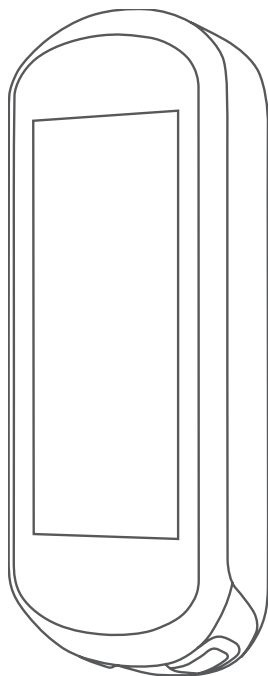


GARMIN®



EDGE® EXPLORE

Manual del usuario

© 2018 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® y Edge® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ y Varia™ 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. STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. 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.

M/N: A03490

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

Contenido

Introducción.....	1
Botones.....	1
Vincular el smartphone.....	1
Descripción general de la pantalla de inicio.....	2
Visualizar widgets.....	2
Usar la retroiluminación.....	2
Usar la pantalla táctil.....	3
Bloquear la pantalla táctil.....	3
Cargar el dispositivo.....	3
Acerca de la batería.....	4
Instalación del soporte estándar.....	4
Desinstalación de la unidad Edge.....	5
Navegación.....	5
Realizar un recorrido.....	5
Adquirir señales de satélite.....	5
Ubicaciones.....	6
Marcar la ubicación.....	6
Almacenar ubicaciones desde el mapa.....	6
Navegar a una ubicación.....	6
Navegar hacia coordenadas conocidas.....	7
Navegar de vuelta al inicio.....	7
Detener la navegación.....	7
Proyectar una ubicación.....	7
Editar ubicaciones.....	7
Eliminar una ubicación.....	7
Trayectos.....	8
Planificar y recorrer un trayecto.....	8
Seguir un trayecto desde Garmin Connect.....	8
Crear y recorrer un trayecto de ida y vuelta.....	9
Consejos para recorrer un trayecto.....	9
Visualizar los detalles del trayecto....	9
Detener un trayecto.....	10
Borrar un trayecto.....	10
Opciones de trayecto.....	10
Configurar el mapa.....	10
Cambiar la orientación del mapa.....	10
Configurar la ruta.....	11

Funciones de conectividad

Bluetooth..... 11

Iniciar una sesión de GroupTrack.....	12
Consejos para las sesiones de GroupTrack.....	12
Funciones de asistencia y detección de incidencias.....	13
Detección de incidentes.....	13
Asistencia.....	13
Configurar las funciones de asistencia y detección de incidencias.....	13
Visualizar los contactos de emergencia.....	13
Solicitar asistencia.....	14
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	14
Cancelar un mensaje automatizado.....	14
Enviar una actualización de estado después de una incidencia.....	14

Sensores inalámbricos..... 14

Vincular los sensores inalámbricos....	14
Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	15
Conocer la situación alrededor.....	15

Historial..... 15

Visualizar tu recorrido.....	16
Visualizar los datos totales.....	16
Borrar un recorrido.....	16
Récords personales.....	16
Visualizar tus récords personales....	16
Restablecer un récord personal.....	16
Borrar un récord personal.....	16
Garmin Connect.....	17
Enviar el recorrido a Garmin Connect.....	17
Gestión de datos.....	17
Conectar el dispositivo a un ordenador.....	17
Transferencia de archivos al dispositivo.....	18
Borrar archivos.....	18
Desconectar el cable USB.....	18

Personalización del dispositivo..... 18

Funciones de Connect IQ para descargar	18	No puedo conectar el teléfono al dispositivo	27
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	19	Mejora de la recepción de satélites GPS	27
Configurar el perfil del usuario	19	Mi dispositivo está en otro idioma	27
Actualizar la configuración de ciclismo	19	Juntas circulares de recambio	27
Añadir una pantalla de datos	20	Visualizar la información del dispositivo	27
Editar una pantalla de datos	20	Actualizar el software mediante Garmin Express	28
Reorganizar las pantallas de datos	20	Actualizaciones del producto	28
Alertas	20	Más información	28
Auto Lap®	21		
Usar la Suspensión automática	22		
Usar Auto Pause	22		
Usar el desplazamiento automático de la pantalla	22		
Iniciar el temporizador automáticamente	23		
Configurar el teléfono	23		
Modo de invitado	23		
Activar el modo de invitado	23		
Desactivar el modo de invitado	24		
Configurar el sistema	24		
Activar o desactivar el GPS	24		
Cambiar el color del resaltado	24		
Configurar la pantalla	24		
Configurar la grabación de datos	25		
Cambiar las unidades de medida	25		
Encender y apagar los tonos del dispositivo	25		
Cambio del idioma del dispositivo	25		
Husos horarios	25		

Apéndice 29

Campos de datos	29
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	30
Tamaño y circunferencia de la rueda ..	31
Exposición a radiofrecuencia	33

Información del dispositivo 25

Especificaciones	25
Cuidados del dispositivo	26
Limpieza del dispositivo	26

Solución de problemas 26

Restablecer el dispositivo	26
Restablecer la configuración predeterminada	26
Suprimir la configuración y los datos de usuario	26
Optimizar la autonomía de la batería ..	26
Activar el modo de ahorro de energía	27

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.

Botones



①



Púlsalo para poner el dispositivo en el modo suspensión y para salir de él.
Mantenlo pulsado para encender o apagar el dispositivo y bloquear la pantalla táctil.

②



Púlsalo para marcar una nueva vuelta.

③



Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.

Vincular el smartphone

Para utilizar las funciones de conexión del dispositivo Edge, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ Mobile y no desde la configuración de Bluetooth® tu smartphone.



1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.

2 Mantén pulsado  para encender el dispositivo.

La primera vez que enciendas el dispositivo, deberás seleccionar el idioma del dispositivo. En la siguiente pantalla, se te pedirá que realices la vinculación con tu smartphone.

SUGERENCIA: puedes desplazar la pantalla de inicio hacia abajo para ver el widget de configuración y seleccionar **Teléfono > Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo de vinculación.




3 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.

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

Descripción general de la pantalla de inicio

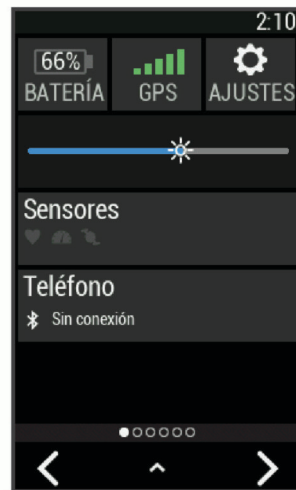
La pantalla de inicio te permite acceder de forma rápida a todas las funciones del dispositivo Edge.

	Selecciónalo para realizar un recorrido.
Destino	Selecciónalo para buscar ubicaciones, puntos de interés o direcciones.
Trayectos	Selecciónalo para crear un nuevo trayecto o acceder a un trayecto guardado.
	Selecciónalo para acceder a tu historial, récords personales, contactos y configuración.
	Selecciónalo para acceder a tus aplicaciones de Connect IQ™, widgets y campos de datos.

Visualizar widgets

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

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



Aparece el widget de configuración. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando. Puedes seleccionar cualquier icono para cambiar la configuración.


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

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








Usar la retroiluminación

Puedes tocar la pantalla táctil para activar la retroiluminación.

NOTA: puedes ajustar la duración de la retroiluminación ([Configurar la pantalla, página 24](#)).



- 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  y utiliza el control deslizante para ajustar manualmente el brillo.

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.

Bloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla para evitar que se pulse accidentalmente.

- Mantén pulsado  y selecciona **Bloq. pantalla**.
- Durante una actividad, selecciona .

Cargar el dispositivo

AVISO

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

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, página 25](#)).

- 1 Levanta la tapa protectora  del puerto USB .



- 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.
Tras cargar el dispositivo, cierra la tapa protectora.

Acerca de la batería

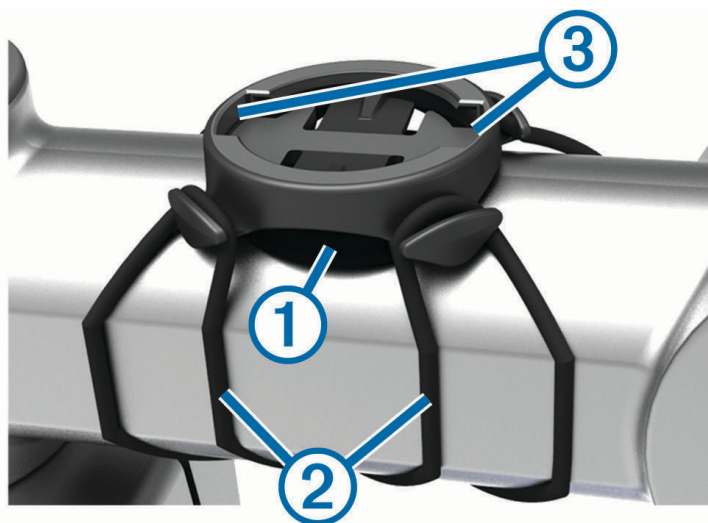
ADVERTENCIA

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.

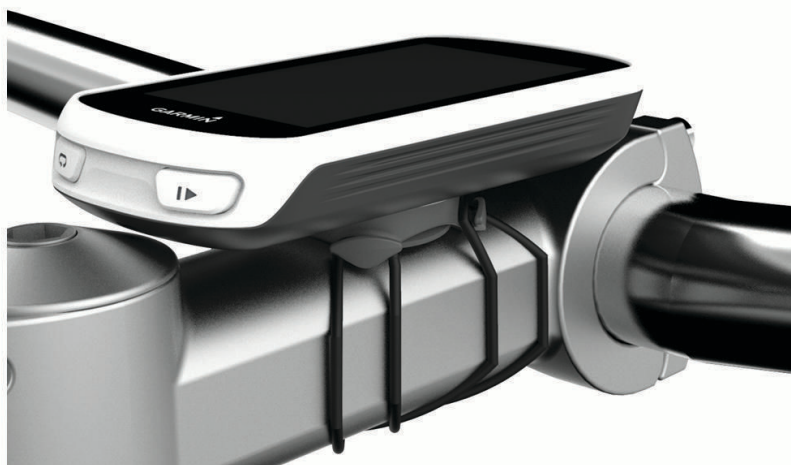
Instalación del soporte estándar

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.






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.

Navegación



Realizar un recorrido

Si utilizas un sensor o accesorio inalámbrico, este puede vincularse y activarse durante la configuración inicial ([Vincular los sensores inalámbricos, página 14](#)).

- 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 Selecciona .
- 4 Selecciona  para iniciar el temporizador de actividad.



NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el temporizador de actividad 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 los widgets.
- 6 Si es necesario, toca la pantalla para ver el temporizador superpuesto.
- 7 Selecciona  para detener el temporizador de actividad.
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 .

Adquirir señales de satélite

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

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

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.

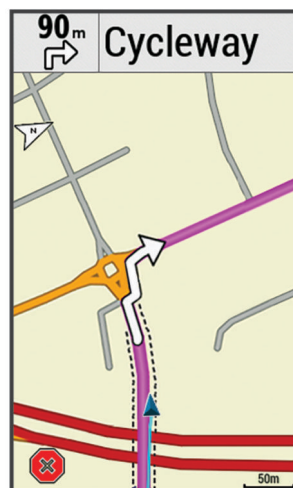
- 1 Realiza un recorrido.
- 2 Selecciona **Destino** >  > **Marcar ubicación** > .

Almacenar ubicaciones desde el mapa


- 1 Selecciona **Destino** >  > **Selecc. área 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 **Destino**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar en mapa** para navegar hacia una ubicación en el mapa.
 - Selecciona **Buscar** para navegar hacia un punto de interés, ciudad, cruce o coordenadas conocidas.
SUGERENCIA: puedes seleccionar  para delimitar el área de búsqueda.
 - Selecciona **Buscar dirección** para introducir una dirección específica.
 - Selecciona **Ubic. 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  > **Selecc. área 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 **Destino** > **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 5).
- 2 Durante el recorrido, selecciona un punto cualquiera de la pantalla para ver el temporizador superpuesto.
- 3 Selecciona  > **Destino** > **Volver al inicio**.
- 4 Selecciona **Por la misma ruta** o **Ruta más directa**.
- 5 Selecciona **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 **Destino** > **Ubic. 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 **Destino** > **Ubic. 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 **Destino** > **Ubic. 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

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

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.


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 **Trayectos > Crear trayecto > Añadir primera ubicación**.
- 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**.

SUGERENCIA: desde el mapa, puedes seleccionar otra ubicación y, a continuación, Utilizar para continuar añadiendo ubicaciones.
- 4 Selecciona **Añadir siguiente ubicación**.
- 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 de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 17).



- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
 - Visita connect.garmin.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 **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 **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 en el mapa, selecciona **Usar mapa** y, a continuación, selecciona la ubicación.
 - Para seleccionar una ubicación guardada, selecciona **Ubic. guardadas** y, a continuación, selecciona la ubicación.
 - Para buscar y seleccionar un punto de interés, selecciona **Herramientas de búsqueda > Categorías de POI** y, a continuación, selecciona un punto de interés cercano.
 - Para seleccionar una ciudad, selecciona **Herramientas de búsqueda > Ciudades** y, a continuación, selecciona una ciudad cercana.
 - Para seleccionar una dirección, selecciona **Herramientas de búsqueda > Direcciones** e indica la dirección.
 - Para seleccionar un cruce, selecciona **Herramientas de búsqueda > Cruces** e introduce los nombres de las calles.
 - Para utilizar coordenadas, selecciona **Herramientas de búsqueda > Coordenadas** e introduce las coordenadas.
- 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**.

Consejos para recorrer un trayecto

- Utiliza las indicaciones de giros ([Opciones de trayecto, página 10](#)).
- Si incluyes un calentamiento, selecciona  para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas.

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

Si te alejas del trayecto, aparece un mensaje.

Visualizar los detalles del trayecto

- 1 Selecciona **Trayectos > Trayectos guardados**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Resumen** para ver los detalles del trayecto.
 - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
 - Selecciona **Altitud** para ver una gráfica de altura del trayecto.
 - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.



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 **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 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  > .

Borrar un trayecto

- 1 Selecciona **Trayectos > Trayectos guardados**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona  > .

Opciones de trayecto

Selecciona **Trayectos > Trayectos guardados > **.

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

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

Buscar: te permite buscar trayectos guardados por nombre.

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 el mapa

Selecciona ** > Configuración de ciclismo > Mapa**.

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


Zoom automat.: selecciona automáticamente el nivel de zoom del mapa. Cuando la opción No está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

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

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

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

Cambiar la orientación del mapa

- 1 Selecciona ** > Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Mapa > Orientación**.
- 3 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.

Configurar la ruta

Selecciona  > **Configuración de ciclismo** > **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 icono 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.

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 campos desde Garmin Connect: te permite buscar campos en Garmin Connect con tu smartphone y enviarlos a tu dispositivo.

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

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

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.



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.

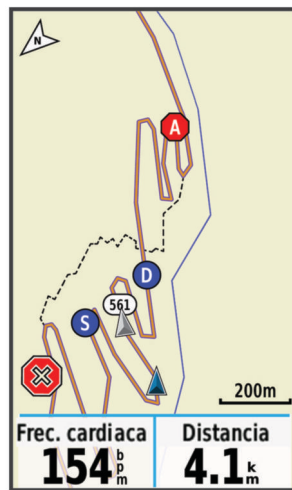
Asistencia: permite enviar un mensaje de texto automático con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia por medio de la aplicación Garmin Connect.

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 1](#)).

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

- 1 En el dispositivo Edge, selecciona  > **Funciones de conectividad** > **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 Explore 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.

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 1](#)).
- 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 ([Activar o desactivar el GPS, página 24](#)).

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  > **Funciones de conectividad** > **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 incidencias

Selecciona  > **Funciones de conectividad** > **Detección incid..**

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.

- 1 Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y deslízalo hacia la derecha o la izquierda para ver el widget de controles.
- 2 Selecciona **Incidente detectado** > **A salvo**.
Se envía un mensaje a todos los contactos de emergencia.


Sensores inalámbricos

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+® o Bluetooth inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita buy.garmin.com.

Vincular los sensores inalámbricos

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

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+ o Bluetooth, 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 de otros ciclistas mientras se realiza la vinculación.
- 2 Selecciona  > **Sensores** > **Añadir sensor**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Seleccionar un tipo de sensor.
 - Selecciona **Buscar todo** para buscar sensores cercanos.Aparecerá una lista de los sensores disponibles.


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

- 5 Selecciona **Añadir**.

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

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

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 30](#)) 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.

Conocer la situación alrededor

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

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Edge antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia ([Actualizar el software mediante Garmin Express, página 28](#)).


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 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**.

Borrado de los totales de los datos

- 1 Selecciona  > **Historial** > **Totales**.
 - 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona  para borrar todos los datos totales del historial.
 - Selecciona un perfil de actividad para borrar los datos totales acumulados para un solo perfil.
- NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
- 3 Selecciona .

Borrar un recorrido

- 1 Selecciona  > **Historial** > **Recorridos**.
- 2 Selecciona un recorrido.
- 3 Selecciona  > **Borrar** > .

Récords personales



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

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  > .

Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como 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 connect.garmin.com.

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

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

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



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.

Enviar el recorrido a Garmin Connect

- Vincula el dispositivo Edge con la aplicación Garmin Connect Mobile de tu smartphone.
- Utiliza el cable USB suministrado con el dispositivo Edge para enviar los datos del recorrido a tu cuenta de Garmin Connect en un ordenador.

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.

Conectar el dispositivo a un ordenador

AVISO

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

- 1 Levanta la tapa protectora del puerto USB.
- 2 Conecta 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.

- 1 Realiza una de las siguientes acciones:
 - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
 - Para ordenadores Apple, selecciona el dispositivo y, a continuación, selecciona **Archivo > Expulsar**.
- 2 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


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

Configurar el perfil del usuario

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








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

Actualizar la configuración de ciclismo








- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantallas de datos** para personalizar las pantallas y los campos de datos ([Editar una pantalla de datos, página 20](#)).
 - Selecciona **Alertas** para personalizar tus alertas de entrenamiento ([Alertas, página 20](#)).
 - Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** para configurar cómo se activan las vueltas ([Marcar vueltas por posición, página 21](#)).
 - Selecciona **Funciones automáticas** > **Suspensión automática** para entrar automáticamente en modo suspensión tras cinco minutos de inactividad ([Usar la Suspensión automática, página 22](#)).
 - Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Pause** para cambiar cuando el temporizador introduzca la pausa de forma automática ([Usar Auto Pause, página 22](#)).
 - Selecciona **Funciones automáticas** > **Desplazamiento aut.** para personalizar la visualización de las páginas de datos de entrenamiento cuando se está ejecutando el temporizador ([Usar el desplazamiento automático de la pantalla, página 22](#)).
 - 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 23](#)).
 - Selecciona **Indicaciones naveg.** para que se muestren indicaciones de navegación giro a giro como texto o en el mapa.
 - Selecciona **Mapa** para personalizar la configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 10](#)).
 - Selecciona **Rutas** para personalizar la configuración de rutas ([Configurar la ruta, página 11](#)).

Todos los cambios se guardan en la configuración de ciclismo.






Añadir una pantalla de datos

- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir nueva** > **Pantalla de datos**.
- 3 Selecciona una categoría y uno o varios campos de datos.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona una opción.
 - Selecciona otra categoría para seleccionar más campos de datos.
 - Selecciona .
- 6 Pulsa  o  para cambiar la disposición.
- 7 Selecciona .
- 8 Selecciona una opción.
 - Toca dos veces un campo de datos para cambiarlo.
 - Toca un campo de datos y, a continuación, toca otro para reorganizarlos.
- 9 Selecciona .

Editar una pantalla de datos

- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 3 Selecciona una pantalla de datos.
- 4 Selecciona **Dispos. y camp. datos**.
- 5 Selecciona una categoría, los campos de datos que deseas añadir o borrar y, a continuación, selecciona  > .
- 6 Pulsa  o  para cambiar la disposición.
- 7 Selecciona .
- 8 Selecciona una opción.
 - Toca dos veces un campo de datos para cambiarlo.
 - Toca un campo de datos y, a continuación, toca otro para reorganizarlos.
- 9 Selecciona .

Reorganizar las pantallas de datos



- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Pantallas de datos** > .
- 3 Selecciona una pantalla de datos.
- 4 Selecciona  o .
- 5 Selecciona .

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca y cadencia.

Configurar el rango de alertas



Si tienes un monitor de frecuencia cardíaca opcional o un sensor de cadencia, 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 que te avise cuando tu frecuencia cardíaca esté por debajo de 90 PPM y por encima de 160 PPM ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 15](#)).

- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo** > **Alertas**.
- 2 Selecciona **Alerta frec. cardíaca** o **Alerta de cadencia**.
- 3 Si es necesario, activa la alerta.
- 4 Selecciona los valores mínimo y máximo o selecciona las zonas.
- 5 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 25](#)).

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 de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Alertas**.
- 3 Selecciona un tipo de alerta.
- 4 Activa la alerta.
- 5 Introduce un valor.
- 6 Selecciona .

Cada vez que alcanzas 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 25](#)).

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 de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Funciones automáticas** > **Auto Lap** > **Activar Auto Lap** > **Por posición** > **Vuelta en**.
- 3 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 .
- 4 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Editar una pantalla de datos, página 20](#)).


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 de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Funciones automáticas > Auto Lap > Activar Auto Lap > Por distancia > Vuelta en**.
- 3 Introduce un valor.
- 4 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Editar una pantalla de datos, página 20](#)).

Marcar vueltas por tiempo

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

- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Funciones automáticas > Auto Lap > Activar Auto Lap > Por tiempo > Vuelta en**.
- 3 Introduce un valor.
- 4 Si es necesario, personaliza los campos de datos de la vuelta ([Editar una pantalla de datos, página 20](#)).

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.

- 1 Selecciona  > **Configuración de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Funciones automáticas > Suspensión automática**.

Usar Auto Pause


Puedes utilizar Auto Pause® para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. 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 de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Funciones automáticas > Auto Pause**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el cronómetro automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Vel. personalizada** para pausar el cronómetro automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.
- 4 Si es necesario, personaliza los campos de datos de tiempo opcionales ([Editar una pantalla de datos, página 20](#)).



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 de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Funciones automáticas > Desplazamiento aut..**
- 3 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 de ciclismo**.
- 2 Selecciona **Modo inicio cronómetro**.
- 3 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.

Configurar el teléfono

Selecciona  > **Funciones de conectividad** > **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.

Firma respuestas por mensaje texto: habilita las firmas en tus respuestas por mensaje de texto.

Modo de invitado

El modo de invitado te permite limitar las funciones y los ajustes disponibles antes de compartir el dispositivo con un usuario invitado.

Activar el modo de invitado

- 1 Selecciona  > **Modo de invitado** > **Activar**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para activar el modo de invitado y solicitar un código para desactivarlo, selecciona , introduce un código de cuatro dígitos y, a continuación, selecciona .
 - Para activar el modo de invitado sin solicitar un código, selecciona .

Los ajustes disponibles para su personalización en el dispositivo están limitados.



Desactivar el modo de invitado

1 Selecciona  > **Modo de invitado** > **Activar**.

2 Si es necesario, introduce el código de cuatro dígitos y selecciona .

NOTA: si lo introduces mal tres veces, se te pedirá que introduzcas el código de desbloqueo universal: Garmin.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona  para restaurar la configuración del dispositivo establecida antes de activar el modo de invitado.
- Selecciona  para conservar la configuración del dispositivo establecida mientras el modo de invitado estaba activado.

Configurar el sistema

Selecciona  > **Sistema**.

- Configuración de GPS (*Activar o desactivar el GPS, página 24*)
- Configuración de los colores (*Cambiar el color del resaltado, página 24*)
- Configuración de la pantalla (*Configurar la pantalla, página 24*)
- Configuración de grabación de datos (*Configurar la grabación de datos, página 25*)
- Configuración del dispositivo (*Cambiar las unidades de medida, página 25*)
- Configuración del tono (*Encender y apagar los tonos del dispositivo, página 25*)
- Configuración del idioma (*Cambio del idioma del dispositivo, página 25*)

Activar o desactivar el GPS

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería.

Selecciona  > **Sistema** > **Modo GPS**.

Cambiar el color del resaltado

Puedes cambiar el color del resaltado del dispositivo.

1 Selecciona  > **Sistema** > **Color**.

2 Selecciona un color para el resaltado.

Configurar la pantalla

Selecciona  > **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 pantalla: te permite guardar la imagen de la pantalla del dispositivo.

Configurar la grabación de datos

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


Intervalo: 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. La configuración predeterminada excluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Registro de VFC: configura el dispositivo para registrar la variabilidad de tu frecuencia cardíaca durante una actividad.

Cambiar las unidades de medida

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

- 1 Selecciona  > **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  > **Sistema** > **Tonos**.

Cambio del idioma del dispositivo

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

Husos horarios

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

Información del dispositivo

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 12 h
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)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 4 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7 ¹

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.

Cuidados del dispositivo

AVISO

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

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

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

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

Solución de problemas

Restablecer el 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.

Restablecer la configuración predeterminada

Puedes restablecer los ajustes de configuración predeterminados y los perfiles de actividad. Esta acción no borrará tu historial ni los datos de actividades, como recorridos, sesiones de entrenamiento y trayectos.

Selecciona  > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Restaurar config. predeterminada** > .

Suprimir la configuración y los datos de usuario

Puedes suprimir todos los datos de usuario y restablecer el dispositivo a su configuración inicial. Esta acción borrará tu historial y los datos, como recorridos, sesiones de entrenamiento y trayectos, y restablecerá la configuración del dispositivo y los perfiles de actividad. No se borrarán los archivos que hayas añadido al dispositivo desde tu ordenador.

Selecciona  > **Sistema** > **Restablecimiento del dispositivo** > **Suprimir datos y configuración** > .


Optimizar la autonomía de la batería

- Activa **Modo de ahorro de batería** ([Activar el modo de ahorro de energía, página 27](#)).
- Disminuye el brillo de la retroiluminación ([Usar la retroiluminación, página 2](#)) o reduce su duración ([Configurar la pantalla, página 24](#)).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** ([Configurar la grabación de datos, página 25](#)).
- Activa la función **Suspensión automática** ([Usar la Suspensión automática, página 22](#)).
- Desactiva la función inalámbrica **Teléfono** ([Configurar el teléfono, página 23](#)).
- Selecciona la configuración de **GPS** ([Activar o desactivar el GPS, página 24](#)).
- 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  > **Modo de ahorro de batería** > **Activar**.
- 2 Selecciona las alertas que activan la pantalla durante una actividad.


No puedo conectar el teléfono al dispositivo

- Coloca el dispositivo dentro del área de alcance de tu smartphone.
- Si los dispositivos ya están vinculados, desactiva la tecnología Bluetooth en ambos dispositivos y vuelve a activarla.
- Si los dispositivos no están vinculados, activa la tecnología inalámbrica Bluetooth en el smartphone.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona  o , a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En el dispositivo, desplaza la pantalla de inicio hacia abajo para ver el widget de configuración y seleccionar **Teléfono** > **Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo vinculación.

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.
- 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 séptimo elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Selecciona el idioma.

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 información del dispositivo

- 1 Selecciona  > **Sistema** > **Acerca de**.
- 2 Selecciona una opción.
 - Selecciona **Inform. normat. vigentes** para ver la información sobre las normativas vigentes y el número de modelo.
 - Selecciona **Información de copyright** para ver la información de software, el ID de la unidad y el acuerdo de licencia.

Actualizar el software mediante Garmin Express

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

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

Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express).

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin:

- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de mapas
- Registro del producto

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos 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 información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Apéndice

Campos de datos

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

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

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

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

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

Asc. hasta el sig. pto trayecto: el ascenso restante hasta el siguiente punto del trayecto.

Ascenso restante: durante un trayecto, el ascenso restante cuando has establecido un objetivo de altitud.

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

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

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

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

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

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

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

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

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

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

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

Distancia restante: durante un trayecto, la distancia restante cuando has establecido un objetivo de distancia.

Distancia - Vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Luces conectadas: número de luces conectadas.

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

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

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

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

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

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

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 - Vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Tpo. rest.: durante un trayecto, el tiempo restante cuando has establecido un objetivo de tiempo.

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 - Vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

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

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El 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 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 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.

