de fábrica**.

Optimización de la autonomía de la batería

- Disminuye la retroiluminación o reduce la duración de la retroiluminación (*Uso de la retroiluminación, página 2*).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (*Configuración de la grabación de datos, página 18*).
- Activa la función **Suspensión automática** (*Uso de Suspensión automática, página 20*).
- Desactiva las funciones de la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Configuración de Bluetooth, página 17*).
- Desactivar conectividad inalámbrica (*Configuración de Wi-Fi, página 17*).

Uso de Suspensión automática

Puedes utilizar suspensión automática para entrar automáticamente en modo de suspensión tras cinco minutos de inactividad. Durante el modo de suspensión, la pantalla se apaga y los sensores ANT+, Bluetooth y GPS se desconectan. Wi-Fi sigue funcionando mientras el dispositivo está en suspensión.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona  > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas** > **Suspensión automática**.

Mejora de la recepción de satélites GPS

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

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Lecturas de temperatura

El dispositivo puede mostrar lecturas de temperatura superiores a la temperatura real del aire si se expone a la luz solar directa, se sujeta en la mano o se carga con un paquete de batería externo. Además, si los cambios de temperatura son considerables, el dispositivo tardará algún tiempo en reflejarlos.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software y el acuerdo de licencia.

En la pantalla de inicio, selecciona ✖ > **Sistema** > **Acerca de**.

Juntas circulares de recambio

Hay disponibles correas (juntas circulares) de recambio para los soportes.

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

Asistencia técnica y actualizaciones

Con Garmin Express (www.garmin.com/express) podrás acceder fácilmente a los siguientes servicios para los dispositivos Garmin.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Carga datos a Garmin Connect
- Actualizaciones de mapas, cartas o campos

Actualización del software

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

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

NOTA: si ya has utilizado Garmin Express para configurar tu dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puedes descargar automáticamente en el dispositivo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

Altitud: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

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

Anochecer: hora a la que anochece según la posición GPS.

Ascenso total: distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Batería de marchas: estado de la batería de un sensor de posición de marchas.

Cadencia: número de revoluciones de la biela o número de zancadas por minuto. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia - Media: cadencia media de la actividad actual.

Cadencia - Vuelta: cadencia media de la vuelta actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Calorías restantes: durante una sesión de entrenamiento, las calorías restantes cuando has establecido un objetivo de calorías.

Comb. march.: combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.

Cuentakilómetros: cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

Descenso total: distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Dist. a sig.: distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia a pto. en tray.: distancia restante hasta el siguiente punto del trayecto.

Distancia hasta destino: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia restante: durante una sesión de entrenamiento o trayecto, la distancia restante cuando has establecido un objetivo de distancia.

Distancia - Última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta completa.

Distancia - Vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Efectividad del par: el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.

Equilibrio: equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 10 s media: promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - 3 s media: promedio en movimiento de tres segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio - Medio: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.

Equilibrio - Vuelta: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

Estado de la batería: autonomía restante de la batería de una luz para bicicleta opcional.

Estado del ángulo del haz: modo del haz de la luz delantera.

ETA a destino: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Fase de potencia - D: el ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde produces potencia positiva.

Fase de potencia - I: el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde produces potencia positiva.

Fase pot. - vuel. izq.: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

Fase potenc. - Máx. D: 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 se produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase potenc. - Máx. vuel. D: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Fase potenc. - Máx. vuelta I: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.

Fase potenc. - Promedio D: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.

Fase potencia - máx. izq.: 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 se produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase potencia - Promedio I: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.

Fase potencia - vuel. dcha.: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.

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

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

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

FC - %Máx.: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

FC - %Media máx.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

FC - Media: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

FC - Última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta completa.

FC - Vuelta: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

Fluidez del pedaleo: cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.

Frecuen. cardiaca restante: durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardiaca.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Gráfico frecuencia cardiaca: gráfico de líneas que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual (1 a 5).

Hora del día: hora actual del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Intensidad de la señal GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Luces conectadas: número de luces conectadas.

Marcha del.: cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.

Marchas: catalinas y piñones de un sensor de posición de marchas.

Marcha tras.: piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Modo de luz: modo de configuración de la red de luz.

Nivel de batería de Di2: capacidad restante de la batería de un sensor Di2.

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

Paso entren.: el paso actual en el que te encuentras respecto al número total de pasos que constituyen una sesión de entrenamiento.

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

PCP - Promedio: el promedio de la desviación del centro de la superficie durante la actividad actual.

PCP - Vuelta: el promedio de la desviación del centro de la superficie durante la vuelta actual.

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 %.

Pot. - Máxima de vuelta: salida de potencia máxima durante la vuelta actual.

Potencia: salida de potencia actual en vatios.

Potencia - %FTP: salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.

Potencia - 10 s media: promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.

Potencia - 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.

Potencia - 3 s media: promedio en movimiento de tres segundos de la salida de potencia.

Potencia - IF: Intensity Factor™ durante la actividad actual.

Potencia - kJ: trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

Potencia - Máxima: salida de potencia máxima durante la actividad actual.

Potencia - Media: salida de potencia media durante la actividad actual.

Potencia - NP: Normalized Power™ durante la actividad actual.

Potencia objetivo: la potencia objetivo durante una actividad.

Potencia - TSS: Training Stress Score™ durante la actividad actual.

Potencia - Última vuelta: salida de potencia media durante la última vuelta completa.

Potencia - Última vuelta NP: promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.

Potencia - Vatios/kg: cantidad correspondiente a la salida de potencia en vatios por kilogramo.

Potencia - Vuelta: salida de potencia media durante la vuelta actual.

Potencia - Vuelta NP: promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.

Precisión GPS: margen de error de la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de +/- 3,65 m (12 pies).

Prom. fase poten. máx. d.: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.

Prom. fase poten. máx. iz.: el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.

Relación de marchas: número de dientes de las catalinas y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.

Repeticiones restantes: durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.

Resistencia de rodillo: la fuerza de resistencia aplicada por un rodillo ANT+.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo a sig.: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo de pie: el tiempo que has estado pedaleando de pie durante la actividad actual.

Tiempo de pie en vuelta: el tiempo que has estado pedaleando de pie durante la vuelta actual.

Tiempo hasta destino: tiempo restante estimado para llegar al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo - Media por vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo restante: durante una sesión de entrenamiento, el tiempo restante cuando has establecido un objetivo de tiempo.

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 - Transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas y corres 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Tiempo - Última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.

Tiempo - Vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Ubicación en destino: el último punto de la ruta o el trayecto.

Ubicación en siguiente: el siguiente punto de la ruta o el trayecto.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad - Máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad - Media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad - Última vuelta: velocidad media durante la última vuelta completa.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Velocidad - Vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

VV – 30 s media: promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.

Zona de potencia: escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

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).

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 poténciómetro* (Paidotribo, 2014).

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno 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.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

Tamaño de la rueda	L (mm)
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Índice

A

accesorios 7, 9, 21
actualizaciones, software 21
acuerdo de licencia del software 21, 24
alertas 3
almacenar datos 11–13
altímetro, calibrar 17
altura 17
ANT+ sensores 2, 11
 equipo de fitness 7
 vincular 9
aplicaciones 12, 16
archivos, transferir 13
Auto Lap 18
Auto Pause 18

B

báscula 11
batería
 carga 1
 optimizar 20
 sustituir 20
 tipo 1
bloquear, pantalla 2
borrar
 todos los datos de usuario 20
 todos los datos del usuario 13
botones 2
botones en pantalla 2
buscar ubicaciones 16
 direcciones 16
 próximas a tu ubicación 16

C

cadencia 9
 alertas 3
calendario 6
calibrar, medidor de potencia 10
caloría, alertas 3
campos de datos 16, 17, 21
ciclismo 8
configuración 2, 10, 16–19
 dispositivo 19
configuración de la hora 19
configuración de la pantalla 18
configuración del sistema 18
configuración inicial 19
Connect IQ 16
Consumo máximo de oxígeno 23
coordenadas 14
correas 21

D

datos
 almacenar 12
 pantallas 17
 transferir 11–13
datos de usuario, borrar 13
deportista habitual 17
desplazamiento automático 18
desviación del centro de la superficie 10
dinámica de ciclismo 10
direcciones, buscar 14
dispositivo
 cuidados 19
 restablecer 20
distancia, alertas 3

E

entrenamiento
 páginas 3
 pantallas 17
 planes 6
entrenamiento en interiores 7
especificaciones 19

F

fase de potencia 10

frecuencia cardíaca

 alertas 3
 monitor 7, 8, 19, 20
 zonas 8, 9, 23

G

Garmin Connect 3, 5, 6, 11, 12, 16
Garmin Express 12
 actualizar software 21
 registrar el dispositivo 21
Garmin Index 11
GPS
 detener 17
 página de satélites 17
 señal 2, 3, 20
grabación inteligente 13
grabar datos 13, 18
guardar actividades 3

H

historial 3, 11
 borrar 11
 enviar al ordenador 11, 12
husos horarios 19

I

iconos 2
ID de unidad 21
idioma 19
instalar 1, 9

J

juntas circulares. *Consulta* correas

L

limpiar el dispositivo 19

M

mapas 5
 actualizar 21
 buscar ubicaciones 14
 comprar 16
 configuración 15, 16
 orientación 15
 topográficos 16
 zoom 16
mapas topográficos 16
media de datos 9
mensaje de notificación de comienzo 18
modo de suspensión 20
montar el dispositivo 1

N

navegación 14
 detener 14
 volver al inicio 14

O

ordenador, conectar 13

P

página de satélites 17
pantalla 18
pantallas para el reloj 16
pedales 10
perfil del usuario 2, 17
perfiles 16, 17
 usuario 17
personalizar el dispositivo 17
pila, sustituir 19, 20
potencia 10
potencia (fuerza) 7
 alertas 3
 medidores 7–11, 23
 metros 9
 zonas 10
puntos de interés (POI) 16
 buscar 14
puntos intermedios, proyectar 14

R

recuperación 7

registrar el dispositivo 21
registro del producto 21
registros personales 6
 eliminar 6
restablecer el dispositivo 20
retroiluminación 2, 18
rutas
 configuración 15
 crear 15

S

segmentos 5, 6
 borrar 6
sensores ANT+ 2, 7, 9
sensores de velocidad y cadencia 9, 20
señales del satélite 2, 3, 20
sesiones de entrenamiento 3, 4
 cargar 3
 crear 4
 editar 4
 eliminar 4
smartphone 2, 12, 16, 17
software
 actualizar 21
 versión 21
solución de problemas 8, 20, 21
suspensión automática 20
sustituir la pila 20

T

tamaños de la rueda 24
tarjeta de memoria 13
tarjeta microSD. *Consulta* tarjeta de memoria
tecnología Bluetooth 12
Tecnología Bluetooth 13, 17
temperatura 21
temporizador 2, 3, 11
tiempo, alertas 3
tonos 19
transferir, archivos 13
trayectos 4, 5
 cargar 5
 editar 4, 5
 eliminar 5

U

ubicaciones 14
 buscar 16
 buscar con el mapa 14
 editar 14
 eliminar 15
unidades de medida 19
USB 21
 desconectar 13

V

vincular 2, 12
 ANT+ sensores 9
Virtual Partner 4–6
VO2 máximo 8
volver al inicio 14
vueltas 2

W

Wi-Fi 2
Wi-Fi 17, 21
 conectar 12
widgets 16

Z

zonas
 hora 19
 potencia 10

