

GARMIN[®]

Edge[®] 810



Manual del usuario

© 2013 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™, Garmin Connect™, Garmin Index™, GSC™, Varia™ y Vector™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple, Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. microSD™ es una marca comercial de SD-3C, LLC. New Leaf® es una marca comercial registrada de Angeion Corporation. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. 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. 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.

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

Contenido

Introducción	1
Inicio.....	1
Carga del dispositivo.....	1
Acerca de la batería.....	1
Instalación del soporte estándar.....	1
Instalación del soporte frontal.....	1
Desinstalación de la unidad Edge.....	2
Encendido del dispositivo.....	2
Botones.....	2
Adquisición de señales de satélite.....	3
Entrenamiento	3
Realización de un recorrido.....	3
Alertas.....	3
Configuración de alertas de escala.....	3
Configuración de una alerta recurrente.....	3
Sesiones de entrenamiento.....	3
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web.....	3
Creación de una sesión de entrenamiento.....	4
Repetición de los pasos de sesión de entrenamiento.....	4
Inicio de una sesión de entrenamiento.....	4
Detención de una sesión de entrenamiento.....	4
Edición de una sesión de entrenamiento.....	4
Eliminación de una sesión de entrenamiento.....	4
Acerca del calendario de entrenamiento.....	4
Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	4
Uso de Virtual Partner®.....	4
Trayectos.....	5
Creación de un trayecto en tu dispositivo.....	5
Seguimiento del trayecto desde la Web.....	5
Sugerencias para entrenar con trayectos.....	5
Visualización de un trayecto en el mapa.....	5
Cambio de la velocidad del trayecto.....	5
Detención de un trayecto.....	5
Eliminación de un trayecto.....	5
Segmentos.....	5
Segmentos de Strava™.....	6
Descargar un segmento desde la web.....	6
Activar segmentos.....	6
Competir en un segmento.....	6
Visualizar los detalles del segmento.....	6
Opciones de segmentos.....	6
Borrar un segmento.....	6
Registros personales.....	6
Restablecimiento de los registros personales.....	6
Zonas de entrenamiento.....	6
Configuración de las zonas de velocidad.....	6
Sensores ANT+	7
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca.....	7
Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca.....	7
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	7
Objetivos de entrenamiento.....	7
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	7
Instalación del sensor de velocidad.....	8
Instalación del sensor de cadencia.....	8
Acerca de los sensores de velocidad y cadencia.....	8
Instalación de GSC™ 10.....	8
Acerca del GSC 10.....	9
Media de datos de cadencia o potencia.....	9
Entrenamiento con medidores de potencia.....	9
Configuración de las zonas de potencia.....	9
Calibración del medidor de potencia.....	9
Potencia de los pedales.....	9
Uso de los cambios Shimano® Di2™.....	9
Conocer la situación alrededor.....	9
Vinculación de los ANT+ sensores.....	10
Vinculación de un monitor de frecuencia cardiaca.....	10
Uso de la báscula.....	10
Datos de la báscula inteligente Garmin Index™.....	10
Historial	10
Visualización del recorrido.....	10
Visualización de totales de datos.....	10
Envío del recorrido a Garmin Connect.....	10
Garmin Connect.....	10
Funciones de conexión Bluetooth®.....	11
Envío de un recorrido al smartphone.....	11
Eliminación del historial.....	11
Grabación de datos.....	11
Cambio de la ubicación de almacenamiento de datos.....	11
Instalación de la tarjeta de memoria.....	11
Gestión de datos.....	12
Conexión del dispositivo a un ordenador.....	12
Transferencia de archivos al dispositivo.....	12
Eliminación de archivos.....	12
Desconexión del cable USB.....	12
Navegación	12
Ubicaciones.....	12
Almacenamiento de la ubicación.....	12
Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa.....	12
Navegación a una ubicación.....	12
Navegación hacia coordenadas conocidas.....	13
Navegación de vuelta al inicio.....	13
Detención de la navegación.....	13
Proyección de una ubicación.....	13
Edición de ubicaciones.....	13
Eliminación de ubicaciones.....	13
Configuración de ruta.....	13
Selección de una actividad para el cálculo de ruta.....	13
Compra de mapas adicionales.....	13
Búsqueda de direcciones.....	13
Búsqueda de un punto de interés.....	14
Búsqueda de ubicaciones próximas.....	14
Mapas topográficos.....	14
Configuración del mapa.....	14
Configuración avanzada del mapa.....	14
Cambio de la orientación del mapa.....	14
Personalización del dispositivo	14
Perfiles.....	14
Actualización del perfil de la bicicleta.....	14
Actualización del perfil de actividad.....	15
Configuración del perfil de usuario.....	15
Acerca de los deportistas habituales.....	15
Configuración de Bluetooth.....	15
Acerca de la configuración de entrenamiento.....	15
Personalización de las páginas de datos.....	15
Uso de Auto Pause.....	15
Marcar vueltas por posición.....	15
Marcar vueltas por distancia.....	16
Uso del desplazamiento automático.....	16
Cambio de la notificación de comienzo.....	16
Configuración del sistema.....	16
Configuración de GPS.....	16
Configuración de la pantalla.....	16
Configuración de grabación de datos.....	16
Cambio de las unidades de medida.....	16
Cambio de los parámetros de configuración.....	16
Cambio del idioma del dispositivo.....	17

Configuración de los tonos del dispositivo	17
Husos horarios	17
Información del dispositivo	17
Especificaciones	17
Especificaciones de Edge	17
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	17
Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia	17
Especificaciones del GSC 10	17
Cuidados del dispositivo	17
Limpieza del dispositivo	17
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca	17
Pilas sustituibles por el usuario	17
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca	18
Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia	18
Sustitución de la batería GSC 10	18
Solución de problemas	18
Restablecimiento del dispositivo	18
Eliminación de los datos del usuario	18
Prolongación de la autonomía de las pilas/batería	18
Disminución de la retroiluminación	19
Ajuste de la duración de la retroiluminación	19
Utilización de la función de apagado automático	19
Calibración de la pantalla táctil	19
Bloqueo de la pantalla táctil	19
Desbloqueo de la pantalla táctil	19
Más información	19
Lecturas de temperatura	19
Visualización de la información del dispositivo	19
Actualización del software	19
Apéndice	19
Registro del dispositivo	19
Campos de datos	19
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	21
Tamaño y circunferencia de la rueda	21
Acuerdo de licencia del software	22
Índice	23

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.

Inicio

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 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 (*Realización de un recorrido*, página 3).
- 6 Registra el dispositivo (*Registro del dispositivo*, página 19).
- 7 Carga tu recorrido en Garmin Connect™ (*Envío del recorrido a Garmin Connect*, página 10).

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 o un puerto USB del ordenador.

NOTA: el dispositivo no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 32 °F a 113 °F (0 °C a 45 °C).

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



- 2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
- 3 Enchufa el extremo USB del cable 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.

Cuando la batería está completamente cargada puede durar hasta 15 horas.

Acerca de la batería

⚠ ADVERTENCIA

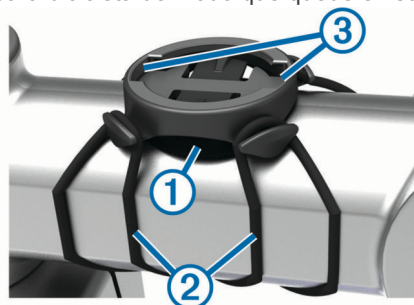
Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

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.



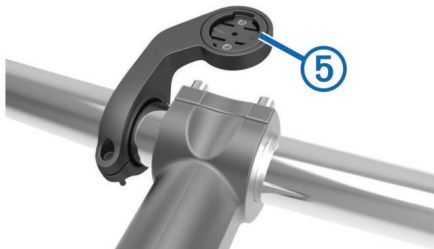
Instalación del soporte frontal

- 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.



- 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.
- 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.
- Coloca el conector del manillar alrededor de la almohadilla de goma.
- 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.
- Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad Edge con las muescas del soporte para bicicleta ⑤.




- 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

- Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.
- 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.




- Mantén pulsado .
- 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 activar o desactivar la retroiluminación. Manténlo pulsado para 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 de Edge.

 Bicicleta 1 >	Selecciónala para cambiar el perfil de la bicicleta.
INICIA	Selecciónala para realizar un recorrido.
Carretera >	Selecciónala para cambiar el perfil de la actividad.
	Selecciónala para gestionar tu historial, trayectos, sesiones de entrenamiento y registros personales.
	Selecciónala para ver el mapa.
	Selecciónala para ver el menú Configurar.

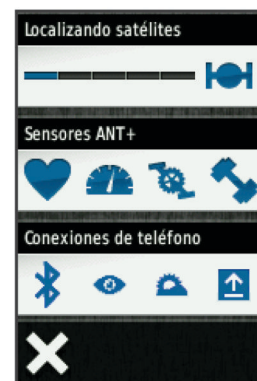
Uso de la pantalla táctil

- Cuando el temporizador está en marcha, toca la pantalla para verlo en superimpresión. El temporizador en superimpresión te permite utilizar las funciones de configuración y búsqueda 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 ver la página de conexiones.
- Selecciona  para buscar una ubicación.
- Selecciona  para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona  para buscar por nombre.
- Selecciona  para borrar un elemento.

Visualización de la página de conexiones


La página de conexiones muestra el estado de las señales del satélite, los sensores ANT+ y tu smartphone.

Desde la pantalla de inicio, selecciona la barra de estado en la parte superior de la página.



A continuación, aparecerá la página con las conexiones. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.

Uso de la retroiluminación

- Selecciona cualquier punto de la pantalla táctil en cualquier momento para encender la retroiluminación.
- Selecciona  para ajustar el brillo y la duración de la retroiluminación.



Adquisición de señales de satélite

Antes de poder utilizar las funciones de navegación e itinerario GPS, debes adquirir 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 En la pantalla Inicio, selecciona **INICIA**.

- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

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

SUGERENCIA: no empieces a moverte hasta que aparezca la página del temporizador (*Realización de un recorrido*, página 3).

Entrenamiento

Realización de un recorrido

Antes de poder grabar la velocidad y la distancia, debes localizar las señales de satélite (*Adquisición de señales de satélite*, página 3) o vincular el dispositivo con un sensor ANT+ opcional.

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **INICIA**.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 3 Selecciona **▶** para empezar a cronometrar.

Tiempo	
00:03:20	
Velocidad	
16.1 km/h	
Distancia	
894 m	
Altura	Ascenso total
353 m	35 m
Cadencia	Frec. cardiaca
83 r/m	163 b/m

- 4 Desliza el dedo por la pantalla para obtener páginas de datos adicionales.
- 5 Si es necesario, toca la pantalla para ver el temporizador en superimpresión.
- 6 Selecciona **▶** para poner en pausa el temporizador.

- 7 Selecciona **Guardar**.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, 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 cardiaca opcional, sensor de cadencia o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa si la medición del dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para alertarte cuando tu cadencia sea inferior a 40 rpm y superior a 90 rpm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento (*Zonas de entrenamiento*, página 6) para la alerta de escala.

- 1 Selecciona **✖** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Alertas**.
- 4 Selecciona **Frecuencia cardiaca**, **Cadencia**, o **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 17).

Configuración de una alerta recurrente

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 En la pantalla de inicio, selecciona **✖** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil de la actividad.
- 3 Selecciona **Alertas**.
- 4 Selecciona **Tiempo**, **Distancia** o **Caloría**.
- 5 Activa la alerta.
- 6 Introduce un valor.
- 7 Selecciona **✓**.

Cada vez que alcanzas un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles en (*Configuración de los tonos del dispositivo*, página 17).

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 descargar una sesión de entrenamiento desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 10).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

- 2 Visita www.garminconnect.com/workout.
- 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 **Realizar sesión de entrenamiento**.

Creación de una sesión de entrenamiento

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **■ > Sesiones de entrenamiento > +**.
Aparece una nueva sesión de entrenamiento. El primer paso está abierto por defecto y se puede utilizar como calentamiento.
- 2 Selecciona **Nombre** e introduce un nombre para la sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **Añadir nuevo paso**.
- 4 Selecciona un paso y escoge **Editar paso**.
- 5 Selecciona **Duración** para especificar cómo se mide el paso.
Por ejemplo, selecciona Distancia para finalizar el paso tras una distancia determinada.
Si seleccionas Libre, puedes seleccionar **↻** en cualquier momento para finalizar el paso.
- 6 Si es necesario, introduce un valor en el campo inferior **Duración**.
- 7 Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante este paso.
Por ejemplo, selecciona Frecuencia cardiaca para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
- 8 Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.
Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.
- 9 Si es necesario, selecciona **✓** en el campo **Vuelta de descanso**.
Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.
- 10 Selecciona **✓** para guardar este paso.
- 11 Selecciona **↵** para guardar esta 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 **Duración**.
- 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 **Realizar sesión de entrenamiento**.

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.
- Selecciona **⬆ > ■ > Sesiones de entrenamiento > Detener sesión de entrenamiento** en cualquier momento 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 **✎ > ✕ > ✓**.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento 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 al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que envíes al dispositivo se muestran en el calendario de entrenamiento ordenadas por fecha. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entrenamiento. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

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 10).

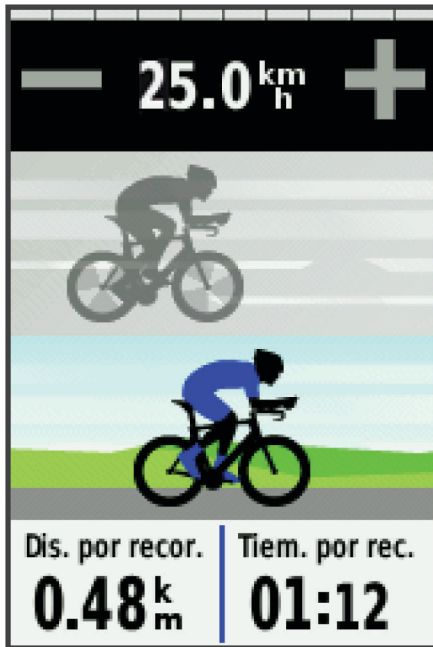
Puedes buscar planes y sesiones de entrenamiento, y trayectos en Garmin Connect y descargarlos en tu dispositivo.

- 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.

Uso de Virtual Partner®

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

- 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 **✓**.
El trayecto aparece en la lista.
- 4 Selecciona el trayecto y revisa sus detalles.
- 5 Si es necesario, selecciona **Configuración** para editar los detalles del trayecto.
Por ejemplo, puedes cambiar el nombre de un trayecto o activar Virtual Partner.
- 6 Selecciona **INICIA**.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Antes de descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 10).

- 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

- Usa los avisos de navegación giro a giro activando **Texto guía** ([Configuración del mapa](#), página 14).
- 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, el dispositivo muestra un mensaje.

Visualización de un trayecto en el mapa

Puedes personalizar cómo aparece en el mapa todos 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 En la pantalla de inicio, selecciona **Trayectos**.
- 2 Selecciona el trayecto.
- 3 Selecciona **Configuración** > **Visualización del mapa**.
- 4 Selecciona **Mostrar siempre** > **Activado** para que el trayecto aparezca en el mapa.
- 5 Selecciona **Color**, y, a continuación, selecciona un color.

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

Cambio de la velocidad del trayecto

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Trayectos**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona **INICIA**.
- 4 Desplázate hasta la página de Virtual Partner.
- 5 Usa **+** 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 Toca la pantalla para ver el temporizador en sobreimpresión.
- 2 Selecciona **Trayectos** > **Detener trayecto**.

Eliminación de un trayecto

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

Segmentos

puedes enviar segmentos desde tu cuenta Garmin Connect al dispositivo. Después de guardar un segmento en tu dispositivo, puedes recorrer un segmento para intentar igualar o superar tu

récord personal o el de otros ciclistas que hayan recorrido el segmento.

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

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.

Descargar un segmento desde la web

Para poder descargar un segmento desde Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 10).

- 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**.
El segmento aparece en la lista.

Activar 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.

Visualizar 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 **Altura** 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 > ≡**.

Buscar: te permite buscar segmentos guardados por nombre.

Activar todos: activa todos los segmentos cargados actualmente en el dispositivo.

Desactivar todos: desactiva todos los segmentos cargados actualmente en el dispositivo.

Editar varios: te permite activar o desactivar varios segmentos cargados en el dispositivo.

Borrar un segmento

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

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.

Restablecimiento de los registros personales

Puedes restablecer un registro personal en el registro previamente guardado.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **■ > Registros personales**.
- 2 Selecciona **↶**.
- 3 Selecciona un registro y selecciona **✓**.
NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardíaca ([Configuración de las zonas de frecuencia cardíaca](#), página 7)
- Zonas de potencia ([Configuración de las zonas de potencia](#), página 9)
- Zonas de velocidad ([Configuración de las zonas de velocidad](#), página 6)

Configuración de las zonas de velocidad

Tu dispositivo cuenta con distintas zonas de velocidad, abarcando desde muy lento hasta tu velocidad máxima. Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Puedes personalizar tus zonas en el dispositivo o utilizando Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla de inicio, **✕ > Zonas de entrenamiento > Velocidad**.
- 2 Selecciona una zona.

- Puedes introducir un nombre personalizado para la zona.
- Introduce los valores de velocidad mínimo y máximo.
 - Repite los pasos 2–3 para cada zona.

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.

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



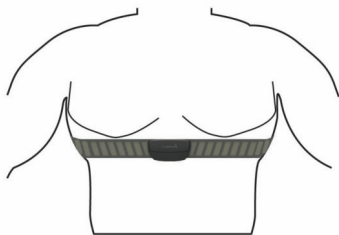
Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

- 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.



- 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.

- 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 7).

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento

(*Objetivos de entrenamiento*, página 7). Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, configura tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca mínima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

- Desde la pantalla de inicio, selecciona \times > **Zonas de entrenamiento** > **Frecuencia cardiaca**.
- Introduce tus valores de frecuencia cardiaca máxima, mínima y en reposo.
Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.
- Selecciona **Según:**.
- Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca en reposo.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 21) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- 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 cardiaca*, página 17).
- 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 cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.

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

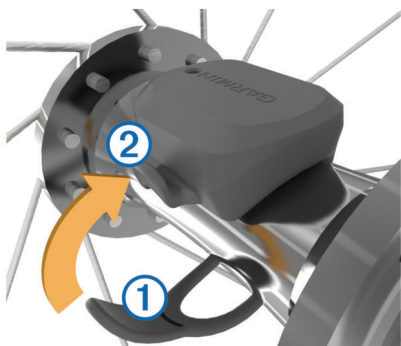
Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

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.

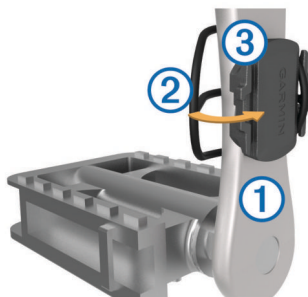
- 3 Gira la rueda para comprobar si tiene espacio.
El sensor no debe entrar en contacto con ninguna otra parte de la bici.
NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.

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.

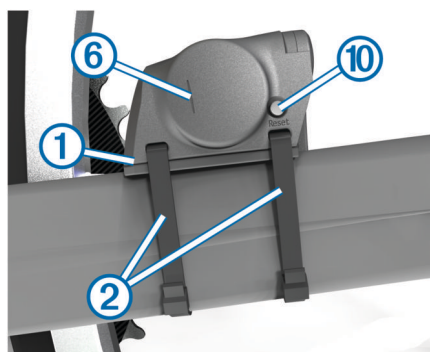
La cadencia es tu ritmo de pedaleo o "giro" medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm).

Instalación de GSC™ 10

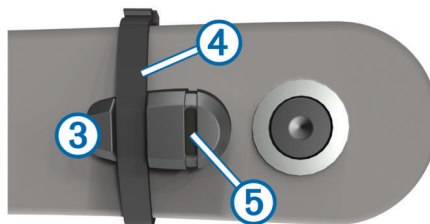
NOTA: si no dispones de un sensor GSC 10, puedes saltarte este paso.

Ambos imanes deben estar alineados con sus líneas indicadoras respectivas para que la unidad Edge reciba datos.

- 1 Coloca el sensor GSC10 en el soporte de la vaina trasera (en el lado opuesto a la transmisión de la cadena).
- 2 Si es necesario, coloca la almohadilla de goma plana ① o la almohadilla de goma triangular entre el sensor GSC 10 y la vaina inferior para conseguir más estabilidad.

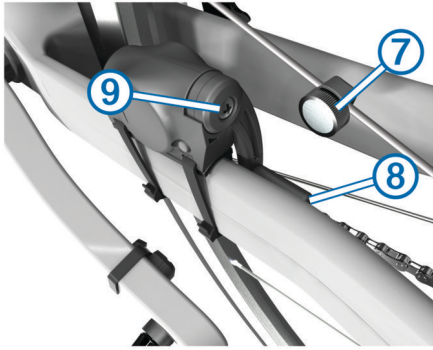


- 3 Fija el sensor GSC 10 con dos bridas sin apretarlas ②.
- 4 Coloca el imán del pedal ③ en la biela con el soporte adhesivo y una brida ④.



El imán del pedal debe quedar a 5 mm como máximo del sensor GSC 10. La línea indicadora ⑤ del imán del pedal debe quedar alineada con la línea correspondiente ⑥ del sensor GSC 10.

- 5 Desatornilla el imán del radio ⑦ de la pieza de plástico.



- 6** Coloca el radio en la ranura de la pieza de plástico y apriétalo ligeramente.

El imán del radio puede quedar alejado del sensor GSC 10 si no hay suficiente espacio entre el brazo del sensor y el radio. El imán del radio debe quedar alineado con la línea indicadora **8** del brazo del sensor.

- 7** Afloja el tornillo **9** del brazo del sensor.

- 8** Mueve el brazo del sensor para que quede a 5 mm como máximo del imán del radio.

También puedes inclinar el sensor GSC 10 para acercarlo a cualquiera de los imanes con el fin de mejorar la alineación.

- 9** Selecciona **Reset** **10** en GSC 10.

El LED pasará a ser rojo y luego verde.

- 10** Pedalea para probar la alineación del sensor.

El LED rojo parpadea cada vez que el imán del pedal pasa por el sensor. El LED verde parpadea cada vez que el imán del radio pasa por el brazo del sensor.

NOTA: el LED parpadea durante las 60 primeras pasadas después de un restablecimiento. Selecciona Reset de nuevo si necesitas más pasadas.

- 11** Cuando todo esté alineado y funcione correctamente, aprieta las bridas, el brazo del sensor y el imán del radio.

Garmin recomienda un par desde 1,9 a 2,4 lbf-in (0,21 a 0,27 N-m) para garantizar un sellado estanco del brazo del sensor del GSC 10.

Acerca del GSC 10

Los datos de la cadencia del GSC 10 se graban siempre. Si no se ha vinculado ningún GSC 10, se utilizarán 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). El GSC 10 tiene dos sensores: uno para la cadencia y otro para la velocidad.

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 grabación de datos*, página 16).

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 9).

- 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 páginas de datos*, página 15).

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 (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente.

- 1 Desde la pantalla de inicio, selecciona **✖** > **Zonas de entrenamiento** > **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 potencia de umbral funcional.

Calibración del medidor de potencia

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

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **✖**.
- 2 Selecciona **Perfiles de bicicleta**.
- 3 Selecciona un perfil.
- 4 Selecciona **🔧** > **Calibrar**.
- 5 Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.
- 6 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.

Uso de los cambios Shimano® Di2™

Para poder utilizar los sistemas de cambio electrónico Di2, debes vincularlos con tu dispositivo (*Vinculación de los ANT+ sensores*, página 10). Puedes personalizar los campos de datos opcionales de Di2 (*Personalización de las páginas de datos*, página 15). El dispositivo Edge 810 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 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 19).

Vinculación de los ANT+ sensores

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

La vinculación consiste en la conexión de sensores ANT+ inalámbricos; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca con tu Garmin dispositivo.

- 1 Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor.
NOTA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 2 En la pantalla de inicio, selecciona **✕** > **Perfiles de bicicleta**
- 3 Selecciona un perfil.
- 4 Selecciona un sensor.
- 5 Activa el sensor y selecciona **Buscar**.
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.

Vinculación de un monitor de frecuencia cardiaca

Antes de vincularlo, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca.

- 1 Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.
NOTA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 2 Selecciona **✕** > **Frecuencia cardiaca** > **Activar** > **Buscar**.
Cuando el monitor de frecuencia cardiaca está vinculado a tu dispositivo, el estado del sensor es Conectado.

Uso de la báscula

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

- 1 Desde la pantalla de inicio, selecciona **✕** > **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 810 a tu cuenta de Garmin Connect, los datos de peso se actualizarán en tu perfil de usuario de Edge 810.

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 Inicio, selecciona **■** > **Recorridos**.
- 2 Selecciona **Último recorrido** o **Todos los recorridos**.
- 3 Selecciona una opción.

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 **■** > **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 mini-USB ②.



- 2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
- 3 Enchufa el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.
- 4 Visita www.garminconnect.com.
- 5 Selecciona **Inicio**.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

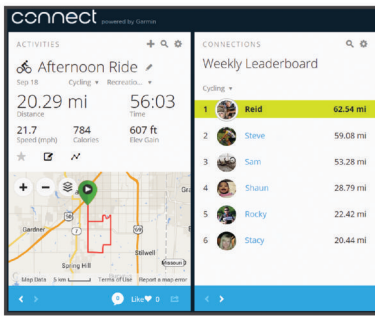
Garmin Connect

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.

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.

Vinculación de la unidad Edge con el smartphone

Puedes vincular la unidad Edge con un smartphone Apple® o Android™ con la aplicación Garmin Connect móvil instalada para utilizar las funciones de conexión.

- 1 Coloca el smartphone y la unidad Edge a una distancia de 33 ft (10 m) el uno del otro.
- 2 En Edge, selecciona > **Bluetooth** > **Activar** > **Vincular smartphone**.
- 3 En el smartphone, activa Bluetooth.
Aparece una lista de los dispositivos Bluetooth cercanos.
- 4 Selecciona la unidad Edge de la lista.
- 5 Comprueba que aparece la misma clave en la unidad Edge y el smartphone.

Ahora puedes activar las funciones de conexión con Garmin Connect móvil.

Envío de un recorrido al smartphone

Para poder enviar un recorrido al smartphone debes instalar y abrir la aplicación Garmin Connect móvil en tu smartphone y

vincularlo con tu dispositivo ([Configuración de Bluetooth, página 15](#)).

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Recorridos**.
- 2 Selecciona un recorrido.
- 3 Selecciona .

Eliminación del historial

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Borrar**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Todos los recorridos** para borrar todas las actividades guardadas en el historial.
 - Selecciona **Recorridos antiguos** para borrar las actividades guardadas hace más de un mes.
 - Selecciona **Todos los totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.
NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
 - Selecciona **Todos los trayectos** para borrar cualquier trayecto que hayas guardado o transferido al dispositivo.
 - Selecciona **Todas las sesiones de entrenamiento** para borrar todas las sesiones que hayas guardado o transferido al dispositivo.
 - Selecciona **Todos los registros personales** para borrar todos los registros personales guardados en el dispositivo.
NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
- 3 Selecciona .

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 mini-USB.
- 2 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto mini-USB.
- 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

En esta sección se describen las funciones y la configuración de navegación. La configuración de navegación también se aplica a los trayectos de navegación (*Trayectos*, página 5).

- Ubicaciones y búsqueda de lugares (*Ubicaciones*, página 12)
- Configuración de ruta (*Configuración de ruta*, página 13)
- Mapas opcionales (*Compra de mapas adicionales*, página 13)
- Configuración del mapa (*Configuración del mapa*, página 14)

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.

En la pantalla Inicio, selecciona **✖ > Sistema > GPS > Marcar ubicación > ✓**.

Almacenamiento de ubicaciones desde el mapa

- 1 Desde la pantalla de inicio, selecciona **📍 > 🗑️**.
- 2 Busca la ubicación en el mapa.
- 3 Selecciona la ubicación en el mapa.
La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.
- 4 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
- 5 Selecciona **▶ > ✓** para guardar la ubicación.

Navegación a una ubicación

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **📍 > 🔍**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Ubicaciones** para navegar hacia una ubicación guardada.
 - Selecciona **Últimos encontrados** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
 - Selecciona **Coordenadas** para navegar hacia unas coordenadas conocidas.
 - Selecciona **Todos los POI** (requiere mapas ruteables) para navegar hacia un punto de interés.
 - Selecciona **Direcciones** (requiere mapas ruteables) para navegar hacia una dirección específica.
 - Selecciona **Cruces** para navegar hacia el cruce entre dos calles.
 - Selecciona **Ciudades** para navegar hacia una ciudad.

- Selecciona **Ⓞ** para delimitar la búsqueda.
- 3 Si es necesario, selecciona **□** para introducir información de búsqueda específica (opcional solo para ubicaciones, puntos de interés y ciudades).
 - 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 **📍** > **Q** > **Coordenadas**.
- 2 Introduce las coordenadas y selecciona **✓**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla hacia tu destino.

Navegación de vuelta al inicio

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

- 1 Realiza un recorrido (*Realización de un recorrido*, página 3).
- 2 Durante el recorrido, toca la pantalla para ver el temporizador en superposición.
- 3 Selecciona **Q** > **Volver al inicio** > **INICIA**.
El dispositivo te lleva de vuelta al punto de inicio del recorrido.

Detención de la navegación

- 1 Toca la pantalla para ver el temporizador en superposición.
- 2 Selecciona **Q** > **Destino** > **Detener navegación**.

Proyección de una ubicación

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **📍** > **Q** > **Ubicaciones**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona **✍** > **Proyectar punto intermedio**.
- 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 **📍** > **Q** > **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 ubicaciones

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **📍** > **Q** > **Ubicaciones**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la barra de información situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona **✍** > **Borrar punto intermedio** > **✓**.

Configuración de ruta

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

Actividad: te permite seleccionar una actividad para que el dispositivo calcule tu ruta (*Selección de una actividad para el cálculo de ruta*, página 13).

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** > **Actividad**.
- 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.

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 utilizar los mapas opcionales de City Navigator® para buscar direcciones, ciudades y otras ubicaciones. Los mapas detallados en los que se pueden establecer rutas 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 **📍** > **Q** > **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 > .
- 2 Selecciona una categoría.
SUGERENCIA: si conoces el nombre de la empresa, selecciona, 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 Desde la pantalla de inicio, selecciona > > .
- 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.

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 (*Cambio de la orientación del mapa, página 14*).

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom pertinente para un uso óptimo en el mapa. Cuando la opción Desactivado está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

Texto guía: configura cuando se muestra las indicaciones de navegación giro a giro.

Visibilidad del mapa: te permite configurar funciones del mapa avanzadas (*Configuración avanzada del mapa, página 14*).

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

Configuración avanzada del mapa

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

Modo de visibilidad del mapa: Automático y Contraste alto tienen valores predeterminados. Puedes seleccionar Personalizar 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.

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 **Conducción en automóvil** para mostrar una perspectiva para automóvil con la dirección de desplazamiento en la parte superior.

Personalización del dispositivo

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 bicicleta: puedes crear un perfil de bicicleta para cada bicicleta que tengas. Con el perfil de bicicleta puedes configurar los sensores ANT+ opcionales, el peso de la bicicleta, el tamaño de la rueda, el valor del cuentakilómetros y la longitud de biela.

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, 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.

Actualización del perfil de la bicicleta

Puedes personalizar hasta 10 perfiles de la bicicleta. El dispositivo utiliza el peso de la bicicleta, el valor del cuentakilómetros y el tamaño de la rueda para calcular datos del recorrido precisos.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona > **Perfiles de bicicleta**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona un perfil.
 - Selecciona **+** para agregar un nuevo perfil.
- 3 Selecciona el nombre de la bicicleta.
- 4 Si es necesario, edita el nombre, la imagen y otras configuraciones del perfil.
- 5 Si utilizas un sensor de velocidad, un sensor de cadencia o un sensor de potencia, selecciona una opción:
 - Selecciona **Tamaño de la rueda** > **Automático** para calcular el tamaño de rueda a partir de la distancia medida por el GPS.
 - Selecciona **Tamaño de la rueda** > **Personalizar** para introducir el tamaño de la rueda. Para ver una tabla de tamaños y circunferencias de la rueda, consulta *Tamaño y circunferencia de la rueda, página 21*.
 - Selecciona **Longitud de biela** > **Automático** para calcular el tamaño de la biela a partir de la distancia medida por el GPS.
 - Selecciona **Longitud de biela** > **Personalizar** para introducir la longitud de biela.

Todos los cambios se guardan en el perfil activo.

Actualización del perfil de actividad

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona ✖ > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona un perfil.
 - Selecciona + para añadir un nuevo perfil.
- 3 Si fuera necesario, edita el nombre e imagen de fondo para el perfil.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Páginas de entrenamiento** para personalizar las páginas de datos y campos de datos (*Personalización de las páginas de datos, página 15*).
 - Selecciona **Alertas** para personalizar tus alertas de entrenamiento (*Alertas, página 3*).
 - Selecciona **Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática (*Uso de Auto Pause, página 15*).
 - Selecciona **Auto Lap** para configurar cómo se activan las vueltas (*Marcar vueltas por posición, página 15*).
 - Selecciona **Desplazamiento automático** para personalizar la visualización de las páginas de datos de entrenamiento cuando se está ejecutando el temporizador (*Uso del desplazamiento automático, página 16*).
 - Selecciona **Navegación** para personalizar tu mapa (*Configuración del mapa, página 14*) y configuración de ruta (*Configuración de ruta, página 13*).

Los cambios que realices se guardarán en el perfil activo.

Configuración del perfil de 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 En la pantalla de inicio, selecciona ✖ > **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: permite la tecnología inalámbrica Bluetooth.

NOTA: otros ajustes de Bluetooth aparecen solo cuando Bluetooth está activado.

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.

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 páginas de datos

Puedes personalizar las páginas de datos para cada perfil de la actividad (*Perfiles, página 14*).

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

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 **Auto Pause > Modo de 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 páginas de datos, página 15*).
El campo de datos Tiempo - Transcurrido muestra la totalidad del periodo de tiempo incluyendo el tiempo en pausa.

Marcar vueltas por posición

Puedes utilizar 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 **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 páginas de datos, página 15*).

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 **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 páginas de datos*, página 15).

Uso del desplazamiento 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 **Desplazamiento automático > Velocidad de desplazamiento automático**.
- 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 de comienzo > Modo de notificación de comienzo**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Una vez**.
 - Selecciona **Repetir > Retraso de repetición** para cambiar el intervalo de repetición del recordatorio.

Configuración del sistema

Selecciona ✖ > **Sistema**.

- Configuración de GPS (*Configuración de GPS*, página 16)
- Configuración de la pantalla (*Configuración de la pantalla*, página 16)
- Configuración de grabación de datos (*Configuración de grabación de datos*, página 16)
- Configuración de las unidades (*Cambio de las unidades de medida*, página 16)
- Parámetros de configuración (*Cambio de los parámetros de configuración*, página 16)
- Configuración del idioma (*Cambio del idioma del dispositivo*, página 17)
- Configuración del tono (*Configuración de los tonos del dispositivo*, página 17)

Configuración de GPS

Entrenamiento en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para conservar la duración de la pila.

En la pantalla de inicio, selecciona ✖ > **Sistema > 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 el GSC 10). La próxima vez que enciendas el dispositivo, volverá a buscar las señales del satélite.

Configuración de la altura

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

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona ✖ > **Sistema > GPS > Configurar altura**.
- 2 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.

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

Configuración de la pantalla

Selecciona ✖ > **Sistema > Pantalla**.

Duración de la retroiluminación: ajusta la duración total para la desactivación de la retroiluminación (*Uso de la retroiluminación*, página 2).

Modo de color: configura 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.

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

Calibrar pantalla: alinea la pantalla para que responda de forma adecuada cuando la toques (*Calibración de la pantalla táctil*, página 19).

Configuración de 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 11).

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

Media de datos: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia y 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.

Cambio de los parámetros de configuración

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

- 1 Selecciona ✖ > **Sistema > Restablecer dispositivo > Configuración inicial**.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cambio del idioma del dispositivo

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

Configuración de los tonos del dispositivo

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

Husos horarios

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

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada y recargable de 1100 mAh
Autonomía de la batería	15 horas, uso normal
Batería externa opcional (accesorio)	20 horas, uso normal
Resistencia al agua	IPX7
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -4 ° a 140 ° F (de -20 ° a 60 ° C)
Rango de temperaturas de carga	De 32 ° a 113 ° F (de 0 ° a 45 ° C)
Correas (juntas circulares) para el montaje estándar	Dos tamaños: • 1,3 × 1,5 × 0,9 in, AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 in, AS568-131 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.

Acerca de IPX7

AVISO

El dispositivo es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en el dispositivo. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar el dispositivo al aire antes de usarlo o de cargarlo.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

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 ¹ NOTA: este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca 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)

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

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 ²

Especificaciones del GSC 10

Tipo de pila	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario
Autonomía de la batería	Aproximadamente 1,4 años (1 hora al día)
Resistencia al agua	IPX7
Rango de temperaturas de funcionamiento	De 5° a 158°F (de -15° a 70°C)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica 2,4 GHz ANT+

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.

Limpieza 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 cardiaca

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 cardiaca.

- 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 cardiaca, 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.

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.

² El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

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 cardiaca

- 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 lo aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, 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.

Sustitución de la batería GSC 10

- 1 Localiza la tapa de pilas circular ① en el lateral del GSC 10.



- 2 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia la posición de desbloqueo).

- 3 Retira la tapa y la pila ②.

- 4 Espera 30 segundos.

- 5 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.



- 6 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj y volverla a colocar en su sitio (la flecha apunta hacia la posición de bloqueo).

Una vez que hayas sustituido la batería de GSC 10, debes vincular el GSC 10 con el dispositivo de nuevo.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo


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

- 1 Mantén pulsado  durante 10 segundos.
- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

Eliminación de los datos del usuario

Puedes restaurar 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.




- 1 Apaga el dispositivo.
- 2 Coloca el dedo sobre la esquina superior izquierda de la pantalla táctil.
- 3 Mientras la mantienes pulsada, enciende el dispositivo.
- 4 Selecciona .

Prolongación de la autonomía de las pilas/batería

- Disminuye la retroiluminación (*Disminución de la retroiluminación*, página 19).


- Reduce la duración de la retroiluminación (*Ajuste de la duración de la retroiluminación, página 19*).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (*Configuración de grabación de datos, página 16*).
- Activa la función **Apagado automático** (*Utilización de la función de apagado automático, página 19*).
- Desactiva las funciones de la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Configuración de Bluetooth, página 15*).

Disminución de la retroiluminación

- 1 Selecciona  para abrir la página de estado.
- 2 Toca  y  para ajustar el brillo.


Ajuste de la duración de la retroiluminación

Puedes reducir la duración de la retroiluminación para maximizar la energía de las pilas/batería.


- 1 Selecciona  > **Duración de la retroiluminación**.
- 2 Selecciona una opción.

Utilización de la función de apagado automático

Esta función apaga automáticamente el dispositivo tras 15 minutos de inactividad.



- 1 Selecciona  > **Sistema** > **Apagado automático**.
- 2 Selecciona **Activado**.

Calibración de la pantalla táctil



- 1 En la pantalla de inicio, selecciona  > **Sistema** > **Pantalla** > **Calibrar pantalla**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Bloqueo de la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla para evitar que se pulse accidentalmente.

- 1 Selecciona .
- 2 Selecciona .

Desbloqueo de la pantalla táctil

- 1 Selecciona .
- 2 Selecciona .

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.


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

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**.

Actualización del software

NOTA: al actualizar el software no se borra ningún dato ni configuración.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Apéndice

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita garmin.com/express.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

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.

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia - Media: ciclismo. cadencia media de la actividad actual.

Cadencia - Vuelta: ciclismo. cadencia media de la vuelta actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Calorías - Grasa: cantidad de calorías de grasa quemadas. Requiere una evaluación de New Leaf®.

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

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.

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

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 por recorrer: la distancia por delante o por detrás de Virtual Partner.

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

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.
- 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 se produce 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 se produce potencia positiva.
- Fase pot. - 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 el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
- Fase pot. - máx. v. dcha:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
- Fase pot. - máx. v. iz.:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- Fase pot. - media izq.:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- Fase pot. - pr. máx. dch:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.
- Fase pot. - pr. máx. izq.:** el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- Fase pot. - vuel. izq.:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
- Fase pot. - vuelta dcha:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha 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 el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
- Fase potenc. - Prom. D:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad 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 restante:** durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardiaca.
- 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.
- Frecuencia cardiaca:** frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- Gráfico FC:** gráfico de líneas que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual (1 a 5).
- Hora del día:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- Intensidad señal GPS:** intensidad de la señal del satélite GPS.
- Luces conectadas:** número de luces conectadas.
- Marcha delantera:** 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 trasera:** piñón trasero de un sensor de posición de marchas.
- Nivel de batería de Di2:** capacidad restante de la batería de un sensor Di2.
- Nivel de la batería:** carga restante de la batería.
- PCP:** la desviación del centro de la superficie. La desviación del centro de la superficie es el lugar de la plataforma del pedal donde se aplica la 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.
- Pot. - Últ. vuelta NP:** promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.
- Potencia:** salida de potencia actual en vatios. El dispositivo debe estar conectado a un medidor de potencia compatible.
- 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 3 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 - TSS: Training Stress Score™ durante la actividad actual.

Potencia - Última vuelta: salida de potencia media 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).

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

Rep. restant.: durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.

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 levantado durante la actividad actual.

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

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

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

Tiempo por recorrer: el tiempo por encima o por debajo de Virtual Partner.

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 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.

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

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad - Máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad - Media: velocidad media durante la actividad actual.

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 de velocidad: escala de tu velocidad actual (1 a 10). Las zonas pueden definirse en Garmin Connect.

Zona FC: 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).

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

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.

Para modificar el perfil de la bicicleta, consulta la [Actualización del perfil de la bicicleta](#), página 14.

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

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

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.

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

Índice

A

accesorios **7, 9, 19**
actualizar software **19**
acuerdo de licencia del software **19, 22**
ahorro de energía **19**
alertas **3**
almacenar datos **10, 12**
altímetro, calibrar **16**
altura **16**
ANT+ sensores **9**
ANT+sensores, vincular **10**
aplicaciones **11**
 smartphone **11**
archivos, transferir **12**
Auto Lap **15, 16**
Auto Pause **15**

B

báscula **10**
batería
 cargar **1**
 maximizar **18, 19**
 tipo **1**
bloquear, pantalla **19**
borrar
 historial **11**
 todos los datos del usuario **12, 18**
botones **2**
botones en pantalla **2**
brillo **19**
buscar ubicaciones **14**
 direcciones **13**
 próximas a tu ubicación **14**

C

cadencia **8, 9**
 alertas **3**
calendario **4**
calibrar
 medidor de potencia **9**
 pantalla táctil **19**
caloría, alertas **3**
campos de datos **15, 19**
carga del dispositivo **1**
configuración **2, 14–17**
 dispositivo **16, 17**
configuración de la hora **16**
configuración de la pantalla **16**
configuración del sistema **16**
configuración inicial **16**
coordenadas **13**

D

datos
 almacenar **10**
 transferir **10, 12**
datos de usuario, borrar **12**
deportista habitual **15**
desplazamiento automático **16**
direcciones, buscar **12**
dispositivo
 cuidados **17**
 registro **19**
 restablecer **18**
distancia, alertas **3**

E

entrenamiento, planes **4**
especificaciones **17**

F

frecuencia cardíaca
 alertas **3**
 monitor **7, 17, 18**
 zonas **7, 21**

G

Garmin Connect **3–6, 10, 11**

Garmin Index **10**

GPS
 detener **16**
 página Satélite **16**
 señal **2, 3**
grabación inteligente **11**
grabar datos **11, 16**
GSC **10, 8, 9, 17, 18**
guardar actividades **3**

H

historial **3, 10**
 borrar **11**
 enviar al ordenador **10**
 envío al ordenador **10**
hora, alertas **3**
husos horarios **17**

I

iconos **2**
ID de unidad **19**
idioma **17**
instalar **1, 8**

J

juntas circulares (correas) **17**

L

limpiar el dispositivo **17**

M

mapas **5**
 buscar ubicaciones **12**
 comprar **13**
 configuración **14**
 orientación **14**
 topográficos **14**
 zoom **14**
mapas topográficos **14**
media de datos **9**
medidor de potencia **9**
mensaje de notificación de comienzo **16**
monitor de frecuencia cardíaca, vincular **10**
montar el dispositivo **1**

N

navegación **12**
 detener **13**
 volver al inicio **13**

O

ordenador, conectar **12**

P

página Satélite **16**
páginas de entrenamiento, ver **3**
pantalla. **16** *Consulta también* retroiluminación
 bloquear **19**
 brillo **19**
 pantalla táctil, calibrar **19**
pedales **9**
perfil del usuario **2, 15**
perfiles **14, 15**
 bicicleta **14**
 usuario **15**
personalizar el dispositivo **15**
pila, sustituir **17, 18**
potencia **9**
 zonas **9**
potencia (fuerza)
 alertas **3**
 medidores **9**
 metros **9**
puntos de interés (POI) **14**
 buscar **12**

R

registro del dispositivo **19**
registro del producto **19**
registros personales **6, 11**
 restablecimiento **6**
resistencia al agua **17**

restablecer el dispositivo **18**
restablecimiento, configuración **18**
retroiluminación **2, 16, 19**
rutas, configuración **13**

S

segmentos **5, 6**
 borrar **6**
sensores ANT+ **2, 7, 9**
sensores de velocidad y cadencia **8, 18**
señales del satélite **2, 3**
sesiones de entrenamiento **3, 4**
 borrar **4**
 cargar **3**
 crear **4**
 editar **4**
smartphone **2, 11, 15**
 aplicaciones **11**
 vincular **11**
software
 actualizar **19**
 versión **19**
solución de problemas **7, 18, 19**
sustituir la pila **18**

T

tamaños de la rueda **21**
tarjeta de memoria **11**
tarjeta microSD. *Consulta* tarjeta de memoria
tecnología Bluetooth **11, 15**
temperatura **19**
temporizador **2, 3, 10**
tonos **17**
trayectos **5**
 borrar **5**
 cargar **5**
 editar **5**

U

ubicaciones **12**
 borrar **13**
 buscar **13, 14**
 buscar con el mapa **12**
 editar **13**
unidades de medida **16**
USB, desconectar **12**

V

velocidad, zonas **6**
vincular **2**
 monitor de frecuencia cardíaca **10**
 smartphone **11**
vincular ANT+ sensores **10**
Virtual Partner **4–6**
volver al inicio **13**
vueltas **2**

W

waypoints, proyectar **13**

Z

zonas
 hora **17**
 potencia **9**
 velocidad **6**

