

GARMIN®

Forerunner® 230/235



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®, Forerunner® y VIRB® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ y tempe™ 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. 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: AA2758

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
Bloqueo y desbloqueo de los botones del dispositivo	1
Iconos de estado	1
Apertura del menú	1
Entrenamiento	1
Salir a correr	1
Solo para Forerunner 235	1
Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca	1
Visualización del widget de frecuencia cardiaca	2
Transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin®	2
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca	2
Monitor de actividad	2
Activación del seguimiento en vivo de la actividad	2
Usar la alerta de inactividad	2
Objetivo automático	2
Uso del modo No molestar	2
Monitor del sueño	3
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado	3
Entrenamiento en interiores	3
Sesiones de entrenamiento	3
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web	3
Inicio de una sesión de entrenamiento	3
Acerca del calendario de entrenamiento	3
Sesiones de entrenamiento por intervalos	3
Registros personales	4
Funciones de frecuencia cardiaca	4
Configurar zonas de frecuencia cardiaca	4
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca	4
Medidas fisiológicas	4
Acerca de la estimación del VO2 máximo	5
Visualización de los tiempos de carrera estimados	5
Tiempo de recuperación	5
Frecuencia cardiaca de recuperación	5
Acerca de Training Effect	6
Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca	6
Funciones inteligentes	6
Vinculación del smartphone	6
Notificaciones del teléfono	6
Apertura de los controles de música	6
Reproducir indicaciones de audio durante la actividad	6
Widgets	6
Widget de controles Bluetooth	7
Visualización del widget del tiempo	7
Mando a distancia para VIRB	7
Funciones de conectividad Bluetooth	7
Activación de la alerta de conexión del smartphone	7
Localización de un smartphone perdido	7
Desactivación de la tecnología Bluetooth	7
Connect IQ Funciones	7
Descargar funciones de Connect IQ	8
Historial	8
Visualización del historial	8
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca	8
Visualización de totales de datos	8
Eliminación del historial	8
Gestión de datos	8
Borrar archivos	8

Desconectar el cable USB	8
Enviar datos al ordenador	8
Garmin Connect	8
Personalización del dispositivo	9
Sensores ANT+	9
Vinculación de sensores ANT+	9
Podómetro	9
Configuración del perfil del usuario	9
Perfiles de actividad	9
Cambio del perfil de actividad	9
Configuración de actividad	9
Personalización de las pantallas de datos	9
Alertas	10
Uso de Auto Pause®	10
Marcar vueltas por distancia	10
Uso del cambio de pantalla automático	10
Cambio de la configuración del GPS	10
Configuración del modo ahorro de energía	10
Configurar el monitor de actividad	11
Configuración del sistema	11
Cambio del idioma del dispositivo	11
Configuración de la hora	11
Configuración de la retroiluminación	11
Configuración de los sonidos del dispositivo	11
Cambio de las unidades de medida	11
Configuración del formato	11
Configuración de grabación de datos	11
Información del dispositivo	11
Cargar el dispositivo	11
Especificaciones	12
Especificaciones de Forerunner	12
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	12
Cuidados del dispositivo	12
Limpieza del dispositivo	12
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca	12
Pilas sustituibles por el usuario	12
Solución de problemas	13
Consejos para cargar el dispositivo	13
Actualizaciones del producto	13
Más información	13
Adquisición de señales de satélite	13
Mejora de la recepción de satélites GPS	13
Reiniciar el dispositivo	13
Eliminación de los datos del usuario	13
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada	13
Visualizar la información del dispositivo	13
Actualizar el software mediante Garmin Express	13
Optimización de la autonomía de la batería	13
Minutos de intensidad	13
Obtener minutos de intensidad	14
No aparece mi recuento de pasos diario	14
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca	14
Apéndice	14
Campos de datos	14
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	15
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	15
Índice	16

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 avisos e información importante sobre el producto.

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

Botones



Elemento	Icono	Descripción
①	☰	Manténlo pulsado para encender y apagar el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.
②	🏃	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③	↺↻	Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para volver a la pantalla anterior.
④	⬆⬇	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Selecciona 🏃 > ⬆ para seleccionar un perfil de actividad. Selecciona 🏃 > ⬇ para abrir el menú. Mantén pulsado ⬆ para el ver el menú de opciones.

Bloqueo y desbloqueo de los botones del dispositivo

Puedes bloquear los botones del dispositivo para evitar pulsarlos de forma accidental durante una actividad o en modo reloj.

- 1 Mantén pulsado ⬆.
- 2 Selecciona **Bloquear dispositivo**.
- 3 Mantén pulsado ⬆ para desbloquear los botones del dispositivo.

Iconos de estado

Los iconos se muestran en la parte superior de la pantalla de inicio. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

📶	Estado del GPS
📶	Estado de la tecnología Bluetooth®
❤	Estado de la frecuencia cardiaca
👣	Estado del podómetro
🌿	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
☀	Estado del sensor tempe™
📷	Estado de la cámara VIRB®

Apertura del menú

- 1 Selecciona 🏃.
- 2 Selecciona ⬇.

Entrenamiento

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo (*Cargar el dispositivo, página 11*) antes de iniciar la actividad.

- 1 Selecciona 🏃 y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona 🏃 para iniciar el temporizador.
- 4 Sal a correr.



- 5 Una vez completada la carrera, selecciona 🏃 para detener el temporizador.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Puedes seleccionar la carrera para ver un resumen.



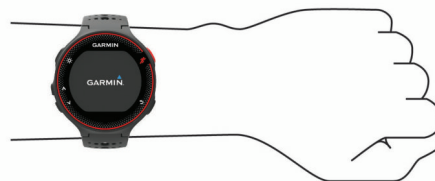
- Selecciona **Descartar** > **Sí** para borrar la carrera.

Solo para Forerunner 235

Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca

- Ponte el dispositivo Forerunner en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo y no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



NOTA: el sensor de frecuencia cardiaca está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

- Consulta (*Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 2*) para obtener más información acerca de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca.

- Para obtener más información acerca de la precisión del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, visita www.garmin.com/ataccuracy.

Visualización del widget de frecuencia cardíaca

El widget muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm), la frecuencia cardíaca en reposo para ese día y una gráfica de tu frecuencia cardíaca.

- 1 En la página de la hora del día, selecciona **V**.



- 2 Selecciona **⌘** para ver el valor de tu frecuencia cardíaca media en reposo de los últimos 7 días.

Transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin®

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca de tu dispositivo Forerunner y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas o a una cámara de acción VIRB.

NOTA: la transmisión de datos de frecuencia cardíaca reduce la autonomía de la batería.

- 1 Selecciona **V** para ver el widget de frecuencia cardíaca.
- 2 Mantén pulsado **⬆**.
- 3 Selecciona **Emitir frecuencia cardíaca**.

El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardíaca y aparece **❤**.

NOTA: solo puedes ver la página de frecuencia cardíaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardíaca.

- 4 Vincula tu dispositivo Forerunner con tu dispositivo Garmin ANT+® compatible.

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

SUGERENCIA: para detener la transmisión de datos de frecuencia cardíaca, pulsa cualquier tecla y selecciona **Sí**.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardíaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono **❤** se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardíaca antes de empezar la actividad.

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita www.garmin.com/ataccuracy.

Activación del seguimiento en vivo de la actividad

La función de seguimiento en vivo de la actividad graba el recuento de pasos diarios, el objetivo de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

Puedes activar el seguimiento en vivo de la actividad durante la configuración inicial del dispositivo o en cualquier momento.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Monitor de actividad > Estado > Activado**.

Tu recuento de pasos no aparecerá hasta que el dispositivo localice los satélites y establezca la hora de forma automática. Para que el dispositivo localice las señales del satélite correctamente, el cielo debe estar despejado.

- 2 En la pantalla de la hora del día, selecciona **V** para ver el widget de seguimiento en vivo de la actividad.

El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

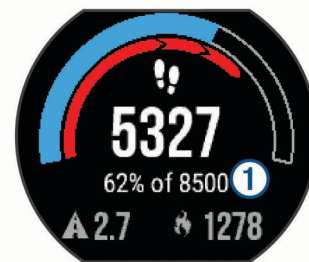
Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo, página 11*).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect™.

Uso del modo No molestar

Para poder utilizar el modo No molestar, debes vincular el dispositivo con un smartphone (*Vinculación del smartphone, página 6*).

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar los tonos, las vibraciones y la retroiluminación de las alertas y las notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 En la pantalla de la hora del día, selecciona **⬆** para ver el widget de controles.
- 2 Pulsa **⌘ > No molestar > Activado**.

Puedes desactivar el modo No molestar en el widget de controles.

- 3 Si es necesario, selecciona **Menú > Configuración > No molestar > Sleep Time > Activado**.

El dispositivo activa el modo No molestar durante tu horas de sueño habituales.

Monitor del sueño

El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Uso del modo No molestar, página 2*).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga los datos de seguimiento de la horas de sueño en el sitio de Garmin Connect (*Garmin Connect, página 8*).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Entrenamiento en interiores

El dispositivo incluye perfiles de actividad en interiores en los 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.

Selecciona **Menú > Configuración de actividad > GPS > Desactivado**.

Al correr con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

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

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect (*Garmin Connect, página 8*).

- 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.

Inicio de una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Selecciona **Menú > Entrenamiento > Mis sesiones de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 4 Selecciona  para iniciar la sesión de entrenamiento.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

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.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect, página 8*).

Puedes buscar en tu cuenta de Garmin Connect planes de entrenamiento y programar sesiones de entrenamiento y enviarlos a tu dispositivo.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 3 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.
- 4 Selecciona **> Enviar sesiones de entrenamiento al dispositivo** 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 para llevar un seguimiento de las sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia determinada.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Menú > Entrenamiento > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 2 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.
SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Abierta.
- 3 Selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona .
- 4 Selecciona **Descanso > Tipo**.
- 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 **Calentam. > Activado**.

- Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Menú > Entrenamiento > Intervalos > Realizar sesión de entrenamiento**.
- 2 Selecciona **⌘**.
- 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.

Detención de una sesión de entrenamiento

- Pulsa **⌘** en cualquier momento para finalizar un paso de una sesión de entrenamiento.
- Pulsa **⌘** en cualquier momento para detener el temporizador.

Registros personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los registros personales incluyen el mejor tiempo conseguido en diferentes carreras y la carrera o el recorrido más largo que hayas realizado.

Visualización de tus registros personales

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona un registro.
- 4 Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un registro personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada registro personal.

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona el registro que deseas restablecer.
- 4 Selecciona **Anterior > Sí**.

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

Eliminación de un registro personal

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona el registro que deseas eliminar.
- 4 Selecciona **Suprimir registro > Sí**.

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

Eliminación de todos los registros personales

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Récords**.

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

- 2 Selecciona un deporte.

- 3 Selecciona **Suprimir todos los registros > Sí**.

Solo se eliminan los registros de dicho deporte.

Funciones de frecuencia cardiaca

Este manual es para los modelos Forerunner 230 y 235. Las funciones de frecuencia cardiaca descritas en esta sección se aplican a ambos modelos Forerunner. Debes tener un monitor de frecuencia cardiaca para utilizar estas funciones.

Forerunner 230: este dispositivo es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca ANT+.

Forerunner 235: este dispositivo incluye un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca ANT+.

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes introducir valores de frecuencia cardiaca de forma manual y establecer el rango para cada zona.

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Perfil del usuario > Zonas de frecuencia cardiaca**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Predeterminado** para ver y configurar los valores de frecuencia cardiaca predeterminados.
 - Selecciona **Carrera** o **Ciclismo** para configurar los valores de frecuencia cardiaca personalizados de cada deporte o aceptar los valores predeterminados.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 4 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.
- 5 Selecciona **Zonas > Según**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de frecuencia cardiaca máxima** 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).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona de frecuencia cardiaca.

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al dispositivo detectar la frecuencia cardiaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardiaca como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configuración del perfil del usuario, página 9*).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Medidas fisiológicas

Estas medidas fisiológicas requieren frecuencia cardiaca a través de la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca compatible. Las medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones.

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

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.

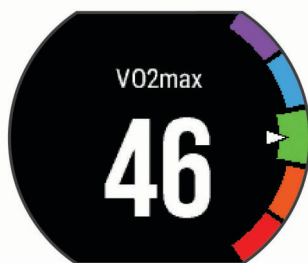
Tiempos de carrera estimados: el dispositivo utiliza la estimación de consumo máximo de oxígeno y las fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

Control de recuperación: el control de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo Forerunner requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del 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 del VO2 máximo los proporciona FirstBeat. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 15) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno en carrera

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca.

Para obtener las estimaciones más precisas, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 9) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca*, página 4). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 3 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > VO2 máximo**.

Visualización de los tiempos de carrera estimados

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca.

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 9) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca*, página 4). El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 5) y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico

también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

NOTA: en un principio, los pronósticos pueden parecer poco precisos. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Pronóst. carrera**.

Se mostrarán tus tiempos de carrera estimados para las distancias de 5 km, 10 km, media maratón y maratón.

Tiempo de recuperación

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

NOTA: el tiempo de recuperación recomendado se basa en la estimación de tu VO2 máximo y es posible que, al principio, parezca poco preciso. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades.

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

Activación del control de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 9) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca*, página 4).

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Control de recuperación > Estado > Activado**.
- 2 Sal a correr.
- 3 Después de correr, selecciona **Guardar**.

Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días.



Frecuencia cardíaca de recuperación

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

SUGERENCIA: para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación. Puedes guardar o descartar la actividad después de que aparezca este valor.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. Conforme la actividad sigue su curso, el valor de Training Effect aumenta, lo que indica el modo en que ha mejorado tu condición física con la actividad. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario, la frecuencia cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad.

Es importante saber que los valores de Training Effect (1,0–5,0) pueden parecer anormalmente altos durante tus primeras carreras. El dispositivo requiere varias actividades para obtener información sobre tu condición aeróbica.

Training Effect	Descripción
De 1,0 a 1,9	Ayuda en la recuperación (actividades cortas). Mejora la resistencia con actividades más largas (más de 40 minutos).
De 2,0 a 2,9	Mantiene tu condición aeróbica.
De 3,0 a 3,9	Mejora tu condición aeróbica si se repite como parte de tu programa de entrenamiento semanal.
De 4,0 a 4,9	Mejora en gran medida tu condición aeróbica si se repite una o dos veces por semana con el tiempo de recuperación adecuado.
5,0	Causa sobrecarga temporal con una elevada mejora. Entrena hasta este número con mucha precaución. Son necesarios más días de recuperación.

Firstbeat Technologies Ltd. proporciona y respalda la tecnología Training Effect. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Desactivación del monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca

La configuración predeterminada del Forerunner 235 es Automático. El dispositivo utiliza la frecuencia cardíaca a través de la muñeca automáticamente a no ser que haya un monitor de frecuencia cardíaca opcional conectado al dispositivo.

Selecciona **Menú > Configuración > Monitor de frecuencia cardíaca > Desactivado**.

Funciones inteligentes

Vinculación del smartphone

Debes conectar el dispositivo Forerunner a un smartphone para completar la configuración y tener acceso a todas las funciones del dispositivo.

- 1 Visita www.garmin.com/intosports/apps y descarga la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
- 2 En el dispositivo Forerunner, selecciona **Menú > Configuración > Bluetooth > Vincular dispositivo móvil**.
- 3 Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 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 la configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible con el dispositivo Forerunner. Cuando tu teléfono recibe mensajes, se envían notificaciones a tu dispositivo.

Activación de notificaciones de Bluetooth

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Bluetooth > Notificaciones inteligentes**.
- 2 Selecciona **Durante la actividad**.
- 3 Selecciona **Desactivado, Mostrar solo llamadas o Mostrar todo**.
- 4 Selecciona **No durante la actividad**.
- 5 Selecciona **Desactivado, Mostrar solo llamadas o Mostrar todo**.

NOTA: puedes cambiar los sonidos audibles para las notificaciones.

Visualización de las notificaciones

- Cuando aparezca una notificación en tu dispositivo Forerunner, pulsa **⌘** para ver la notificación.
- Selecciona **✓** para borrar la notificación.
- En la pantalla de la hora del día, selecciona **▲** para ver todas las notificaciones del widget de notificaciones.

Gestión de las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo Forerunner.

Selecciona una opción:

- Si empleas un dispositivo Apple®, ajusta la configuración del centro de notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si empleas un dispositivo Android™, ajusta la configuración de la aplicación en Garmin Connect Mobile para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.

Apertura de los controles de música

Para controlar la música del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible con el dispositivo.

Mantén pulsado **▲** y selecciona **Controles de música**.

Reproducir indicaciones de audio durante la actividad

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

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect Mobile para que reproduzca anuncios de estado motivadores en tu smartphone durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, el ritmo, la velocidad y los datos del sensor ANT+. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect Mobile silencia el audio principal del smartphone para reproducir el anuncio. 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 **Opciones de actividad > Indicaciones de audio**.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual.

Calendario: muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu smartphone.

Controles: te permite apagar y encender la conectividad y las funciones Bluetooth, incluidas No molestar, Buscar mi teléfono y Sincronización manual.

Frecuencia cardíaca: muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de la misma.

Controles de música: proporciona control del reproductor de música para tu smartphone.

Notificaciones: te informa de las llamadas y mensajes de texto entrantes, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Pasos: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los últimos 7 días.

Controles de VIRB: proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB vinculado con tu dispositivo Forerunner.

El tiempo: muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.

Widget de controles Bluetooth

	Activa o desactiva el modo No molestar.
	Activa o desactiva la tecnología Bluetooth.
	Sincroniza los datos con la aplicación Garmin Connect Mobile.
	Activa la función Buscar mi teléfono. Envía una baliza a tu smartphone vinculado y dentro del rango del dispositivo Forerunner.

Visualización del widget del tiempo

- 1 En la pantalla de la hora del día, selecciona **V** para ver el widget del tiempo.
- 2 Pulsa para ver los datos del tiempo de cada hora.
- 3 Desplázate hasta abajo para ver los datos del tiempo diarios.

Mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo. Visita www.garmin.com/VIRB para adquirir una cámara de acción VIRB.

Control de la cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu dispositivo Forerunner (*Vinculación de sensores ANT+*, página 9).
- 3 En el dispositivo Forerunner, selecciona el accesorio VIRB. Al vincular el accesorio VIRB, se añade la pantalla VIRB a las pantallas de datos del perfil activo.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Temporizador inic./det.** para controlar la cámara con el temporizador . La grabación del vídeo comienza y se detiene automáticamente con el temporizador del dispositivo Forerunner.

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Forerunner te permite utilizar varias funciones de conectividad Bluetooth en tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile.

Carga de actividades: envía automáticamente tu actividad a la aplicación Garmin Connect Mobile en cuanto terminas de registrar la actividad.

Indicaciones de audio: permite que la aplicación Garmin Connect Mobile reproduzca mensajes de estado en tu smartphone durante una carrera u otra actividad.

Connect IQ™: te permite ampliar las funciones del dispositivo con nuevas pantallas para el reloj, widgets, aplicaciones y campos de datos.

Buscar mi teléfono: localiza un smartphone perdido que se haya vinculado con el dispositivo Forerunner y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

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.

Controles de música: te permite controlar el reproductor de música en tu smartphone.

Notificaciones del teléfono: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo Forerunner 230/235.

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

Actualizaciones de software: te permite actualizar el software del dispositivo.

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

Descargas de sesiones de entrenamiento: te permite buscar sesiones de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect Mobile y enviarlas inalámbricamente a tu dispositivo.

Activación de la alerta de conexión del smartphone

Puedes configurar el dispositivo Forerunner para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte utilizando la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Selecciona **Menú > Configuración > Bluetooth > Alerta conexión > Activado**.

Localización de un smartphone perdido

Puedes utilizar la función Buscar mi teléfono para localizar un smartphone perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

- 1 En la pantalla de la hora del día, selecciona **A** para ver el widget de controles.

- 2 Pulsa > **Buscar mi teléfono**.

El dispositivo Forerunner comenzará a buscar el smartphone vinculado. Aparecerán unas barras en la pantalla del dispositivo Forerunner que se corresponden con la intensidad de la señal de Bluetooth y sonará una alerta audible en el smartphone.

- 3 Pulsa para dejar de buscar.

Desactivación de la tecnología Bluetooth

- 1 En la pantalla de la hora del día, selecciona **A** para ver el widget de controles.

- 2 Pulsa > **Bluetooth > Desactivado**.

Cuando la tecnología Bluetooth está apagada, aparece en gris.

Connect IQFunciones

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

Puedes personalizar tu dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

Pantallas para el reloj: te permiten personalizar la apariencia del reloj.

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 nuevas funciones interactivas al reloj, como nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ Mobile, debes vincular el dispositivo Forerunner con tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Connect IQ Mobile.
- 2 Si es necesario, selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona una función Connect IQ.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita www.garminconnect.com y regístrate.
- 3 Desde el widget del dispositivo, selecciona **Tienda Connect IQ™**.
- 4 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Historial

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

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

Visualización del historial

- 1 Selecciona **Menú > Historial > Actividades**.
- 2 Selecciona **A** o **V** para ver tus actividades guardadas.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Detalles** para ver información adicional sobre la actividad.
 - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.
 - Selecciona **Tiempo en zonas** para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debes completar una actividad con frecuencia cardíaca y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

- 1 Selecciona **Menú > Historial > Actividades**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **Tiempo en zonas**.

Visualización de totales de datos

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

- 1 Selecciona **Menú > Historial > Totales**.

- 2 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Eliminación del historial

- 1 Selecciona **Menú > Historial > Opciones**.
 - 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
 - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.
- NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
- 3 Confirma tu selección.

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.

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.

Enviar datos al ordenador

Puedes cargar tus datos de actividad de forma manual en tu cuenta de Garmin Connect utilizando el cable USB.

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

Garmin Connect

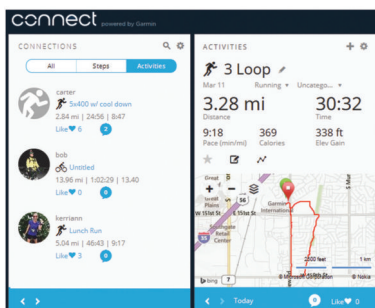
Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos,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

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

cargarla en tu cuenta de 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 cardíaca, las calorías quemadas, 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 cardíaca.



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

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

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

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Accede a la tienda Connect IQ: puedes descargar aplicaciones, pantallas para el reloj, campos de datos y widgets.

Personalización del dispositivo

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>.

Vinculación de sensores ANT+

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardíaca a tu dispositivo Garmin. La primera vez que conectes un sensor ANT+ a tu dispositivo, debes vincular el dispositivo y el sensor. Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando vayas a comenzar tu actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

NOTA: si tu dispositivo incluía un sensor ANT+, ya están vinculados.

- 1 Instala el sensor o ponlo en el monitor de frecuencia cardíaca.
- 2 Acerca el dispositivo a menos de 1 cm del sensor, y espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.
Cuando el dispositivo detecte el sensor, aparecerá un mensaje. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.
- 3 Si es necesario, selecciona **Menú > Configuración > Sensores y accesorios** para gestionar los sensores ANT+.

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

Usar un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner ([Vinculación de sensores ANT+](#), [página 9](#)).

Puedes correr en interiores con un podómetro para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia. También puedes correr en exteriores con un podómetro para registrar los datos de cadencia en función del ritmo y la distancia que mida el GPS.

- 1 Ajusta el podómetro siguiendo las instrucciones del accesorio.
- 2 Selecciona una actividad de carrera.
- 3 Sal a correr.

Calibración del podómetro

El podómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardíaca. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

Perfiles de actividad

Los perfiles de actividad son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, las pantallas de configuración y de datos son distintas si utilizas el dispositivo para actividades de carrera o de ciclismo.

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

Cambio del perfil de actividad

El dispositivo cuenta con perfiles de actividad predeterminados. Puedes modificar cada uno de los perfiles de actividad guardados.

SUGERENCIA: los perfiles de actividad predeterminados utilizan un color de resaltado específico para cada deporte.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
Puedes mostrar u ocultar los perfiles de actividad predeterminados.

Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar tu dispositivo en función de tus necesidades de entrenamiento. Puedes, por ejemplo, personalizar pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento.

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes

personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Pantallas de datos**.
- 2 Selecciona una pantalla.
Algunas pantallas se pueden activar y desactivar.
- 3 En caso necesario, edita el número de campos de datos.
- 4 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un nivel determinado de frecuencia cardíaca, ritmo, tiempo, distancia, cadencia y calorías y para configurar intervalos de tiempo de correr/caminar.

Configuración de rango de alertas

Un rango de alerta te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, si tienes un monitor de frecuencia cardíaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca esté por debajo de la zona 2 y por encima de la zona 5 ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 4](#)).

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Alertas > Añadir nueva**.
- 2 Selecciona el tipo de alerta.
En función de los accesorios y el perfil de actividad, las alertas pueden incluir la frecuencia cardíaca, el ritmo, la velocidad y la cadencia.
- 3 Si es necesario, activa la alerta.
- 4 Selecciona una zona o introduce un valor para cada alerta.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 11](#)).

Configuración de una alerta periódica

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

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Alertas > Añadir nueva**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Personalizado**, y elige un mensaje y un tipo de alerta.
 - Selecciona **Tiempo, Distancia, o Calorías**.

- 3 Introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 11](#)).

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos programados a intervalos regulares para caminar. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, puedes configurar el dispositivo para que te indique que corras durante 4 minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Puedes utilizar la función Auto Lap® mientras utilizas las alertas de correr/caminar.

NOTA: las alertas de descansos para caminar solo están disponibles para los perfiles de carrera.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Alertas > Añadir nueva**.
- 2 Selecciona **Carrera/Caminar**.
- 3 Introduce un tiempo para el intervalo de carrera.

- 4 Introduce un tiempo para el intervalo de caminar.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 11](#)).

Editar una alerta

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Alertas**.
- 2 Selecciona una alerta.
- 3 Edita la configuración o los valores de la alerta.

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función 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 **Menú > Configuración de actividad > Auto Pause**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
 - Selecciona **Personalizado** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un valor especificado.

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar la función Auto Lap para marcar automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada milla o cada cinco kilómetros).

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Vueltas > Distancia automática**.
- 2 Selecciona una distancia.

Cada vez que completes una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 11](#)).

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para que muestren más datos relativos a la vuelta.

Uso del cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos relativos al entrenamiento mientras el temporizador está en marcha.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Cambio de pantalla automático**.
- 2 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambio de la configuración del GPS

De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS y GLONASS. Utilizar GPS y GLONASS conjuntamente hace que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

Selecciona **Menú > Configuración de actividad > GPS > GPS + GLONASS**.

Configuración del modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Selecciona **Menú > Configuración de actividad > Modo ahorro de energía**.

Normal: permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad.

Extendido: permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 25 minutos de inactividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Configurar el monitor de actividad

Selecciona **Menú > Configuración > Monitor de actividad**.

Estado: activa la función monitor de actividad.

Alerta inactividad: muestra un mensaje y una barra de movimiento en la pantalla de la hora del día. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 11).

Configuración del sistema

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema**.

- Configuración del idioma (*Cambio del idioma del dispositivo*, página 11)
- Configuración de la hora (*Configuración de la hora*, página 11)
- Configuración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación*, página 11)
- Configuración del sonido (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 11)
- Configuración de las unidades (*Cambio de las unidades de medida*, página 11)
- Configuración del formato (*Configuración del formato*, página 11)
- Configuración de la grabación de datos (*Configuración de grabación de datos*, página 11)

Cambio del idioma del dispositivo

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

Configuración de la hora

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Reloj**.

Pantalla para el reloj: permite seleccionar un diseño para la pantalla del reloj.

Usar color perfil: permite ajustar el color del resaltado de la pantalla de la hora del día para que sea igual que el color del perfil de la actividad.

Fondo: permite ajustar el color del fondo a color o en blanco y negro.

Formato horario: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Establecer autom.: permite configurar la hora manual o automáticamente según tu ubicación GPS.

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.

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Reloj > Establecer autom. > Desactivado**.
- 2 Selecciona **Ajustar hora** e introduce la hora del día.

Configuración de la alarma

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Alarmas > Añadir nueva > Estado > Activado**.
- 2 Selecciona **Hora** e introduce una hora.

- 3 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona una opción.

- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.

Borrar una alarma

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Alarmas**.
- 2 Selecciona una alarma.
- 3 Selecciona **Borrar > Sí**.

Configuración de la retroiluminación

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Retroiluminación**.

Teclas y alertas: configura la retroiluminación para que se active con las alertas y las pulsaciones de teclas.

Giro de muñeca: permite que el dispositivo active la retroiluminación automáticamente cuando giras la muñeca hacia ti.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Configuración de los sonidos del dispositivo

Los sonidos del dispositivo incluyen tonos al seleccionar teclas, tonos de alerta y vibraciones.

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Sonidos**.

Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, el peso, la altura y la temperatura.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Unidades**.
- 2 Selecciona un tipo de medida.
- 3 Selecciona una unidad de medida.

Configuración del formato

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Formato**.

Preferencia de ritmo/velocidad: permite configurar el dispositivo para que muestre la velocidad o el ritmo para carrera, ciclismo u otras actividades. Esta preferencia afecta a varias opciones, historiales y alertas de entrenamiento.

Inicio de la semana: configura el primer día de la semana para los totales semanales del historial.

Configuración de grabación de datos

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

Inteligente: graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardíaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

Por segundo: graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad y aumenta el tamaño del mismo.

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

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 avisos e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo

a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

- 1 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y conecta correctamente el clip cargador ① al dispositivo.



- 2 Conecta el cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el dispositivo.
- 4 Pulsa ② para retirar el cargador.

Especificaciones

Especificaciones de Forerunner

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Forerunner Autonomía de la batería del Forerunner 230, modo reloj	Hasta 12 semanas Hasta 11 semanas con monitor de actividad Hasta 5 semanas con monitor de actividad y notificaciones de smartphone
Forerunner Autonomía de la batería del Forerunner 230, modo de actividad	Hasta 16 horas en modo GPS Hasta 12 horas en modo GPS + GLONASS
Forerunner Autonomía de la batería del Forerunner 235, modo reloj	Hasta 9 semanas Hasta 8 semanas con monitor de actividad Hasta 4 semanas con monitor de actividad y notificaciones de smartphone Hasta 9 días con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Forerunner Autonomía de la batería del Forerunner 235, modo de actividad con frecuencia cardíaca a través de la muñeca	Hasta 11 horas en modo GPS Hasta 9 horas en modo GPS + GLONASS
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹
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

Especificaciones del monitor de frecuencia cardíaca

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

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

Cuidados del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

- 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.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca

AVISO

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

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

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

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

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

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. 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.

Solución de problemas

Consejos para cargar el dispositivo

- 1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo*, página 11).

Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador. Una pila totalmente descargada tarda hasta dos horas en cargarse.

- 2 Desconecta el cargador del dispositivo cuando el nivel de carga de la pila llegue al 100 %.

Actualizaciones del producto

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

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

- Actualizaciones de software
- Carga de datos a Garmin Connect
- 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.

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.

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.

Reiniciar el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

- 1 Mantén pulsado  durante 15 segundos.
El dispositivo se apaga.

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

Eliminación de los datos del usuario

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

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

- 1 Mantén pulsado , y selecciona **Sí** para apagar el dispositivo.
- 2 Mientras mantienes pulsado , mantén pulsado  para encender el dispositivo.
- 3 Selecciona **Sí**.

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

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

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Restablecer valores predeterminados > Sí**.

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software, información sobre normativas (etiqueta electrónica) y el acuerdo de licencia.

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Acerca de**.

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.

Optimización de la autonomía de la batería

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación*, página 11).
- Reduce el tiempo de espera antes de entrar en modo reloj (*Configuración del modo ahorro de energía*, página 10).
- Desactiva el seguimiento en vivo de la actividad (*Monitor de actividad*, página 2).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (*Configuración de grabación de datos*, página 11).
- Desactiva el uso de GLONASS (*Cambio de la configuración del GPS*, página 10).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Desactivación de la tecnología Bluetooth*, página 7).
- Desactiva el control de frecuencia cardiaca a través de la muñeca (*Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca*, página 6).

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar

enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Obtener minutos de intensidad

El dispositivo Forerunner calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardíaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono ♥ se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardíaca antes de empezar la actividad.

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Apéndice

Campos de datos

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

%FC máx. vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la vuelta actual.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

%FC media máxima: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la actividad actual.

%FCR: porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).

%FCR media: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la actividad actual.

%FCR por vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la vuelta actual.

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.

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

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia de última vuelta: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de última vuelta: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

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

Cadencia de vuelta: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

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

Cadencia media: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de la última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta completa.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

Frecuencia cardíaca media: frecuencia cardíaca media durante la actividad actual.

Frecuencia cardíaca vuelta: frecuencia cardíaca media durante la vuelta actual.

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

Máxima de las últimas 24 horas: temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.

Mínima de las últimas 24 horas: temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo en última vuelta: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

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

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

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

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

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

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

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

Training Effect: el impacto actual (1,0 a 5,0) sobre tu condición aeróbica.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de última vuelta: velocidad media durante la última vuelta completa.

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

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.

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

Índice

A

accesorios **9, 13**
actualizaciones, software **13**
adiestramiento, planes **3**
alarmas **11**
alertas **10**
ANT+ sensores, vincular **9**
aplicaciones **7**
 smartphone **6**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**

B

batería
 cargar **11, 13**
 optimizar **7, 10, 13**
 sustituir **12**
bloquear, botones **1**
borrar
 registros personales **4**
 todos los datos de usuario **8**
botones **1, 6, 12**

C

cadencia **10**
calendario **3**
caloría, alertas **10**
Cambio de pantalla automático **10**
campos de datos **7, 9, 14**
cargar **11, 13**
condición de rendimiento **4**
configuración **9, 11, 13**
 dispositivo **11**
configuración del sistema **11**
Connect IQ **7, 8**
Consumo máximo de oxígeno **15**

D

datos
 almacenar **8**
 grabar **11**
 transferir **8**
datos de usuario, borrar **8**
distancia, alertas **10**

E

ejercicio **6**
el tiempo **7**
eliminar
 historial **8**
 todos los datos del usuario **13**
entrenamiento **1, 3, 7, 10**
 planes **3**
entrenamiento en interiores **3, 9**
especificaciones **12**

F

frecuencia cardíaca **1, 2, 4, 10**
 monitor **2, 5, 6, 12, 14**
 vincular sensores **2**
 zonas **4, 8, 15**

G

Garmin Connect **3, 6–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, actualizar software **13**
GLONASS **10**
GPS **1, 3, 10**
 señal **13**
guardar actividades **1**

H

historial **7, 8, 11**
 eliminar **8**
 enviar al ordenador **8**
hora, alertas **10**
husos horarios **11**

I

iconos **1**
ID de unidad **13**
idioma **11**
intervalos, sesiones de entrenamiento **3, 4**
intervalos de caminar **10**

L

limpiar el dispositivo **12**

M

mando a distancia para VIRB **7**
menú **1**
minutos de intensidad **14**
modo reloj **10, 13**
modo sueño **3**
modo suspensión **2**
monitor de actividad **2, 11, 13**

N

notificaciones **6**

P

pantalla **11**
pantallas del reloj **7**
perfil del usuario **9**
perfiles **9**
 actividad **1**
 usuario **9**
personalizar el dispositivo **9**
podómetro **9**
puntuación de estrés **4**

R

récords personales **4**
recuperación **4, 5**
registros personales **4**
 borrar **4**
reloj **1, 11**
restablecer el dispositivo **13**
retroiluminación **1, 11**
ritmo **10, 11**

S

seguimiento en vivo de la actividad **2**
sensores ANT+ **9**
señales del satélite **13**
sesiones de entrenamiento **3, 4**
 cargar **3**
 smartphone **6–8**
 aplicaciones **6, 7**
 vincular **6**
software
 actualizar **13**
 licencia **13**
 versión **13**
solución de problemas **2, 13, 14**

T

tecnología Bluetooth **6, 7**
Tecnología Bluetooth **1, 6, 7**
temporizador **1**
tiempo **1, 8, 11**
 configuración **11**
tiempo de finalización previsto **5**
tonos **11**
Training Effect **6**

U

unidades de medida **11**
USB **13**
 desconectar **8**

V

velocidad **11**
vibración **11**
vinculación de, ANT+ sensores **2**
vinculación de sensores ANT+ **9**
vincular, smartphone **6**
VO2 máximo **4, 5**
vueltas **1**

W

widgets **2, 6, 7**

Z

zonas
 frecuencia cardíaca **4**
 hora **11**

