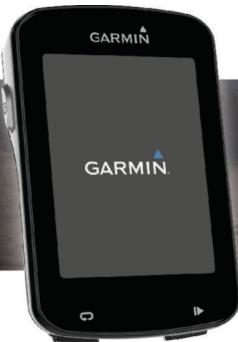


GARMIN[®]

Edge[®] 820



Manual del usuario

© 2016 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

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. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. utilizada bajo licencia por Apple Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peakware, LLC. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

Número(s) de modelo: A03001

COFETEL/IFT: RCPGAED16-1247

Contenido

Introducción	1	Planificar y recorrer un trayecto	7
Cómo empezar	1	Seguir un trayecto desde Garmin Connect	8
Carga del dispositivo	1	Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta	8
Acerca de la batería	1	Sugerencias para entrenar con trayectos	8
Instalación del soporte estándar	1	Visualizar los detalles del trayecto	8
Instalación del soporte frontal	1	Visualizar un trayecto en el mapa	8
Desinstalación de la unidad Edge	2	Detener un trayecto	8
Botones	2	Eliminar un trayecto	9
Encendido del dispositivo	2	Opciones de trayecto	9
Visualizar la pantalla de conexiones	2	Configurar la ruta	9
Descripción general de la pantalla de inicio	2	Seleccionar una actividad para el cálculo de ruta	9
Usar la retroiluminación	2	Configurar el mapa	9
Usar la pantalla táctil	2	Cambiar la orientación del mapa	9
Bloqueo de la pantalla táctil	2		
Adquisición de señales de satélite	3		
Entrenamiento	3	Funciones de conectividad Bluetooth®	9
Realizar un recorrido	3	Vincular el smartphone	10
Uso de Virtual Partner®	3	Reproducir indicaciones de audio en tu smartphone	10
Segmentos	3	Iniciar una sesión de GroupTrack	10
Segmentos de Strava™	3	Consejos para las sesiones de GroupTrack	10
Seguir un segmento desde la Web	3	Transferencia de archivos a otro dispositivo Edge	10
Activar segmentos	3	Funciones de asistencia y detección de incidencias	11
Recorrer un segmento	3	Detección de incidentes	11
Visualizar los detalles del segmento	4	Asistencia	11
Opciones de segmentos	4	Configurar las funciones de asistencia y detección de	11
Borrar un segmento	4	incidencias	11
Sesiones de entrenamiento	4	Visualizar los contactos de emergencia	11
Crear una sesión de entrenamiento	4	Solicitar asistencia	11
Repetir pasos de la sesión de entrenamiento	4	Activar y desactivar la detección de incidentes	11
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la		Cancelar un mensaje automatizado	11
Web	4	Enviar una actualización de estado después de una	
Iniciar una sesión de entrenamiento	5	incidencia	11
Detener una sesión de entrenamiento	5		
Editar una sesión de entrenamiento	5		
Eliminar una sesión de entrenamiento	5		
Acerca del calendario de entrenamiento	5		
Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect	5		
Sesiones de entrenamiento por intervalos	5	Sensores ANT+	11
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos	5	Colocación del monitor de frecuencia cardiaca	11
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos	5	Control de recuperación	12
Entrenar en interiores	5	Visualizar el tiempo de recuperación	12
Vincular tu rodillo ANT+	5	Acerca de la estimación del VO2 máximo	12
Usar un rodillo ANT+	6	Obtener la estimación del consumo máximo de	
Ajustar la resistencia	6	oxígeno	12
Ajustar la potencia objetivo	6	Consejos para la estimación del VO2 máximo para	
Configurar un objetivo de entrenamiento	6	ciclismo	12
Registros personales	6	Visualizar la puntuación de estrés	13
Visualizar tus récords personales	6	Configurar zonas de frecuencia cardiaca	13
Restablecer un récord personal	6	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	13
Borrar un récord personal	6	Objetivos de entrenamiento	13
Zonas de entrenamiento	6	Sugerencias para los datos erróneos del monitor de	
		frecuencia cardiaca	13
Navegar	6	Instalación del sensor de velocidad	13
Ubicaciones	6	Instalación del sensor de cadencia	14
Marcar la ubicación	6	Acerca de los sensores de velocidad y cadencia	14
Almacenar ubicaciones desde el mapa	7	Media de datos de cadencia o potencia	14
Navegar a una ubicación	7	Vincular los sensores ANT+	14
Navegar hacia coordenadas conocidas	7	Entrenamiento con medidores de potencia	14
Navegar de vuelta al inicio	7	Configurar las zonas de potencia	14
Detener la navegación	7	Calibrar el medidor de potencia	14
Proyectar una ubicación	7	Potencia de los pedales	14
Editar ubicaciones	7	Dinámica de ciclismo	14
Eliminar una ubicación	7	Usar la dinámica de ciclismo	15
Trayectos	7	Actualización del software Vector mediante el dispositivo	
		Edge	15
		Estimar tu FTP	15
		Realizar una prueba de la FTP	15
		Calcular automáticamente la FTP	15
		Usar sistemas de cambio electrónico	16
		Conocer la situación alrededor	16
		Usar una báscula	16
		Datos de la báscula inteligente Garmin Index™	16

Historial	16	Mejora de la recepción de satélites GPS	22
Visualizar tu recorrido	16	Mi dispositivo está en otro idioma	22
Visualizar el tiempo en cada zona de entrenamiento	16	Configurar la altura	23
Visualizar los datos totales	16	Lecturas de temperatura	23
Borrar un recorrido	16	Juntas circulares de recambio	23
Envío del recorrido a Garmin Connect	16	Visualizar la información del dispositivo	23
Garmin Connect	16	Actualización del software	23
Funciones de conexión Wi-Fi®	17	Actualizaciones del producto	23
Configuración de la conectividad Wi-Fi	17	Más información	23
Configurar Wi-Fi	17		
Grabación de datos	17		
Gestión de datos	17		
Conectar el dispositivo a un ordenador	17		
Transferencia de archivos al dispositivo	17		
Borrar archivos	17		
Desconectar el cable USB	17		
Personalización del dispositivo	18		
Funciones de Connect IQ para descargar	18		
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	18		
Perfiles	18		
Configurar el perfil del usuario	18		
Acerca de los deportistas habituales	18		
Acerca de la configuración de entrenamiento	18		
Actualizar el perfil de la actividad	18		
Personalizar las pantallas de datos	18		
Cambiar la configuración del satélite	19		
Alertas	19		
Configurar el rango de alertas	19		
Configurar una alerta periódica	19		
Auto Lap	19		
Marcar vueltas por posición	19		
Marcar vueltas por distancia	19		
Usar Auto Pause	19		
Usar la Suspensión automática	19		
Usar el desplazamiento automático de la pantalla	20		
Iniciar el temporizador automáticamente	20		
Configuración de Bluetooth	20		
Configurar el sistema	20		
Configurar la pantalla	20		
Configurar la grabación de datos	20		
Cambiar las unidades de medida	20		
Encender y apagar los tonos del dispositivo	20		
Cambio del idioma del dispositivo	20		
Cambiar los parámetros de configuración	20		
Husos horarios	20		
Configurar el modo pantalla ampliada	20		
Salir del modo pantalla ampliada	21		
Información del dispositivo	21		
Especificaciones	21		
Especificaciones de Edge	21		
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	21		
Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia	21		
Cuidados del dispositivo	21		
Limpieza del dispositivo	21		
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca	21		
Pilas sustituibles por el usuario	21		
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca	21		
Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia	22		
Solución de problemas	22		
Restablecimiento del dispositivo	22		
Eliminar los datos de usuario	22		
Optimizar la autonomía de la batería	22		
Activar el modo de ahorro de energía	22		

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Cómo empezar

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

- 1 Carga el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 1).
- 2 Instala el dispositivo con el soporte estándar (*Instalación del soporte estándar*, página 1) o con el soporte frontal (*Instalación del soporte frontal*, página 1).
- 3 Enciende el dispositivo (*Encendido del dispositivo*, página 2).
- 4 Localiza los satélites (*Adquisición de señales de satélite*, página 3).
- 5 Realiza un recorrido (*Realizar un recorrido*, página 3).
- 6 Carga tu recorrido en Garmin Connect™ (*Envío del recorrido a Garmin Connect*, página 16).

Carga del dispositivo

AVISO

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

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

NOTA: el dispositivo no se cargará si se encuentra fuera del rango de temperatura aprobado (*Especificaciones de Edge*, página 21).

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



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

Acerca de la batería

⚠ ADVERTENCIA

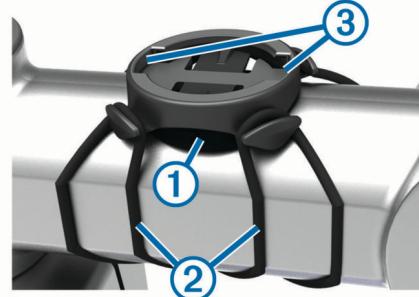
Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Instalación del soporte estándar

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

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

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



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



Instalación del soporte frontal

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



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

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



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

Desinstalación de la unidad Edge

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

Botones



① ⏺	Púlsalo para poner el dispositivo en el modo suspensión y para salir de él. Mantén pulsado para encender o apagar el dispositivo y bloquear la pantalla táctil.
② ⏴	Púlsalo para marcar una nueva vuelta.
③ ▶	Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.

Encendido del dispositivo

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

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

Para obtener más información sobre los sensores ANT+, consulta [Sensores ANT+](#), página 11.

Visualizar la pantalla de conexiones

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

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



Aparecerá la pantalla de conexiones. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando.

Descripción general de la pantalla de inicio

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

	Selecciónalo para realizar un recorrido. Utiliza las flechas para cambiar tu perfil de actividad.
	Selecciónalo para marcar una ubicación, buscar ubicaciones y crear o navegar hacia un trayecto.
	Selecciónalo para acceder a tus segmentos, sesiones de entrenamiento y otras opciones de entrenamiento.
	Selecciónalo para acceder a tu historial, opciones de entrenamiento, récords personales, contactos y configuración.
	Selecciónalo para acceder a tus aplicaciones de Connect IQ™, widgets y campos de datos.

Usar la retroiluminación

Puedes tocar la pantalla táctil para activar la retroiluminación.

NOTA: puedes ajustar la duración de la retroiluminación ([Configurar la pantalla](#), página 20).

- 1 En la pantalla de inicio o una pantalla de datos, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
- 2 Selecciona **Brillo**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ajustar manualmente el brillo, utiliza las flechas.
 - Para permitir que el dispositivo ajuste el brillo automáticamente en función de la luz ambiental, selecciona **Brillo automático**.

Usar la pantalla táctil

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

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

- Selecciona para volver a la pantalla de inicio.
- Desliza el dedo o selecciona las flechas para desplazarte.
- Selecciona para volver a la página anterior.
- Selecciona para guardar los cambios y cerrar la página.
- Selecciona para cerrar la página y volver a la página anterior.
- Selecciona para buscar cerca de una ubicación.
- Selecciona para borrar un elemento.
- Selecciona para obtener más información.

Bloqueo de la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla para evitar que se pulse accidentalmente.

- 1 Mantén pulsado ⏺.
- 2 Selecciona **Bloq. pantalla**.

Adquisición de señales de satélite

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

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

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

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

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



Entrenamiento

Realizar un recorrido

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

- 1 Mantén pulsado ⌂ para encender el dispositivo.
 - 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- Las barras del satélite cambian a verde cuando el dispositivo está listo.
- 3 En la pantalla de inicio, selecciona ⌂.
 - 4 Selecciona ► para iniciar el cronómetro.



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

5 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver otras pantallas de datos.

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

6 Si es necesario, toca la pantalla para ver el cronómetro superpuesto.

7 Selecciona ► para detener el cronómetro

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

8 Selecciona Guardar recorrido.

9 Selecciona ✓.

Uso de Virtual Partner®

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

1 Realiza un recorrido.

2 Desplázate hasta la página de Virtual Partner para ver quién es el líder.

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

Segmentos

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

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

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

Segmentos de Strava™

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

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

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

Seguir un segmento desde la Web

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 16](#)).

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 **Entrenamiento > Segmentos**.

7 Selecciona el segmento.

8 Selecciona **Mapa > Ir**.

Activar segmentos

Puedes activar competiciones e indicaciones de segmentos que te avisan de los próximos segmentos.

1 Selecciona **Entrenamiento > Segmentos**.

2 Selecciona un segmento.

3 Selecciona **Activar**.

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

Recorrer un segmento

Los segmentos son trayectos de carreras virtuales. Puedes recorrer un segmento y comparar tu rendimiento con

actividades pasadas, con el rendimiento de otros ciclistas, con conexiones en tu cuenta Garmin Connect o con otros miembros de la comunidad de ciclistas. Puedes cargar los datos de tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect para ver la posición en el segmento.

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

- 1 Selecciona ► para iniciar el tiempo de actividad y realiza un recorrido.

Cuando tu ruta se cruza con un segmento activado, puedes recorrer el segmento.

- 2 Empieza a recorrer el segmento.

La pantalla de datos del segmento se muestra automáticamente.



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

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

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Visualizar los detalles del segmento

- 1 Selecciona Entrenamiento > Segmentos.

- 2 Selecciona un segmento.

- 3 Selecciona una opción:

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

SUGERENCIA: puedes seleccionar una entrada de la clasificación para cambiar el objetivo de la competición en el segmento.

Opciones de segmentos

Selecciona Entrenamiento > Segmentos >

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

Buscar: te permite buscar segmentos guardados por nombre.

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

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

Borrar un segmento

- 1 Selecciona Entrenamiento > Segmentos.

- 2 Selecciona un segmento.

- 3 Selecciona >

Sesiones de entrenamiento

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

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

Crear una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > **Crear nuevo**.

- 2 Introduce el nombre de una sesión de entrenamiento y selecciona .

- 3 Selecciona **Tipo de paso** para especificar el tipo de paso de sesión de entrenamiento.

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

Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.

- 4 Selecciona **Duración** para especificar cómo se mide el paso.

Por ejemplo, selecciona Distancia para finalizar el paso tras una distancia determinada.

- 5 Si es necesario, introduce un valor de duración personalizado.

- 6 Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante este paso.

Por ejemplo, selecciona Zona de frec. cardiaca para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.

- 7 Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.

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

- 8 Selecciona para guardar este paso.

- 9 Selecciona **Añadir paso** para añadir pasos adicionales a la sesión de entrenamiento.

- 10 Selecciona para guardar la sesión de entrenamiento.

Repetir pasos de la sesión de entrenamiento

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

- 1 Selecciona **Añadir paso**.

- 2 Selecciona **Tipo de paso**.

- 3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas diez veces.

- Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica. Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 millas durante 60 minutos o hasta que la frecuencia cardiaca alcance las 160 ppm.

- 4 Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.

- 5 Selecciona para guardar este paso.

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 16).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
- 5 Desconecta el dispositivo.

Iniciar una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona .

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

Detener una sesión de entrenamiento

- En cualquier momento, selecciona  para finalizar un paso de la sesión de entrenamiento y comenzar el siguiente.
- Pulsa  en cualquier momento para detener el cronómetro.
- En cualquier momento, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver la página de conexiones y selecciona **Pulsar para detener > ✓** para finalizar la sesión de entrenamiento.

Editar una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entrenamiento > 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.

Eliminar una sesión de entrenamiento

- 1 Selecciona **Entrenamiento > 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 16](#)).

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.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

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

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Entrenamiento > Intervalos > Editar > Intervalos > Tipo**.
- 2 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.
SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en **Abierta**.
- 3 Si es necesario, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona .
- 4 Selecciona **Descanso**.
- 5 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.
- 6 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona .
- 7 Selecciona una o más opciones:
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Sí**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Sí**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Entrenamiento > Intervalos > Realizar sesión**.
- 2 Selecciona  para iniciar el cronómetro.
- 3 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa  para empezar con el primer intervalo.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Entrenar en interiores

El dispositivo incluye un perfil de actividad en interiores en el que se desactiva el GPS. Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería.

NOTA: los cambios en la configuración del GPS se guardan en el perfil activo.

- 1 Selecciona  > **Configuración > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **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.

Vincular tu rodillo ANT+

- 1 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del rodillo ANT+.
- 2 Selecciona **Entrenamiento > Rodillo ANT+ > Vincular rodillo ANT+**.
- 3 Selecciona el rodillo ANT+ que se va a vincular con tu dispositivo.

4 Selecciona Añadir.

Cuando el rodillo ANT+ se vincula con tu dispositivo, este aparece como un sensor conectado. Puedes personalizar tus campos de datos para mostrar los datos del sensor.

Usar un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes montar la bicicleta en el rodillo y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular tu rodillo ANT+, página 5](#)).

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

1 Selecciona Entrenamiento > Rodillo ANT+.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Seguir un recorrido** para seguir un trayecto guardado ([Trayectos, página 7](#)).
- Selecciona **Seguir una actividad** para seguir un recorrido guardado ([Realizar un recorrido, página 3](#)).
- Selecciona **Seguir un entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento basada en la potencia descargada de tu cuenta Garmin Connect ([Sesiones de entrenamiento, página 4](#)).

3 Selecciona un trayecto, una actividad o una sesión de entrenamiento.

4 Selecciona Ir.

5 Selecciona un perfil de actividad.

6 Selecciona ► para iniciar el temporizador.

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

Ajustar la resistencia

1 Selecciona Entrenamiento > Rodillo ANT+ > Ajustar resistencia.

2 Ajusta la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.

3 Selecciona un perfil de actividad.

4 Comienza a pedalear.

5 Si es necesario, puedes ajustar la resistencia durante la actividad.

Ajustar la potencia objetivo

1 Selecciona Entrenamiento > Rodillo ANT+ > Ajustar potencia objetivo.

2 Ajusta el valor de la potencia objetivo.

3 Selecciona un perfil de actividad.

4 Comienza a pedalear.

La fuerza de resistencia que aplica el rodillo se ajusta para mantener una potencia constante en base a tu velocidad.

5 Si es necesario, puedes ajustar la potencia objetivo durante la actividad.

Configurar un objetivo de entrenamiento

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

1 Selecciona Entrenamiento > Establecer un objetivo.

2 Selecciona una opción:

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

- Selecciona **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de distancia y velocidad.

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

3 Selecciona ✓.

4 Selecciona ► para iniciar el cronómetro.

5 Si es necesario, desplázate para ver la pantalla de Virtual Partner.

6 Cuando acabes la actividad, selecciona ► > **Guardar recorrido**.

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.

Visualizar tus récords personales

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

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

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

2 Selecciona el récord que deseas restablecer.

3 Selecciona **Registro anterior** > ✓.

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

Borrar un récord personal

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

2 Selecciona un récord personal.

3 Selecciona > ✓.

Zonas de entrenamiento

- Zonas de frecuencia cardiaca ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 13](#))

- Zonas de potencia ([Configurar las zonas de potencia, página 14](#))

Navegar

Las funciones y configuración de navegación también se aplican a los trayectos ([Trayectos, página 7](#)) y segmentos ([Segmentos, página 3](#)).

• Ubicaciones y búsqueda de lugares ([Ubicaciones, página 6](#))

• Planificar un trayecto ([Trayectos, página 7](#))

• Configuración de ruta ([Configurar la ruta, página 9](#))

• Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 9](#))

Ubicaciones

Puedes grabar y guardar ubicaciones en el dispositivo.

Marcar la ubicación

Para poder marcar una ubicación, debes localizar los satélites.

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

1 Realiza un recorrido.

2 Selecciona Navegación > > **Marcar ubicación** > ✓.

Almacenar ubicaciones desde el mapa

- 1 Selecciona **Navegación** >  > **Seleccionar área de búsqueda** > **Un punto del mapa**.
- 2 Busca la ubicación en el mapa.
- 3 Selecciona la ubicación.
La información de ubicación aparece en la parte superior del mapa.
- 4 Selecciona la información de la ubicación.
- 5 Selecciona .

Navegar a una ubicación

- 1 Selecciona **Navegación**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Herramientas de búsqueda** para navegar hacia un punto de interés, ciudad, cruce o coordenadas conocidas.
SUGERENCIA: puedes seleccionar  para delimitar el área de búsqueda.
- Selecciona **Direcciones** para introducir una dirección específica.
- Selecciona **Ubicaciones guardadas** para navegar hacia una ubicación guardada.
SUGERENCIA: puedes seleccionar  para introducir información de búsqueda específica.
- Selecciona **Recientes** para navegar hacia una de las últimas 50 ubicaciones encontradas.
- Selecciona  > **Seleccionar área de búsqueda** para delimitar el área de búsqueda.

- 3 Selecciona una ubicación.

- 4 Selecciona **Ir**.

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



Navegar hacia coordenadas conocidas

- 1 Selecciona **Navegación** > **Herramientas de búsqueda** > **Coordenadas**.
- 2 Introduce las coordenadas y selecciona .
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para llegar a tu destino.

Navegar de vuelta al inicio

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

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

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

Detener la navegación

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

Proyectar una ubicación

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

- 1 Selecciona **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona la información de la ubicación situada en la parte superior de la pantalla.
- 4 Selecciona  > **Proyectar ubicación**.
- 5 Introduce el rumbo a waypoint y la distancia hasta la ubicación proyectada.
- 6 Selecciona .

Editar ubicaciones

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

Eliminar una ubicación

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

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

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.

Planificar y recorrer un trayecto

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

- 1 Selecciona **Navegación** > **Trayectos** > **Crear trayecto** > **Añadir primera ubic..**
- 2 Selecciona una opción:
 - Para seleccionar tu ubicación actual en el mapa, selecciona **Ubicación actual**.
 - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardados** y, a continuación, selecciona la ubicación.

- Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Recientes** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Categorías de POI** y, a continuación, selecciona el punto de interés.
- Para seleccionar una ciudad, selecciona **Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
- Para seleccionar una dirección, selecciona **Direcciones** e introduce la dirección.
- Para seleccionar una intersección, selecciona **Cruces** e introduce los nombres de las calles.
- Para utilizar coordenadas, selecciona **Coordenadas** e introduce las coordenadas.

3 Selecciona **Utilizar**.

4 Selecciona **Añadir siguiente ubic..**

5 Repite los pasos 2 a 4 hasta que hayas seleccionado todas las ubicaciones de la ruta.

6 Selecciona **Ver mapa**.

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

SUGERENCIA: puedes seleccionar  para ver una gráfica de altura de la ruta.

7 Selecciona **Ir**.

Seguir un trayecto desde Garmin Connect

Para poder descargar un trayecto desde Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 16](#)).

1 Selecciona una opción:

- Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- Visita www.garminconnect.com.

2 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.

3 Selecciona **Enviar a dispositivo**.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

5 En el dispositivo Edge, selecciona **Navegación > Trayectos > Trayectos guardados**.

6 Selecciona el trayecto.

7 Selecciona **Ir**.

Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta

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

1 Selecciona **Navegación > Trayectos > Trayecto ida y vuelta**.

2 Selecciona **Distancia** e introduce la distancia total del trayecto.

3 Selecciona **Ubicación de inicio**.

4 Selecciona una opción:

- Para seleccionar tu ubicación actual en el mapa, selecciona **Ubicación actual**.
- Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Guardados** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para seleccionar una ubicación que hayas buscado recientemente, selecciona **Recientes** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para seleccionar una ubicación en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
- Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Categorías de POI** y, a continuación, selecciona el punto de interés.

- Para seleccionar una ciudad, selecciona **Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
- Para seleccionar una dirección, selecciona **Direcciones** e introduce la dirección.
- Para seleccionar una intersección, selecciona **Cruces** e introduce los nombres de las calles.
- Para utilizar coordenadas, selecciona **Coordenadas** e introduce las coordenadas.

5 Selecciona **Dirección de inicio** y, a continuación, selecciona un rumbo.

6 Selecciona **Buscar**.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  para buscar de nuevo.

7 Selecciona un trayecto para verlo en el mapa.

SUGERENCIA: puedes seleccionar  y  para ver los otros trayectos.

8 Selecciona **Ir**.

Sugerencias para entrenar con trayectos

- Utiliza las indicaciones de giros ([Opciones de trayecto](#), [página 9](#)).
- 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 seleccionas , tu Virtual Partner iniciará el trayecto sin esperar a que termines de calentar.
- Desplázate hasta el mapa para ver el trayecto. Si te alejas del trayecto, aparece un mensaje.

Visualizar los detalles del trayecto

1 Selecciona **Navegación > Trayectos > Trayectos guardados**.

2 Selecciona un campo de golf.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Resumen** para ver los detalles del trayecto.
- Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
- Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del trayecto.
- Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.

Visualizar un trayecto en el mapa

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

1 Selecciona **Navegación > Trayectos > Trayectos guardados**.

2 Selecciona el trayecto.

3 Selecciona **Configuración**.

4 Selecciona **Mostrar siempre** para que el trayecto aparezca en el mapa.

5 Selecciona **Color**, y, a continuación, selecciona un color.

6 Selecciona **Puntos del trayecto** para incluir puntos de trayecto en el mapa.

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

Detener un trayecto

1 Desplázate hasta el mapa.

2 Selecciona > .

Eliminar un trayecto

1 Selecciona Navegación > Trayectos > Trayectos guardados.

2 Selecciona un trayecto.

3 Selecciona > .

Opciones de trayecto

Selecciona Navegación > Trayectos > Trayectos guardados > .

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

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

Segmentos: te permite recorrer los segmentos activados incluidos en el trayecto.

Buscar: te permite buscar trayectos guardados por nombre.

Filtro: te permite filtrar por tipo de trayecto, como trayectos de Strava.

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

Configurar la ruta

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

Rutas carreteras pop.: calcula rutas en función de los recorridos más populares de Garmin Connect.

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

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

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

Configuración de elementos a evitar: establece los tipos de carretera que se deben evitar mientras navegas.

Recálculo: recalcula automáticamente la ruta si te desvías de ella.

Seleccionar una actividad para el cálculo de ruta

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

1 Selecciona > Configuración > Perfiles de la actividad.

2 Selecciona un perfil.

3 Selecciona Navegación > Rutas > Modo de ruta.

4 Selecciona una opción para el cálculo de la ruta.

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

Configurar el mapa

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

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

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

Nivel de detalle: establece el nivel de detalle en el mapa. Si se muestran más detalles, el mapa podría dibujarse más lentamente.

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

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

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

Cambiar la orientación del mapa

1 Selecciona > Configuración > Perfiles de la actividad.

2 Selecciona un perfil.

3 Selecciona Navegación > Mapa > Orientación.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Norte arriba** para mostrar el norte en la parte superior de la página.
- Selecciona **Track arriba** para mostrar la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la página.
- Selecciona **Modo 3D** para mostrar el mapa en tres dimensiones.

Funciones de conectividad Bluetooth®

El dispositivo Edge cuenta con varias funciones de conectividad Bluetooth para tu dispositivo de ejercicio o smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación 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 competiciones 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.

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de otros ciclistas de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real. Puedes enviar mensajes predeterminados a otros ciclistas de tu sesión de GroupTrack que cuenten con un dispositivo Edge compatible.

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

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

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

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

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

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

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

Indicaciones de audio: permite que la aplicación Garmin Connect Mobile reproduzca anuncios de estado en tu smartphone durante un recorrido.

Detección de incidencias: permite que la aplicación Garmin Connect Mobile envíe un mensaje a tus contactos de

emergencia cuando el dispositivo Edge detecte una incidencia.

Asistencia: permite enviar un mensaje de texto automático con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia por medio de la aplicación Garmin Connect.

Vincular el smartphone

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
 - 2 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) de tu dispositivo.
 - 3 En tu dispositivo, selecciona  > **Configuración** > **Teléfono** > **Activar** > **Vincular smartphone** y sigue las instrucciones en pantalla.
 - 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú  o , selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - 5 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para activar las notificaciones del teléfono (opcional).
- NOTA:** las notificaciones del teléfono requieren un smartphone compatible equipado con la tecnología Bluetooth. Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

Reproducir indicaciones de audio en tu smartphone

Para poder configurar las indicaciones de audio, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect Mobile vinculada a tu dispositivo Edge.

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect Mobile para que reproduzca mensajes de estado motivadores en tu smartphone durante un recorrido u otra actividad. Las indicaciones de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, la navegación, la potencia, el ritmo, la velocidad y la frecuencia cardíaca. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect Mobile silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect Mobile.

- 1 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Configuración del dispositivo** > **Indicaciones de audio**.

Iniciar una sesión de GroupTrack

Para poder iniciar una sesión de GroupTrack, debes tener un smartphone que cuente con la aplicación Garmin Connect Mobile vinculado a tu dispositivo (Vincular el smartphone, página 10).

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

- 1 En el dispositivo Edge, selecciona  > **Configuración** > **GroupTrack** para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
 - 2 En la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **LiveTrack** > **GroupTrack**.
 - 3 Selecciona **Visible para** > **Todas las conexiones**.
- NOTA:** si tienes más de un dispositivo compatible, debes seleccionar un dispositivo para la sesión de GroupTrack.
- 4 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
 - 5 En el dispositivo Edge, selecciona  y realiza un recorrido.

- 6 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.



Puedes tocar un icono en el mapa para ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas en la sesión de GroupTrack.

- 7 Desplázate hasta la lista de GroupTrack.

Puedes seleccionar un ciclista de la lista para que aparezca centrado en el mapa.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

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

- Realiza un recorrido fuera utilizando el GPS.
- Vincula tu dispositivo Edge con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect Mobile, en el menú de configuración, selecciona **Conexiones** para actualizar la lista de ciclistas de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos se vinculan a sus smartphones y se inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect Mobile.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.
- Detente antes de intentar ver la información de ubicación y rumbo de otros ciclistas en la sesión de GroupTrack.

Transferencia de archivos a otro dispositivo Edge

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

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

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

Funciones de asistencia y detección de incidencias

Detección de incidentes

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidentes es una función complementaria diseñada principalmente para su uso en carretera. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia. La aplicación Garmin Connect Mobile no se pone en contacto con los sistemas de emergencia en tu nombre.

Cuando el dispositivo Edge con GPS detecta un incidente, la aplicación Garmin Connect Mobile puede enviar un mensaje de texto o correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia.

Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y smartphone vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 30 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

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

Asistencia

⚠ ATENCIÓN

La asistencia es una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect Mobile no se pone en contacto con los sistemas de emergencia en tu nombre.

Cuando tu dispositivo Edge con GPS activado esté conectado a la aplicación Garmin Connect Mobile, podrás enviar mensajes de texto automáticos con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia.

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

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

Configurar las funciones de asistencia y detección de incidencias

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 2 Vincula tu smartphone con el dispositivo ([Vincular el smartphone, página 10](#)).
- 3 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Contactos de emergencia** e introduce la información de ciclista y los contactos de emergencia. Los contactos seleccionados reciben un mensaje que los identifica como contactos de emergencia.
- NOTA: al introducir contactos de emergencia, la detección de incidencias se activa automáticamente en tu dispositivo.
- 4 Activa el GPS en el dispositivo Edge ([Cambiar la configuración del satélite, página 19](#)).

Visualizar los contactos de emergencia

Para poder ver tus contactos de emergencia en tu dispositivo, debes configurar la información de ciclista y los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect Mobile.

Selecciona  > **Contactos**.

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

Solicitar asistencia

Para poder solicitar asistencia, debes activar la función GPS en el dispositivo Edge.

- 1 Mantén pulsado  durante cuatro segundos para activar la función de asistencia.

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

- 2 Si es necesario, pulsa **Enviar** para que el mensaje se envíe de inmediato.

Activar y desactivar la detección de incidentes

Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Detecc. incidencias**.

Cancelar un mensaje automatizado

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

Selecciona **Cancelar** >  antes de que termine la cuenta atrás de 30 segundos.

Enviar una actualización de estado después de una incidencia

Para poder enviar una actualización de estado a tus contactos de emergencia, el dispositivo debe detectar una incidencia y enviar un mensaje de emergencia automatizado a tus contactos de emergencia.

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

Desde la página de estado, selecciona **Incidente detectado** > **A salvo**.

Se envía un mensaje a todos los contactos de emergencia.

Sensores ANT+

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

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

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

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

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



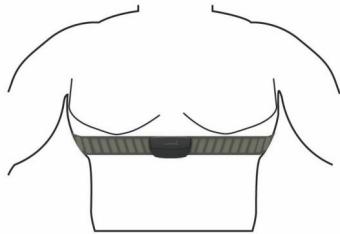
Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

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



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

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



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

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

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

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (*Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 13).

Control de recuperación

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

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para poder utilizar la función de tiempo de recuperación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores ANT+*, página 14). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 18) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 13).

- 1 Selecciona **≡** > **Mis estadísticas** > **Control de recuperación** > **Activar**.
- 2 Realiza un recorrido.
- 3 Despues de realizar el recorrido, selecciona **Guardar recorrido**.

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

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.

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

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno

Para poder ver la estimación de tu VO2 máximo, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el medidor de potencia y vincularlos con tu dispositivo (*Vincular los sensores ANT+*, página 14). Si tu dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, el dispositivo y el sensor ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 18) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 13).

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

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.
- 2 Despues de realizar el recorrido, selecciona **Guardar recorrido**.
- 3 Selecciona **≡** > **Mis estadísticas** > **VO2 máximo**.

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



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 26) y visita www.CooperInstitute.org.

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

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

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

Visualizar la puntuación de estrés

Para poder ver la puntuación de estrés, debes colocarte un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores ANT+](#), página 14).

La puntuación de estrés es el resultado de una prueba de 3 minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo Edge analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del atleta. El rango de la puntuación de estrés es de 1 a 100, en la que 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu puntuación de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para una sesión de entrenamiento dura o para hacer yoga.

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

1 Selecciona **Mis estadísticas > Puntuación de estrés > Medir.**

2 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

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

([Objetivos de entrenamiento](#), página 13). Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, debes configurar tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

1 Selecciona **≡ > Mis estadísticas > Zonas de entrenamiento > Zonas frecuen. cardiaca.**

2 Introduce tus valores de frecuencia cardiaca máxima, en reposo, y tu umbral de lactato.

Puedes utilizar la función de detección automática para detectar tu frecuencia cardiaca durante una actividad de manera automática. Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.

3 Selecciona **Según:**

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
- Selecciona **% máximo** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- Selecciona **% umbral lactato para FC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.

- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca](#), página 25) 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.
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo ([Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 21).
- Ponte una camiseta de algodón o humedecete 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 cardiaca.

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.

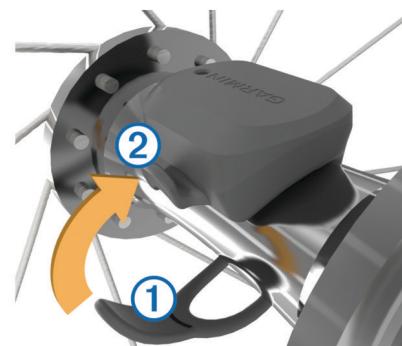
Instalación del sensor de velocidad

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

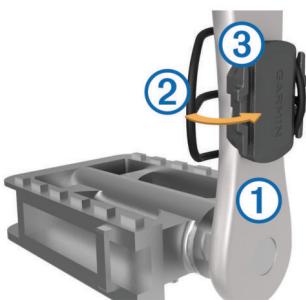
NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

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 sujetla la parte plana del sensor de cadencia en la parte interior de la biela.
- 3 Pasa las correas ② alrededor de la biela y fíjalas a los enganches ③ del sensor.



- 4 Gira la biela para comprobar el espacio libre.

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

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

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

Acerca de los sensores de velocidad y cadencia

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

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

Media de datos de cadencia o potencia

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

Puedes cambiar el valor de este ajuste (*Configurar la grabación de datos*, página 20).

Vincular los sensores ANT+

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

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

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

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

- 2 Selecciona **≡ > Configuración > Sensores > Añadir sensor.**

- 3 Selecciona una opción:

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

Aparecerá una lista de los sensores disponibles.

- 4 Selecciona un sensor o más para vincularlo con tu dispositivo.

- 5 Selecciona **Añadir**.

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

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (*Configurar las zonas de potencia*, página 14).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Configurar el rango de alertas*, página 19).
- Personaliza los campos de datos de potencia (*Personalizar las pantallas de datos*, página 18).

Configurar las zonas de potencia

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

- 1 Selecciona **≡ > Mis estadísticas > Zonas de entrenamiento > Zonas de potencia.**

- 2 Introduce tu valor de FTP.

- 3 Selecciona **Según:**

- 4 Selecciona una opción:

- Selecciona **vatos** para consultar y editar las zonas en vatios.
- Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.

Calibrar el medidor de potencia

Para poder calibrar tu medidor de potencia, debes instalarlo, vincularlo con tu dispositivo y comenzar a grabar datos activamente con él.

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

- 1 Selecciona **≡ > Configuración > Sensores.**

- 2 Selecciona tu medidor de potencia.

- 3 Selecciona **Calibrar.**

- 4 Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.

- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Potencia de los pedales

Vector mide la potencia de los pedales.

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

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

Dinámica de ciclismo

La métrica de la dinámica del ciclismo mide cómo aplicas potencia en la pedalada y dónde la aplicas sobre el pedal, lo

que te permite entender tu forma específica de montar. Entender cómo y dónde produces energía te permite entrenar de forma más eficaz y evaluar tu postura en la bicicleta.

NOTA: para poder utilizar la métrica de la dinámica de ciclismo, se necesita un sistema Edge con detección doble.

Para obtener más información, visita www.garmin.com/cyclingdynamics.

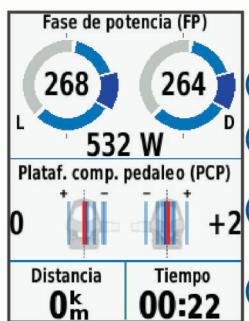
Usar la dinámica de ciclismo

Antes de utilizar la dinámica de ciclismo, debes vincular el medidor de potencia Vector con tu dispositivo ([Vincular los sensores ANT+, página 14](#)).

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

1 Realiza un recorrido.

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



- ①
- ②
- ③
- ④

3 Si es necesario, mantén pulsado un campo de datos **④** para cambiarlo ([Personalizar las pantallas de datos, página 18](#)).

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

Puedes enviar el recorrido a la aplicación Garmin Connect Mobile para ver datos adicionales de la dinámica de ciclismo ([Envío del recorrido a Garmin Connect, página 16](#)).

Datos de la fase de potencia

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

Desviación del centro de la superficie

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

Personalizar las funciones Vector

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

1 Selecciona > **Configuración** > **Sensores**.

2 Selecciona el medidor de potencia Vector.

3 Selecciona **Detalles del sensor** > **Funciones de Vector**.

4 Selecciona una opción.

5 Si es necesario, selecciona el interruptor para activar o desactivar la efectividad del par, la sensibilidad de los pedales y las dinámicas de ciclismo.

Actualización del software Vector mediante el dispositivo Edge.

Para poder actualizar el software, debes vincular tu dispositivo Edge con tu sistema Vector.

1 Envía los datos de tu recorrido a tu cuenta Garmin Connect ([Envío del recorrido a Garmin Connect, página 16](#))

Garmin Connect busca actualizaciones de software automáticamente y las envía a tu dispositivo Edge.

2 Coloca el dispositivo Edge en el área de alcance (3 m) del sensor.

3 Gira la biela varias veces. El dispositivo Edge te solicitará que instales todas las actualizaciones de software pendiente.

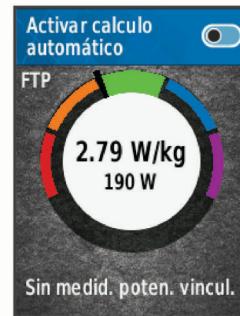
4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Estimar tu FTP

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario desde la instalación inicial para estimar tu potencia de umbral funcional (FTP). Para obtener un valor más preciso de la FTP, puedes realizar una prueba de la FTP utilizando un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca ([Realizar una prueba de la FTP, página 15](#)).

Selecciona > **Mis estadísticas** > **FTP**.

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



Sin medid. poten. vincul.

Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP, página 25](#)).

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca vinculados ([Vincular los sensores ANT+, página 14](#)).

1 Selecciona > **Mis estadísticas** > **FTP** > **Prueba de FTP** > **Ir**.

2 Selecciona para iniciar el temporizador.

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

3 Selecciona para detener el temporizador.

4 Selecciona **Guardar recorrido**.

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

Calcular automáticamente la FTP

Para que el dispositivo pueda calcular tu umbral de potencia funcional (FTP), debes tener un medidor de potencia y un monitor de frecuencia cardiaca vinculados ([Vincular los sensores ANT+, página 14](#)).

1 Selecciona > **Mis estadísticas** > **FTP** > **Activar calculo automático**.

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

3 Despues de realizar el recorrido, selecciona **Guardar recorrido**.

4 Selecciona > **Mis estadísticas** > **FTP**.

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

Usar sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano® Di2™, debes vincularlos con tu dispositivo ([Vincular los sensores ANT+](#), página 14). Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 18). El dispositivo Edge muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Conocer la situación alrededor

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

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Edge antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia ([Actualización del software](#), página 23).

Usar una báscula

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

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

Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.

2 Sube a la báscula cuando se indique.

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

3 Baja de la báscula cuando se indique.

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

Datos de la báscula inteligente Garmin Index™

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

Historial

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

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

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

Visualizar tu recorrido

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

2 Selecciona un recorrido.

3 Selecciona una opción.

Visualizar el tiempo en cada zona de entrenamiento

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

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca y zona de potencia puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento. Puedes ajustar tus zonas de potencia ([Configurar las zonas de potencia](#), página 14) y tus zonas de frecuencia cardiaca ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 13) a tus objetivos y necesidades. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar tu tiempo en la zona de entrenamiento durante el recorrido ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 18).

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

2 Selecciona un recorrido.

3 Selecciona una opción:

- Si el recorrido tiene datos de un sensor, selecciona **Tiempo en zona FC** o **Tiempo en zona de potencia**.
- Si el recorrido tiene datos de ambos sensores, selecciona **Tiempo en zonas** y, a continuación, **Zonas frecuen. cardiaca** o **Zonas de potencia**.

Visualizar los datos totales

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

Selecciona  > **Historial** > **Totales**.

Borrar un recorrido

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

2 Selecciona un recorrido.

3 Selecciona  > .

Envío del recorrido a Garmin Connect

AVISO

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

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



2 Enchufa el extremo pequeño del cable USB en el puerto USB del dispositivo.

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

4 Visita www.garminconnect.com/start.

5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Garmin Connect

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

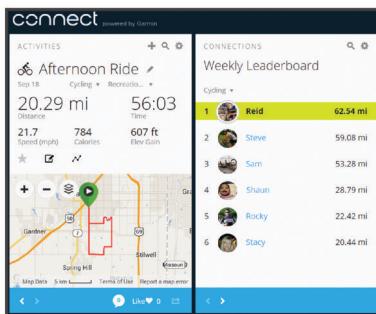
Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect Mobile o visitando www.garminconnect.com.

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

cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que deseas.

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

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



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer objetivos de ejercicio y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

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

Funciones de conexión Wi-Fi®

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

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

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

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

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

Configuración de la conectividad Wi-Fi

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

Configurar Wi-Fi

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

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

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

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

Añadir red: conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

Grabación de datos

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

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 14.

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.

Conectarse al dispositivo a un ordenador

AVISO

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

- 1 Levanta la tapa protectora del puerto USB.
- 2 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto USB.
- 3 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto USB del ordenador.

El dispositivo aparecerá como una unidad extraíble en Mi PC en equipos Windows y como un volumen montado en equipos Mac.

Transferencia de archivos al dispositivo

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.

En ordenadores Windows, el dispositivo aparece como una unidad extraíble o un dispositivo portátil. En ordenadores Mac el dispositivo aparece como un volumen montado.

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.
- 6 Ve a una carpeta.
- 7 Selecciona **Editar > Pegar**.

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

Borrar archivos

AVISO

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

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

NOTA: si estás utilizando un ordenador Apple®, debes vaciar la carpeta Papelera para borrar completamente los archivos.

Desconectar el 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.

- Realiza una de las siguientes acciones:
 - Para ordenadores con Windows, selecciona el ícono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
 - Para ordenadores Apple, selecciona el dispositivo y, a continuación, selecciona **Archivo > Expulsar**.
- Desconecta el cable del ordenador.

Personalización del dispositivo

Funciones de Connect IQ para descargar

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

Campos de datos: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

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

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

- Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- Visita apps.garmin.com y regístrate.
- Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Perfiles

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

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

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

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

Configurar el perfil del usuario

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

- Selecciona **≡ > Mis estadísticas > Perfil del usuario**.
- Selecciona una opción.

Acerca de los deportistas habituales

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

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.

Actualizar el perfil de la actividad

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

- Selecciona **≡ > Configuración > Perfiles de la actividad**.

- Selecciona una opción:
 - Selecciona un perfil.
 - Selecciona **≡ > Añadir**.

- Si fuera necesario, edita el nombre y color para el perfil.

- Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantallas de datos** para personalizar las pantallas y los campos de datos (*Personalizar las pantallas de datos*, página 18).
 - Selecciona **Tipo de recorrido predeterminado** para configurar el tipo de recorrido habitual de este perfil de actividad, como ir al trabajo.

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

- Selecciona **Modo GPS** para apagar el GPS (*Entrenar en interiores*, página 5) o cambiar la configuración del satélite (*Cambiar la configuración del satélite*, página 19).
- Selecciona **Navegación** para personalizar la configuración del mapa (*Configurar el mapa*, página 9) y la configuración de ruta (*Configurar la ruta*, página 9).
- Selecciona **Alertas** para personalizar tus alertas de entrenamiento (*Alertas*, página 19).
- Selecciona **Funciones automáticas > Auto Lap** para configurar cómo se activan las vueltas (*Marcar vueltas por posición*, página 19).
- Selecciona **Funciones automáticas > Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática (*Usar Auto Pause*, página 19).
- Selecciona **Funciones automáticas > Suspensión automática** para entrar automáticamente en modo suspensión tras cinco minutos de inactividad (*Usar la Suspensión automática*, página 19).
- Selecciona **Funciones automáticas > Desplazamiento aut.** para personalizar la visualización de las pantallas de datos de entrenamiento cuando se está ejecutando el temporizador (*Usar el desplazamiento automático de la pantalla*, página 20).
- Selecciona **Modo inicio cronómetro** para personalizar la forma en que el dispositivo detecta el inicio de un recorrido e inicia automáticamente el cronómetro (*Iniciar el temporizador automáticamente*, página 20).

Todos los cambios se guardan en el perfil de actividad.

Personalizar las pantallas de datos

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

- Selecciona **≡ > Configuración > Perfiles de la actividad**.
- Selecciona un perfil.
- Selecciona **Pantallas de datos**.
- Selecciona una pantalla de datos.
- Si es necesario, activa la pantalla de datos.

- 6 Selecciona el número de campos de datos que deseas ver en la pantalla.
- 7 Selecciona ✓.
- 8 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- 9 Selecciona ✓.

Cambiar la configuración del satélite

Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS+GLONASS. Utilizar la configuración GPS +GLONASS reduce la autonomía de la batería más rápido que si se utiliza solo GPS.

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Modo GPS**.
- 4 Selecciona una opción.

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.

Configurar el rango de alertas

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, sensor de cadencia o medidor de potencia, puedes configurar alertas de escala. Una alerta de escala te avisa si la medición del dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para alertarte cuando tu cadencia sea inferior a 40 rpm y superior a 90 rpm. También puedes utilizar una zona de entrenamiento ([Zonas de entrenamiento, página 6](#)) para la alerta de escala.

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

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles ([Encender y apagar los tonos del dispositivo, página 20](#)).

Configurar una alerta periódica

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

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

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles ([Encender y apagar los tonos del dispositivo, página 20](#)).

Auto Lap

Marcar vueltas por posición

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

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por posición** > **Vuelta en**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que pulses  y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas ubicaciones.
 - Selecciona **Inicio y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al seleccionar  y en cualquier otra ubicación durante el recorrido al pulsar .
 - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes del recorrido, y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar .
- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Personalizar las pantallas de datos, página 18](#)).

Marcar vueltas por distancia

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

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por distancia** > **Vuelta en**.
- 4 Introduce un valor.
- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Personalizar las pantallas de datos, página 18](#)).

Usar Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. 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 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Pause**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el cronómetro automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
- 5 Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 18](#)).

Usar la Suspensión automática

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

Wi-Fi sigue funcionando mientras el dispositivo está en suspensión.

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas** > **Suspensión automática**.

Usar el desplazamiento automático de la pantalla

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

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Funciones automáticas** > **Desplazamiento aut.**.
- 4 Selecciona una velocidad de visualización.

Iniciar el temporizador automáticamente

Esta función detecta automáticamente el momento en el que el dispositivo ha adquirido satélites y está en movimiento. Inicia el temporizador de actividad o te recuerda que lo inicies para que puedas registrar los datos del recorrido.

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
- 3 Selecciona **Modo inicio cronómetro**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Manual** y, a continuación  para iniciar el temporizador de actividad.
 - Selecciona **Notificado** para que se muestre un recordatorio visual cuando alcances la velocidad de notificación de comienzo.
 - Selecciona **Automático** para que se inicie el temporizador de actividad automáticamente cuando alcances la velocidad de comienzo.

Configuración de Bluetooth

Selecciona  > **Configuración** > **Teléfono**.

Activar: activa la tecnología inalámbrica Bluetooth.

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

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

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

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

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

Configurar el sistema

Selecciona  > **Configuración** > **Sistema**.

- Configuración de la pantalla ([Configurar la pantalla](#), página 20)
- Configuración de grabación de datos ([Configurar la grabación de datos](#), página 20)
- Configuración del dispositivo ([Cambiar las unidades de medida](#), página 20)
- Configuración del tono ([Encender y apagar los tonos del dispositivo](#), página 20)

- Configuración del idioma ([Cambio del idioma del dispositivo](#), página 20)

Configurar la pantalla

Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Pantalla**.

Brillo: permite configurar el brillo de la retroiluminación.

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

Modo de color: permite configurar el dispositivo para mostrar colores de día o de noche. Puedes seleccionar la opción 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 de la pantalla del dispositivo.

Configurar la grabación de datos

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

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

Media de cadencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de cadencia que aparecen cuando no estás pedaleando ([Media de datos de cadencia o potencia](#), página 14).

Media de potencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando ([Media de datos de cadencia o potencia](#), página 14).

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

Encender y apagar los tonos del dispositivo

Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Tonos**.

Cambio del idioma del dispositivo

Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Idioma**.

Cambiar los parámetros de configuración

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

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

Husos horarios

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

Configurar el modo pantalla ampliada

Puedes usar el dispositivo Edge como una pantalla ampliada para consultar pantallas de datos de un reloj multideporte Garmin compatible. Por ejemplo, puedes vincular un dispositivo Forerunner® compatible para que se muestren sus pantallas de datos en el dispositivo Edge durante un triatlón.

- 1 Desde tu dispositivo Edge, selecciona  > **Configuración** > **Modo de pantalla ampliada** > **Conectar reloj**.

- 2 En el reloj Garmin compatible, selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva > Pantalla ampliada**.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla del dispositivo Edge y el reloj Garmin para completar el proceso de vinculación.

Las pantallas de datos del reloj vinculado aparecerán en el dispositivo Edge cuando los dispositivos estén vinculados.

NOTA: las funciones habituales del dispositivo Edge se desactivan al utilizar el modo pantalla ampliada.

Tras vincular el reloj Garmin compatible con el dispositivo Edge, se conectarán automáticamente la próxima vez que utilices el modo pantalla ampliada.

Salir del modo pantalla ampliada

Con el dispositivo en modo de pantalla ampliada, toca la pantalla y selecciona **Salir del modo de pantalla ampliada** > ✓.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	12 horas con un uso normal
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart Tecnología inalámbrica Wi-Fi
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7 ¹

Especificaciones del monitor de frecuencia 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 ² 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)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM ³

Cuidados del dispositivo

AVISO

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante períodos 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 protectora.

Limpieza del dispositivo

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

2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

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.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

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

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

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

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



- 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 aprietas 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.

Solución de problemas

Restablecimiento del dispositivo

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

Mantén pulsado  durante 10 segundos.

El dispositivo se restablece y se enciende.

Eliminar los datos de usuario

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

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

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

Optimizar la autonomía de la batería

- Activa **Modo de ahorro de batería** ([Activar el modo de ahorro de energía](#), página 22).
- Disminuye el brillo de la retroiluminación ([Usar la retroiluminación](#), página 2) o reduce su duración ([Configurar la pantalla](#), página 20).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** ([Configurar la grabación de datos](#), página 20).
- Activa la función **Suspensión automática** ([Usar la Suspensión automática](#), página 19).
- Desactiva la función inalámbrica **Teléfono** ([Configuración de Bluetooth](#), página 20).
- Selecciona la configuración de **GPS** ([Cambiar la configuración del satélite](#), página 19).
- Quita los sensores inalámbricos que ya no utilices.

Activar el modo de ahorro de energía

El modo de ahorro de energía ajusta la configuración automáticamente para aumentar la autonomía de la batería en recorridos más largos. Durante una actividad, la pantalla se apaga. Puedes activar alertas automáticas y tocar la pantalla para activarla. El modo de ahorro de energía registra los puntos de track del GPS y los datos del sensor con menos frecuencia. La precisión de los datos del track, distancia y velocidad es menor.

NOTA: el historial se registra en el modo de ahorro de energía cuando el temporizador está en marcha.

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Modo de ahorro de batería** > **Activar**.
- 2 Selecciona las alertas que activan la pantalla durante una actividad.

Mejora de la recepción de satélites GPS

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

Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Selecciona .
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Desplázate hacia abajo hasta el sexto elemento de la lista y selecciónalo.
- 5 Desplázate hasta tu idioma y selecciónalo.

Configurar la altura

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

1 Selecciona **Navegación** >  > **Configurar altitud**.

2 Introduce la altura y selecciona .

Lecturas de temperatura

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

Juntas circulares de recambio

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

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

Visualizar la informaci n del dispositivo

1 Selecciona  > **Configuraci n** > **Sistema** > **Acerca de**.

2 Selecciona una opci n.

- Selecciona **Inform. normat. vigentes** para ver la informaci n sobre las normativas vigentes y el n mero de modelo.
- Selecciona **Informaci n de copyright** para ver la informaci n de software, el ID de la unidad y el acuerdo de licencia.

Actualizaci n del software

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

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

Cuando est e disponible el nuevo software, Garmin Express lo env a a tu dispositivo.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

3 No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualizaci n.

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

Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicaci n Garmin Connect Mobile.

Esto te permitir a acceder f cilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin:

- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de mapas
- Carga de datos a Garmin Connect
- Registro del producto

M s informaci n

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, art culos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.

- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener informaci n acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Ap ndice

Campos de datos

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

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

Amanecer: hora a la que amanece seg n la posici n GPS.

Anochecer: hora a la que anochece seg n la posici n GPS.

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

Bater a de marchas: estado de la bater a de un sensor de posici n de marchas.

Cadencia: ciclismo. El n mero 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.

Calor as: cantidad total de calor as quemadas.

Calor as restantes: durante una sesi n de entrenamiento, las calor as restantes cuando has establecido un objetivo de calor as.

Combinaci n de marchas: combinaci n de marchas actual de un sensor de posici n de marchas.

Condici n de rendimiento: la puntuaci n de la condici n de rendimiento es una evaluaci n en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.

Cuentakil m etros: 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 ltima puesta a cero.

Dist. a destino: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplaz ndote para que aparezcan estos datos.

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

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

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

Distancia por recorrer: la distancia por delante o por detr s de Virtual Partner.

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

Distancia - ltima vuelta: distancia recorrida en la ltima vuelta completa.

Distancia - Vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

Equilibrio: equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.

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

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

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

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

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

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

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

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

ETA a sig.: 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. vuelta D: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

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

Fase potencia - máx. izq.: el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Modo de cambio de Di2: el modo de cambio actual de un sensor Di2.

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

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

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

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

PCP: la plataforma de compensación de pedaleo. La plataforma de compensación de pedaleo es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.

PCP - Promedio: el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la actividad actual.

PCP - Vuelta: el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo 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 %.

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

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 objetivo: la potencia objetivo durante una actividad.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

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

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

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 en zonas: tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardíaca.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad - Máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad - Media: velocidad media durante la actividad actual.

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

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

Velocidad - Vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

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

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

Zona FC: escala actual de tu frecuencia cardíaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardíaca máxima (220 menos tu edad).

Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Exposición a radiofrecuencia

Este dispositivo es un transmisor y receptor móvil que utiliza su antena para enviar y recibir niveles bajos de energía de radiofrecuencia (RF) para comunicaciones de voz y datos. El dispositivo emite energía de radiofrecuencia por debajo de los límites especificados cuando funciona a su potencia de salida máxima y cuando se utiliza con accesorios autorizados de Garmin. Para cumplir los requisitos de exposición a radiofrecuencia de la FCC, el dispositivo solo deberá utilizarse en un soporte compatible y montado conforme a las instrucciones de instalación. No debe utilizarse el dispositivo en otras configuraciones.

Este transmisor no debe situarse o funcionar junto con cualquier otra antena o transmisor.

Índice

A

accesorios 11, 14, 23
actualizaciones, software 15, 23
alertas 19
almacenar datos 16, 17
altímetro, calibrar 23
altura 23
ANT+ sensores 2, 14, 16
 vinculación de 14
aplicaciones 9, 17, 18
archivos, transferir 17
asistencia 11
Auto Lap 19
Auto Pause 19

B

báscula 16
batería
 cargar 1
 optimizar 22
 sustituir 21
 tipo 1
bloquear, pantalla 2
borrar, todos los datos de usuario 17, 22
botones 2
botones en pantalla 2

C

cadencia 14
 alertas 19
calendario 5
calibrar, medidor de potencia 14
caloría, alertas 19
cambio de pantalla automático 20
campos 9
campos de datos 18, 23
campos de golf 8
 crear 8
ciclismo 12
compartir datos 20, 21
configuración 2, 15, 18, 20
 dispositivo 20
configuración inicial 20
configurar 17, 20
configurar el sistema 20
configurar la pantalla 20
Connect IQ 18
Consumo máximo de oxígeno 26
contactos de emergencia 11
coordenadas 7
correas 23
cronómetro 3

D

datos
 almacenar 16
 compartir 20, 21
 pantallas 18
 registrar 20
 transferir 16, 17
datos de usuario, borrar 17
deportista habitual 18
desviación del centro de la superficie 15
detección de incidencias 11
detección de incidentes 11
dinámica de ciclismo 14, 15
direcciones, buscar 7
dispositivo
 cuidados 21
 restablecer 22
distancia, alertas 19

E

encender, zonas 16
entrenamiento 5, 6
 páginas 3
 pantallas 18
planes 5

entrenamiento en interiores 5, 6
especificaciones 21

F

fase de potencia 15
frecuencia cardiaca
 alertas 19
 monitor 11–13, 21
 zonas 13, 16, 25

G

Garmin Connect 3–5, 8–11, 16, 17
Garmin Connect Mobile 10
Garmin Express 17
 actualizar software 23
Garmin Index 16
GLONASS 19
GPS 5, 19
 señal 2, 3, 22
grabación inteligente 17
grabar datos 17
GroupTrack 10
guardar actividades 3

H

historial 3, 16
 borrar 16
 enviar al ordenador 16
hora, alertas 19
husos horarios 20

I

iconos 2
ID de unidad 23
idioma 20, 22
instalar 1, 13, 14
intervalos, sesiones de entrenamiento 5

J

juntas circulares. Consulta correas

L

limpiar el dispositivo 21
LiveTrack 10

M

mapas 6, 8
 actualizar 23
 buscar ubicaciones 7
 configurar 9
 orientación 9
media de datos 14
mensaje de notificación de comienzo 20
modo suspensión 19
montar el dispositivo 1

N

navegación 6, 7
 detener 7
 volver al inicio 7

O

objetivo 6
objetivos 6
ordenador, conectar 17

P

pantalla 20
 bloquear 2
pantalla ampliada 20, 21
pantalla táctil 2
pedales 14
perfil del usuario 2, 18
perfíles 18
 actividad 18
 usuario 18
personalizar el dispositivo 18
pila, sustituir 21, 22
potencia 14
potencia (fuerza) 6
 alertas 19
 medidores 12, 14, 15, 25

zonas 14

puntos de interés (POI), buscar 7
puntuación de estrés 13

R

récords personales 6
 borrar 6
recuperación 12
registros personales 6
restablecer el dispositivo 22
retroluminación 2, 20
rutas
 configuración 9
 configurar 9
 crear 7, 8

S

segmentos 3, 4
 borrar 4
sensores ANT+ 11
 equipo de fitness 6
 vincular 5
sensores de velocidad y cadencia 13, 14, 22
señales del satélite 2, 3, 22
sesiones de entrenamiento 4, 5
 borrar 5
 cargar 4
 crear 4
 editar 5
smartphone 2, 9, 18, 20
 aplicaciones 10
software
 actualizar 15, 23
 licencia 23
 versión 23
solución de problemas 13, 22, 23
suspensión automática 19
sustituir la pila 21

T

tamaños de la rueda 26
tecnología Bluetooth 9
Tecnología Bluetooth 10, 20
temperatura 23
temporizador 16
tonos 20
transferir, archivos 10
trayecto 8
trayectos 7, 8
 borrar 9
 cargar 8
 editar 8

U

ubicaciones 6
 borrar 7
 buscar con el mapa 7
 editar 7
 enviar 11
unidades de medida 20
USB 23
 desconectar 17

V

vinculación de 2
 ANT+ sensores 14
vincular 10
 sensores ANT+ 5
Virtual Partner 3, 6
VO2 máximo 12
volver al inicio 7
vueltas 2

W

waypoints, proyectar 7
Wi-Fi 2
Wi-Fi 17, 23
 conectar 17
widgets 18

Z

zonas

encender **14**

hora **20**

support.garmin.com