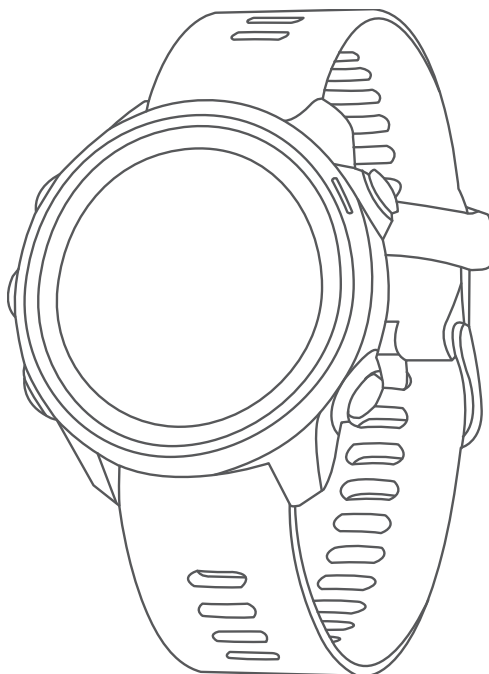


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Manual del usuario

© 2019 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ y Varia Vision™ 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®, iTunes® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y 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. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. utilizada bajo licencia por Apple Inc. El software Spotify® está sujeto a las licencias de terceros que se indican aquí: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de 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: A03568, AA3568

COFETEL/IFT: RCPGAFO18-0125-A1, RCPGAFO18-0125-A2

Contenido

Introducción..... 1

Descripción general del dispositivo.....	1
Estado del GPS e iconos de estado.....	2
Configurar el reloj.....	2
Vincular un smartphone con el dispositivo.....	3
Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect.....	3
Activar notificaciones Bluetooth.....	3
Visualizar las notificaciones.....	3
Gestionar las notificaciones.....	4
Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad.....	4
Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth.....	4
Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone.....	4
Consultar el menú de controles.....	5
Salir a correr.....	6

Actividades y aplicaciones..... 7

Iniciar una actividad.....	7
Consejos para registrar las actividades.....	7
Detener una actividad.....	8
Evaluar una actividad.....	8
Añadir una actividad.....	8
Crear una actividad personalizada.....	9
Actividades en interiores.....	9
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	9
Calibrar la distancia de la cinta.....	9
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	10
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza.....	10
Actividades al aire libre.....	10
Iniciar un entrenamiento en pista.....	11
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	11
Natación.....	11
Nadar en piscina.....	11

Registrar la distancia.....	12
Terminología de natación.....	12
Tipos de brazada.....	12
Consejos para las actividades de natación.....	12
Descanso durante la natación en piscina.....	13
Descanso automático.....	13
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	13
Reproducir indicaciones de audio durante la actividad.....	14

Entrenamiento..... 14

Sesiones de entrenamiento.....	14
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	14
Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect...	15
Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo.....	15
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	15
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	16
Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	16
Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina.....	16
Acerca del calendario de entrenamiento.....	16
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	17
Planes de entrenamiento adaptables.....	17
Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy.....	17
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	17
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos.....	18
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	18
Detener una sesión de entrenamiento por intervalos.....	18

Configurar un objetivo de entrenamiento.....	19
Cancelar un objetivo de entrenamiento.....	19
Usar Virtual Partner.....	19
Entrenamiento PacePro.....	20
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	20
Iniciar un plan de PacePro.....	21
Detener un plan de PacePro.....	21
Competir en una actividad anterior.....	22
Récords personales.....	22
Visualizar tus récords personales....	22
Restablecer un récord personal.....	22
Eliminar un récord personal.....	22
Eliminar todos los récords personales.....	23
Usar el metrónomo.....	23
Configurar el perfil del usuario.....	23
Objetivos de entrenamiento.....	23
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	24
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	24
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	24
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	25
Pausar tu estado de entreno.....	25
Reanudar el estado de entreno en pausa.....	25

Monitor de actividad.....25

Objetivo automático.....	26
Usar la alerta de inactividad.....	26
Activar la alerta de inactividad.....	26
Monitor del sueño.....	26
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	26
Usar el modo no molestar.....	27
Minutos de intensidad.....	27
Obtener minutos de intensidad.....	27
Eventos de Garmin Move IQ™.....	27
Configurar el monitor de actividad.....	27
Desactivar el monitor de actividad...	28

Funciones inteligentes.....28

Funciones de conectividad	
Bluetooth.....	28
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	28
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	28
Localizar un dispositivo móvil perdido.....	29
Widgets.....	29
Visualizar widgets.....	30
Acerca de Mi día.....	30
Visualizar el widget del tiempo.....	30
Seguimiento de hidratación.....	30
Seguimiento del ciclo menstrual..	31
Connect IQFunciones.....	31
Descargar funciones de Connect IQ.....	31
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	31
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	31
Conectarse a una red Wi-Fi.....	32
Funciones de seguimiento y seguridad.....	32
Añadir contactos de emergencia....	32
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	33
Solicitar asistencia.....	33
Compartir evento en directo.....	33

Funciones de frecuencia cardiaca...33

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	34
Colocar el reloj.....	34
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	34
Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin.....	35
Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad....	35
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	35
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	36
Dinámica de carrera.....	36
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca.....	36
Entrenar con dinámica de carrera....	37

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	38
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	39
Datos de oscilación vertical y ratio vertical.....	39
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	40
Medidas de rendimiento.....	40
Desactivar las notificaciones de rendimiento.....	41
Detectar automáticamente la frecuencia cardíaca.....	41
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento.....	41
Estado de entrenamiento.....	42
Consejos para obtener tu estado de entrenamiento.....	42
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	43
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	44
Desactivar el registro de VO2 máximo.....	44
Tiempo de recuperación.....	44
Visualizar el tiempo de recuperación.....	44
Frecuencia cardíaca de recuperación.....	45
Carga de entrenamiento.....	45
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	45
Condición de rendimiento.....	45
Acerca de Training Effect.....	46
Pulsioxímetro.....	47
Obtener lecturas de pulsioximetría..	47
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño.....	47
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	48
Usar el widget de nivel de estrés.....	48
Body Battery.....	48
Visualizar el widget Body Battery.....	49
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	50
Widget de estadísticas de salud.....	50

Música..... 50

Establecer la conexión con un proveedor externo.....	50
Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	51
Desconectarse de un proveedor externo.....	51
Spotify®.....	51
Descargar contenido de audio de Spotify.....	51
Descargar contenido de audio personal.....	52
Reproducir música.....	52
Controles de reproducción de música.....	53
Cambiar el modo audio.....	53
Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado.....	54
Conectar auriculares Bluetooth.....	54

Historial..... 54

Visualizar el historial.....	54
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca.....	55
Visualizar los datos totales.....	55
Borrar el historial.....	55
Gestión de datos.....	55
Borrar archivos.....	55
Desconectar el cable USB.....	56
Garmin Connect.....	56
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect.....	57
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	57

Navegación..... 57

Trayectos.....	57
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	57
Guardar la ubicación.....	58
Editar las ubicaciones guardadas....	58
Borrar todas las ubicaciones guardadas.....	58
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	58
Navegar hacia el punto de inicio de la última actividad guardada.....	59

Navegar hacia una ubicación guardada.....	59	Configurar el modo ahorro de energía.....	70
Mapa.....	59	Borrar una actividad o aplicación.....	70
Añadir un mapa a una actividad.....	59	Configuración de la pantalla para el reloj.....	70
Exploración y aplicación del zoom en el mapa.....	60	Personalizar la pantalla del reloj.....	70
Configurar el mapa.....	60	Configurar el sistema.....	71
Sensores inalámbricos.....	60	Configurar la hora.....	71
Vincular los sensores inalámbricos.....	60	Cambiar la configuración de la retroiluminación.....	71
Podómetro.....	60	Configurar los sonidos del dispositivo.....	72
Usar un podómetro durante una carrera.....	61	Cambiar las unidades de medida.....	72
Calibración del podómetro.....	61	Visualizar el ritmo o la velocidad.....	72
Mejorar la calibración del podómetro.....	61	Modo de pantalla ampliada.....	72
Calibración manual del podómetro.....	61	Reloj.....	72
Configurar la velocidad y la distancia del podómetro.....	62	Sincronizar la hora con el GPS.....	72
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	62	Configurar la hora manualmente.....	72
Conocer la situación alrededor.....	62	Configurar la alarma.....	73
Uso de los controles de la cámara		Borrar una alarma.....	73
Varia.....	62	Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	73
tempe.....	62	Usar el cronómetro.....	74
Personalización del dispositivo.....	63	mando a distancia para VIRB.....	74
Personalizar la lista de actividades.....	63	Controlar una cámara de acción VIRB.....	74
Personalizar el bucle de widgets.....	63	Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	75
Personalizar el menú de controles.....	63	Información del dispositivo.....	75
Configurar actividades.....	64	Visualizar la información del dispositivo.....	75
Personalizar las pantallas de datos.....	65	Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	75
Alertas.....	65	Cargar el dispositivo.....	76
Activar Auto Pause.....	66	Consejos para cargar el dispositivo.....	76
Establecer una alerta.....	67	Realizar el cuidado del dispositivo.....	76
Auto Lap.....	67	Limpiar el reloj.....	77
Marcar vueltas por distancia.....	67	Cambiar las correas.....	77
Activar la autoevaluación.....	68	Especificaciones.....	78
Activar y desactivar el botón Lap.....	68	Solución de problemas.....	78
Usar el desplazamiento automático de la pantalla.....	68	Actualizaciones del producto.....	78
Cambiar la configuración del GPS... GPS y otros sistemas de satélite.....	69	Configurar Garmin Express.....	79
UltraTrac.....	69	Más información.....	79
Configurar el tamaño de piscina.....	69	Monitor de actividad.....	79

No aparece mi recuento de pasos diario.....	79
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	79
Mi dispositivo está en otro idioma...	79
El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide.....	79
Mis minutos de intensidad parpadean.....	80
Adquirir señales de satélite.....	80
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	80
Reiniciar el dispositivo.....	80
Restablecer toda la configuración predeterminada.....	80
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect.....	81
Actualizar el software mediante Garmin Express.....	81
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?.....	81
No puedo conectar el teléfono al dispositivo.....	81
Optimizar la autonomía de la batería..	82
¿Cómo puedo vincular sensores ANT+ manualmente?.....	82
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	82
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	83

Apéndice..... 83

Campos de datos.....	83
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	86
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	87
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	87
Tamaño y circunferencia de la rueda..	88
Definiciones de símbolos.....	90

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.

Descripción general del dispositivo



① LIGHT	Púlsalo para encender el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.
② START STOP	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador de actividad. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③ BACK	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para registrar una vuelta durante una actividad.
④ DOWN	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para abrir los controles de música (Controles de reproducción de música , página 53).
⑤ UP	Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para ver el menú.

Estado del GPS e iconos de estado

Los iconos y el anillo de estado del GPS se superponen temporalmente en las pantallas de datos. Para actividades en exteriores, el anillo de estado se ilumina en verde cuando el GPS esté listo. 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.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del smartphone
	Wi-Fi® Estado de la tecnología
	Estado de la frecuencia cardíaca
	Estado del podómetro
	Estado de Running Dynamics Pod
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del modo de pantalla ampliado
	tempe™ Estado del sensor
	VIRB® Estado de la cámara

Configurar el reloj

Haz lo siguiente si quieres aprovechar al máximo las funciones de tu Forerunner.

- Vincula el dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Connect™ ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 3](#)).
- Configura funciones de seguridad ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 32](#)).
- Configura música ([Música, página 50](#)).
- Configura redes Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 32](#)).

Vincular un smartphone con el dispositivo

Para usar las funciones de conectividad del dispositivo Forerunner, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
- 2 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- 3 Pulsa **LIGHT** para encender el dispositivo.

La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.

SUGERENCIA: mantén **UP** y selecciona  > **Teléfono** > **Vincular teléfono** para acceder de forma manual al modo vinculación.

- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú  o , selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo**.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Forerunner con un dispositivo móvil compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 3](#)).

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Teléfono** > **Notificaciones inteligentes** > **Estado** > **Activado**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona una preferencia de sonido.
- 6 Selecciona **No durante activ..**
- 7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 8 Selecciona una preferencia de sonido.
- 9 Selecciona **Privacidad**.
- 10 Selecciona una preferencia de privacidad.
- 11 Selecciona **Tiempo de espera**.
- 12 Selecciona el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla.
- 13 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Selecciona **DOWN** para ver más opciones.
- 5 Selecciona **BACK** para volver a la pantalla anterior.

Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

- Si utilizas un dispositivo iPhone®, accede a la configuración de notificaciones iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el dispositivo.
- Si utilizas un smartphone Android™, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración > Notificaciones**.

Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad

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

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect para que reproduzca mensajes 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 la frecuencia cardiaca. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: si tienes un Forerunner 245 Music, puedes activar las indicaciones de audio en el dispositivo a través de tus auriculares conectados sin necesidad de utilizar un smartphone conectado ([Reproducir indicaciones de audio durante la actividad, página 14](#)).

NOTA: la indicación de audio Alerta de vuelta está activada de forma predeterminada.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecciona tu dispositivo.
- 4 Selecciona **Opciones de actividad > Indicaciones de audio**.

Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

Puede desactivar la conexión del smartphone Bluetooth desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 63](#)).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona el estado de  para desactivar la conexión del smartphone Bluetooth en tu dispositivo Forerunner.

Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología Bluetooth del dispositivo móvil.

Activar y desactivar las alertas 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.

NOTA: las alertas de conexión del smartphone se encuentran desactivadas de manera predeterminada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Teléfono > Alertas**.

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 63](#)).

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.

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 antes de iniciar la actividad ([Cargar el dispositivo, página 76](#)).

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

- 1 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona **START**.
- 4 Sal a correr.



NOTA: en tu Forerunner 245 Music, mantén pulsado DOWN mientras realizas una actividad para abrir los controles de música ([Controles de reproducción de música, página 53](#)).

- 5 Cuando acabes la carrera, pulsa **STOP**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el tiempo de actividad.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el tiempo de actividad. Puedes seleccionar la carrera para ver un resumen.



NOTA: para obtener más opciones de carrera, consulta [Detener una actividad, página 8](#).

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas ([Crear una actividad personalizada, página 9](#)). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect. También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ ([Connect IQ Funciones, página 31](#)).

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Si tienes un sensor inalámbrico opcional, puedes vincularlo con el dispositivo Forerunner ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

NOTA: las actividades establecidas como favoritas aparecen al principio de la lista ([Personalizar la lista de actividades, página 63](#)).

3 Selecciona una opción:

- Selecciona una actividad de tus favoritas.
- Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.

4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto.

5 Espera hasta que aparezca **GPS**.

El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).

6 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

NOTA: en el dispositivo Forerunner 245 Music, puedes mantener pulsado **DOWN** mientras realizas una actividad para abrir los controles de música ([Controles de reproducción de música, página 53](#)).

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad ([Cargar el dispositivo, página 76](#)).
- Pulsa **BACK** para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

Detener una actividad

1 Pulsa **STOP**.

2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.

- Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar** >  > **Hecho**.

NOTA: si la autoevaluación está activada, puedes introducir el nivel de esfuerzo percibido después de la actividad ([Activar la autoevaluación, página 68](#)).

- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar después**.

- Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.

- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio** > **TracBack**.

NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio** > **Línea recta**.

NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.

- Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Descartar** > **Sí**.

NOTA: tras detener la actividad, el dispositivo la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Evaluar una actividad

Para poder evaluar una actividad, debes activar la opción de autoevaluación en tu reloj Forerunner ([Activar la autoevaluación, página 68](#)).

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad, página 8](#)).

2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

NOTA: puedes seleccionar  para omitir la autoevaluación.

3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Añadir una actividad

El dispositivo incluye una serie de actividades en interiores y exteriores preinstaladas. Puedes añadir estas actividades a tu lista de actividades.

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona **Añadir**.

3 Selecciona una actividad de la lista.

4 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

5 Selecciona una ubicación en la lista de actividades.

6 Pulsa **START**.

Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Añadir**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
 - Selecciona **Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 3 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 4 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
 - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.
- 6 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades, página 64](#)).

Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

Cuando haces ciclismo con el GPS desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al reloj (como un sensor de velocidad o cadencia).

Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu dispositivo Forerunner con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardíaca o cadencia.

- 1 Selecciona **START > Carrera virt..**
- 2 En tu tablet, portátil o smartphone, abra la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 4 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 5 Una vez completada la carrera, selecciona **STOP** para detener el tiempo de actividad.

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas varias cintas de correr, puedes actualizar manualmente la calibración cada vez que cambies de cinta.

- 1 Inicia una actividad de cinta ([Iniciar una actividad, página 7](#)) y corre una distancia de, como mínimo, 1,5 km (1 mi).
- 2 Cuando acabes la carrera, pulsa **STOP**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**.
El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
 - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar > Sí**.
- 4 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el dispositivo.

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento. Puedes crear y buscar sesiones de entrenamiento de fuerza mediante Garmin Connect y transferirlas al reloj.

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona **Fuerza**.

La primera vez que registres una actividad de entrenamiento de fuerza, deberás seleccionar en qué muñeca llevas el reloj.

3 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: si no tienes ninguna sesión de entrenamiento de fuerza descargada en tu reloj, puedes seleccionar **Libre > START** y vete al paso 6.

4 Pulsa **DOWN** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).

SUGERENCIA: mientras echas un vistazo a los pasos de la sesión de entrenamiento, puedes presionar **START** para ver una animación del ejercicio seleccionado (si está disponible).

5 Pulsa **START > Realizar sesión > START** para iniciar el temporizador de series.

6 Comienza tu primera serie.

El dispositivo cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro.

SUGERENCIA: el dispositivo solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.

7 Selecciona **BACK** para terminar la serie.

En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.

8 Si es necesario, edita el número de repeticiones.

SUGERENCIA: también puedes añadir el peso utilizado durante la serie.

9 Cuando hayas terminado de descansar, selecciona **BACK** para empezar la siguiente serie.

10 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.

11 Después de la última serie, pulsa **STOP** para detener el temporizador de series.

12 Selecciona **Detener sesión > Guardar**.

Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

- No mires el dispositivo mientras realizas repeticiones.
Debes interactuar con el dispositivo al iniciar y finalizar cada serie y durante los descansos.
- Céntrate en tu técnica mientras realizas repeticiones.
- Realiza ejercicios con peso corporal o peso libre.
- Lleva a cabo las repeticiones con movimientos amplios y constantes.
Se cuenta una repetición cuando el brazo que lleva el dispositivo vuelve a su posición original.
NOTA: es posible que los ejercicios de piernas no se contabilicen.
- Activa la detección automática de series para iniciar y detener tus series.
- Guarda tu actividad de entrenamiento de fuerza y envíala a tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes utilizar las herramientas de tu cuenta de Garmin Connect para ver y editar los detalles de la actividad.

Actividades al aire libre

El dispositivo Forerunner incluye actividades al aire libre preinstaladas, como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir nuevas actividades a partir de actividades predeterminadas, como caminata o remo. También puedes añadir actividades personalizadas al dispositivo ([Crear una actividad personalizada, página 9](#)).

Iniciar un entrenamiento en pista

Antes de iniciar un entrenamiento en pista, asegúrate de que lo vas a hacer en una pista estándar, de 400 m. Puedes utilizar la actividad de entrenamiento en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los intervalos de vueltas.

- 1 Conquista la pista exterior.
- 2 Selecciona **START > Entreno pista**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 10.
- 5 Mantén pulsado **UP**.
- 6 Selecciona la configuración de la actividad.
- 7 Selecciona **Número de carril**.
- 8 Selecciona un número de calle.
- 9 Selecciona **BACK** dos veces para volver al tiempo de actividad.
- 10 Selecciona **START**.
- 11 Corre por la pista.

Tras dar 3 vueltas, el dispositivo registra las dimensiones de la pista y calibra la distancia.

- 12 Cuando acabes de correr, selecciona **STOP > Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera hasta que el indicador de estado del GPS se ponga verde antes de iniciar una carrera en pista.
- Durante la primera carrera en una pista desconocida, corre un mínimo de 3 vueltas para calibrar la distancia de la pista.

Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.

- Corre todas las vueltas en el mismo carril.

NOTA: la distancia predeterminada de Auto Lap® es de 1600 m o 4 vueltas alrededor de la pista.

- Si estás corriendo en un carril que no es el 1, establece el número de carril en la configuración de la actividad.

Natación

AVISO

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

Nadar en piscina

Puedes utilizar la actividad de natación en piscina para registrar los datos correspondientes, como la distancia, el ritmo, el número de brazadas y el tipo de brazada.

- 1 Selecciona **START > Nat. piscina**.
La primera vez que selecciones la actividad de natación en piscina debes seleccionar el tamaño de la piscina o introducir un tamaño personalizado.
- 2 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 3 Pulsa **BACK** al principio y al final de cada periodo de descanso.
- 4 Cuando acabes la actividad, selecciona **START > Guardar**.

SUGERENCIA: para ver los datos de frecuencia cardíaca mientras nadas, puedes añadir campos de datos de frecuencia cardíaca ([Personalizar las pantallas de datos, página 65](#)).

Registrar la distancia

El dispositivo Forerunner mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa ([Configurar el tamaño de piscina, página 69](#)).

SUGERENCIA: para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el temporizador cuando te detengas para descansar.

SUGERENCIA: para ayudar al dispositivo a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.

SUGERENCIA: cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el temporizador o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 13](#)).

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos, página 65](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 13)

Consejos para las actividades de natación

- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.

La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el dispositivo utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado UP, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Tamaño de piscina para cambiar el tamaño.

- Pulsa **BACK** para registrar un descanso durante la natación en piscina.

El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.

Descanso durante la natación en piscina

En la pantalla de descanso predeterminada se muestran dos temporizadores de descanso. También se muestra el tiempo y la distancia del último intervalo completado.

NOTA: los datos de natación no se registran durante los descansos.

- 1 Durante la actividad de natación, selecciona **BACK** para iniciar un descanso.
La pantalla se cambia a texto blanco sobre fondo negro y aparece el resto de la pantalla.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** durante un descanso para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 3 Selecciona **BACK** y continúa nadando.
- 4 Repite el procedimiento para intervalos de descanso adicionales.

Descanso automático

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El dispositivo detecta automáticamente cuando estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el dispositivo crea automáticamente un intervalo de reposo. Al reanudar la actividad de natación, el dispositivo inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación. Puedes activar la función de descanso automático en las opciones de la actividad ([Configurar actividades, página 64](#)).

SUGERENCIA: para obtener los mejores resultados con la función de descanso automático, limita al máximo los movimientos de los brazos mientras descansas.

Si no deseas utilizar la función de descanso automático, puedes seleccionar **BACK** para marcar manualmente el inicio y el final de cada intervalo de reposo.

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

La función de registro de ejercicios de técnica solo está disponible para la natación en piscina. Puedes utilizar la función de registro de ejercicios de técnica para registrar manualmente series de piernas, natación con un brazo, o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales.

- 1 Durante la actividad de natación en piscina, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
- 2 Selecciona **BACK** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
- 3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, selecciona **BACK**.
El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.
- 4 Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.
Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, selecciona **BACK**.
 - Para iniciar un intervalo de natación, selecciona **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

Reproducir indicaciones de audio durante la actividad

Puedes configurar el reloj para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en los auriculares conectados mediante la tecnología Bluetooth (si está disponible). De lo contrario, las indicaciones de audio se reproducirán en el smartphone vinculado a través de la aplicación Garmin Connect. Durante la indicación de audio, el reloj o el smartphone silencia el audio principal para reproducir el mensaje.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el **UP**.
- 2 Selecciona  > **Indicaciones audio**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
NOTA: la indicación de audio **Alerta de vuelta** está activada de forma predeterminada.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de ritmo y velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de frecuencia cardíaca, selecciona **Alerta frecuencia cardíaca**.
 - Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el temporizador, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos de temporizador**.
 - Para escuchar las indicaciones en cada paso de la sesión de entrenamiento, selecciona **Alertas ses entreno**.
 - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas de actividad**.
 - Si deseas oír un sonido justo antes de que suene una alerta o un aviso de audio, selecciona **Tonos de audio**.
 - Para cambiar el idioma o el dialecto de las indicaciones de voz, selecciona **Dialecto**.

Entrenamiento

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 y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu dispositivo.

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

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 56).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno** > **Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect

Para poder crear una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 56](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > Crear una sesión de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Crea tu sesión de entrenamiento personalizada.
- 5 Selecciona **Guardar**.
- 6 Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona **Guardar**.

La nueva sesión aparecerá en tu lista de sesiones de entrenamiento.

NOTA: puedes enviar esta sesión de entrenamiento al reloj ([Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo, página 15](#)).

Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo

Puedes enviar sesiones de entrenamiento personalizadas que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo ([Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect, página 15](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento de la lista.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Mis sesiones de entrenamiento**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.

- 6 Selecciona **Realizar sesión**.
- 7 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el dispositivo pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entreno y una estimación de VO2 máximo ([Estado de entrenamiento, página 42](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera**.
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión**.
 - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ignorar**.
 - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
 - Para actualizar el ajuste de objetivo de entrenamiento, selecciona **Tipo de objetivo**.
 - Para desactivar las notificaciones de sesiones de entrenamiento futuras, selecciona **Desact. notific.**

La sesión de entrenamiento sugerida se actualiza automáticamente para los cambios en los hábitos de entrenamiento, el tiempo de recuperación y el VO2 máximo.

Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada

Las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas se basan en el historial de entreno, el VO2 máximo, el sueño y el tiempo de recuperación.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera.
- 3 Si es necesario, pulsa **BACK** para descartar la sesión de entrenamiento.
- 4 Mantén pulsado **UP**.
- 5 Selecciona **Entreno > Sesiones entrenamiento > Recomendación diaria**.
- 6 Selecciona **START**.
- 7 Selecciona **Desact. notific.** o **Act. notificación**.

Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina

El dispositivo puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento de natación. Crear y enviar una sesión de entrenamiento de natación en piscina es similar a [Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect, página 15](#) y [Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al dispositivo, página 15](#).

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina > Opciones > Entreno**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mis sesiones de entrenamiento** para llevar a cabo sesiones descargadas de Garmin Connect.
 - Selecciona **Calendario de entreno** para realizar o visualizar tus sesiones de entrenamiento programadas.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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 se envían al dispositivo aparecen en el widget del calendario. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario. 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 usar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 56) y vincular el dispositivo Forerunner con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Planes de entreno**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin® que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el widget Entrenador Garmin se añadirá al bucle de widgets del dispositivo Forerunner.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Tras enviar un plan de entrenamiento de Entrenador Garmin al dispositivo, el widget Entrenador Garmin aparecerá en el bucle de widgets.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget Entrenador Garmin.
Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el dispositivo muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.



- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona **Ver** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 4 Selecciona **Realizar sesión**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la 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.

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.
SUGERENCIA: puedes crear un intervalo de abierto seleccionando la opción Abierta.
- 6 Si es necesario, selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona .
- 7 Pulsa **BACK**.
- 8 Selecciona **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.
- 10 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona .
- 11 Pulsa **BACK**.
- 12 Selecciona una o más opciones:
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Realizar sesión**.
- 5 Selecciona **START** para iniciar el cronómetro.
- 6 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, selecciona **BACK** para empezar con el primer intervalo.
- 7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detener una sesión de entrenamiento por intervalos

- Pulsa **BACK** en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso.
- Una vez completados todos los intervalos y periodos de descanso, pulsa **BACK** para finalizar el entrenamiento por intervalos y acceder a un temporizador que podrás utilizar para el enfriamiento.
- Pulsa **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador. Puedes reanudar el temporizador o finalizar el entrenamiento por intervalos.

Configurar un objetivo de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
 - 2 Selecciona una actividad.
 - 3 Mantén pulsado **UP**.
 - 4 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.
 - 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
 - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
 - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.
- Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento que muestra el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.
- 6 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.

Cancelar un objetivo de entrenamiento

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Cancelar objetivo > Sí**.

Usar Virtual Partner

La función Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes definir un ritmo para Virtual Partner y competir contra este.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Virtual Partner**.
- 6 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 7 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad*, página 7).
- 8 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte a la pantalla Virtual Partner y ver quién es el líder.



Entrenamiento PacePro

A muchos corredores les gusta llevar una pulsera de ritmo durante una carrera para ayudarles a alcanzar sus objetivos de carrera. La función PacePro te permite crear una pulsera de ritmo personalizada en función de la distancia y el ritmo o la distancia y el tiempo. También puedes crear una pulsera de ritmo para un trayecto conocido para optimizar tu esfuerzo en función de los cambios de altitud.

Puedes crear un plan PacePro mediante la aplicación Garmin Connect. Puedes acceder a una vista previa de las vueltas y a una gráfica de altura antes de correr el trayecto.

Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

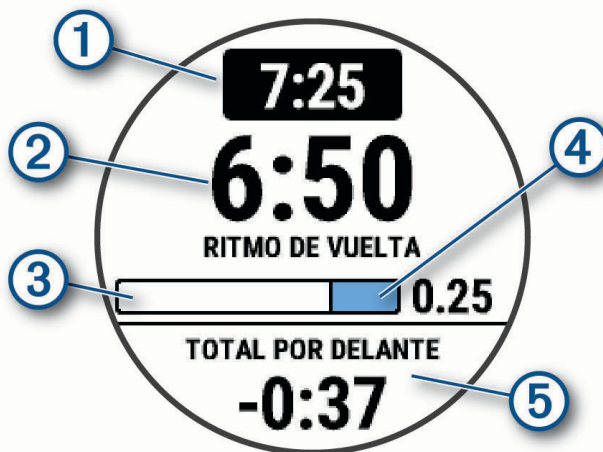
Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 56).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona  o .
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno > Estrategias de ritmo de PacePro**.
- 3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear y guardar un plan de PacePro.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.

Iniciar un plan de PacePro

Para poder iniciar plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
- 5 Selecciona un plan.
SUGERENCIA: puedes seleccionar **DOWN > Ver intervalos** para obtener una vista previa de las vueltas.
- 6 Selecciona **START** para iniciar el plan.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.



①	Ritmo de vuelta objetivo
②	Ritmo de vuelta actual
③	Progreso de finalización de la vuelta
④	Distancia restante en la vuelta
⑤	Tiempo recorrido o por recorrer total de tu tiempo objetivo

Detener un plan de PacePro

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Detener PacePro > Sí**.
El dispositivo detiene el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada. Esta función actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas comprobar tu rendimiento durante la actividad.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Competir en una actividad**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
 - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.
La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa **START > Guardar**.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado.

Visualizar tus récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un récord.
- 5 Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > Sí**.

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

Eliminar un récord personal

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 5 Selecciona **Suprimir registro > Sí**.

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

Eliminar todos los récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona **Suprimir todos los registros > Sí**.

Solo se eliminan los récords de dicho deporte.

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

Usar el metrónomo

La función del metrónomo reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.
 - 2 Selecciona una actividad.
 - 3 Mantén pulsado **UP**.
 - 4 Selecciona la configuración de la actividad.
 - 5 Selecciona **Metrónomo > Estado > Activado**.
 - 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pulsaciones por minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
 - Selecciona **Frec. alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.
 - Selecciona **Sonidos** para personalizar el tono y la vibración del metrónomo.
 - 7 Si es necesario, selecciona **Vista previa** para escuchar la función del metrónomo antes de correr.
 - 8 Sal a correr ([Salir a correr, página 6](#)).
- El metrónomo se inicia automáticamente.
- 9 Durante la carrera, selecciona **UP** o **DOWN** para ver la pantalla del metrónomo.
 - 10 En caso necesario, mantén pulsado **UP** para cambiar la configuración del metrónomo.

Configurar el 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 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Objetivos de entrenamiento

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

- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 25](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

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.

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardiaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frec. cardiaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima > Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección aut. para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad ([Detectar automáticamente la frecuencia cardiaca, página 41](#)).
- 4 Selecciona **Frecuencia cardiaca en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 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 a modo de 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.
- 8 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 9 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

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 ([Configurar el perfil del usuario, página 23](#)).
- 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.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Pausar tu estado de entreno

Si te lesionas o enfermas, puedes pausar tu estado de entreno. Puedes continuar registrando las actividades físicas, pero tu estado de entreno, el foco de la carga de entreno y las recomendaciones de sesiones de entrenamiento se desactivan temporalmente.

Selecciona una opción:

- En el widget de estado de entreno, mantén pulsado **UP** y selecciona **Opciones > Pausar estado de entreno**.
- En la configuración del Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > > Pausar estado de entreno**.

SUGERENCIA: debes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

Reanudar el estado de entreno en pausa

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)).

Selecciona una opción:

- En el widget de estado de entreno, mantén pulsado **UP** y selecciona **Opciones > Reanudar estado de entreno**.
- En la configuración del Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > > Reanudar estado de entreno**.

SUGERENCIA: debes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.

Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

El número de pasos dados durante el día aparece en el widget de pasos. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

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.

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 ([Configurar el sistema, página 71](#)).

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

Activar la alerta de inactividad

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Monitor actividad** > **Alerta de inactividad** > **Activado**.

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, las fases del 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 ([Usar el modo no molestar, página 27](#)).

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 56](#)).

Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la retroiluminación, los tonos de alerta y las alertas por vibración. 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. Puedes activar la opción Horas de sueño en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales ([Configurar el sistema, página 71](#)).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 63](#)).

1 Mantén pulsado **LIGHT**.

2 Selecciona **No molestar**.

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como 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). 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 de la 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.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Eventos de Garmin Move IQ™

La función Move IQ detecta de forma automática patrones de actividad, como caminatas, carreras, ciclismo, natación y ejercicio en elíptica, durante al menos 10 minutos. El tipo y la duración del evento aparecen en la cronología de Garmin Connect, pero no aparecerán en la lista de actividades, las instantáneas o las noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

Configurar el monitor de actividad

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP** y selecciona  > **Monitor actividad**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 71](#)).

Alertas de objetivo: permite activar y desactivar las alertas de objetivo, así como desactivarlas únicamente durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

Move IQ: permite que el dispositivo cree y guarde automáticamente actividades cronometradas cuando la función Move IQ detecta que estás andando o corriendo. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo para la actividad de carrera y caminata.

Move IQ: permite que el dispositivo inicie y guarde automáticamente una caminata o actividad de carrera cuando la función Move IQ detecte patrones de movimiento familiares.

Desactivar el monitor de actividad

Al desactivar el monitor de actividad, los pasos, los minutos de intensidad, el seguimiento de las horas de sueño y los eventos de Move IQ no se registran.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Monitor actividad** > **Estado** > **No**.

Funciones inteligentes

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.

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

Indicaciones de audio: permite que la aplicación Garmin Connect reproduzca mensajes de estado en relación con los intervalos u otros datos en tu smartphone durante una carrera u otra actividad.

Sensores Bluetooth: te permite conectar sensores compatibles con Bluetooth, como un monitor de frecuencia cardíaca.

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.

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

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

Las funciones de seguimiento y seguridad: te permite enviar mensajes y alertas a los tuyos, además de solicitar asistencia a los contactos de emergencia que hayas configurado en la aplicación Garmin Connect. Para obtener más información, consulta ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 32](#)).

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.

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 trayectos y de sesiones de entrenamiento: te permite buscar sesiones de entrenamiento y trayectos en la aplicación Garmin Connect y enviarlos de forma inalámbrica a tu dispositivo.

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

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 3](#)).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 28](#)).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 63](#)).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona .

Localizar un dispositivo móvil perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo móvil perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 63](#)).

1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

El dispositivo Forerunner empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Tu dispositivo móvil emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo Forerunner. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu dispositivo móvil.

3 Pulsa **BACK** para detener la búsqueda.

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 ([Personalizar el bucle de widgets, página 63](#)).

Body Battery™: si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas.

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Uso del dispositivo: muestra la versión de software actual y las estadísticas de uso del dispositivo.

Garmin coach: muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento de Entrenador Garmin en tu cuenta de Garmin Connect.

Estadísticas de forma física: muestra un resumen dinámico de tus actuales estadísticas de salud. Entre las medidas se incluyen, entre otras, la frecuencia cardiaca, el nivel de Body Battery y el estrés.

Frecuencia cardiaca: muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.

Historial: muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.

Hidratación: te permite realizar un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario.

Minutos de intensidad: registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

Última actividad: muestra un breve resumen de la última actividad registrada, como la última carrera, el último recorrido o la última actividad de natación.

Último deporte: muestra un breve resumen del último deporte registrado.

Última carrera: muestra un breve resumen de la última carrera registrada.

Luces: proporciona controles de luces de bicicleta cuando tienes una luz Varia™ vinculada con tu dispositivo Forerunner.

Seguimiento del ciclo menstrual: muestra tu ciclo actual. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

Controles de música: proporciona controles del reproductor de música para tu smartphone o la música del dispositivo.

Mi día: muestra un resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen las actividades cronometradas, los minutos de intensidad, los pasos, las calorías quemadas y mucho más.

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.

Rendimiento: muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas.

Pulsioxímetro: permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.

Controles de cámara RCT: permite capturar una foto, grabar un clip de vídeo y personalizar la configuración manualmente (*Uso de los controles de la cámara Varia*, página 62).

Respiración: la frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

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

Estrés: muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

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.

Visualizar 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.

- Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver los widgets.
Los widgets disponibles incluyen frecuencia cardíaca y monitor de actividad. El widget de rendimiento requiere la realización de varias actividades con frecuencia cardíaca y carreras en exteriores utilizando el GPS.
- Pulsa **START** para ver más opciones y funciones de un widget.

Acerca de Mi día

El widget Mi día es una instantánea diaria de tu actividad. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen los datos más recientes de los deportes registrados, los minutos de intensidad de la semana, los pasos, las calorías quemadas, etc. Puedes seleccionar **START** para ver más métricas.

Visualizar el widget del tiempo

La función del tiempo requiere que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del tiempo.
- 2 Pulsa **START** para ver los datos del tiempo de cada hora.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver los datos de tiempo diarios.

Seguimiento de hidratación

Puedes hacer un seguimiento de tu ingesta diaria de líquidos, activar objetivos y alertas e introducir el tamaño de los recipientes que utilizas con más frecuencia. Si activas los objetivos automáticos, tu objetivo aumentará los días que registres una actividad. Cuando haces ejercicio, necesitas más líquido para reemplazar el que se pierde en forma de sudor.

NOTA: puedes utilizar la aplicación Connect IQ para descargar el widget de seguimiento de hidratación.

Utilizar el widget de seguimiento de hidratación

El widget de seguimiento de hidratación muestra tu ingesta de líquido y tu objetivo diario de hidratación.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de hidratación.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **+** por cada ración de líquido que consumas.
 - Selecciona un recipiente para incrementar la ingesta de líquido al volumen del recipiente.

SUGERENCIA: puedes personalizar la configuración de hidratación, como las unidades de medida y el objetivo diario, en tu cuenta de Garmin Connect.

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

- Seguimiento y detalles del ciclo menstrual
- Síntomas físicos y emocionales
- Predicciones del periodo y la fertilidad
- Información sobre salud y nutrición

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar widgets.

Connect IQ Funciones

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj, tanto de Garmin como de otros proveedores, a través de la aplicación Connect IQ. Puedes personalizar el 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, debes vincular el dispositivo Forerunner con tu smartphone ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 3](#)).

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Connect IQ.
- 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 apps.garmin.com y regístrate.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Funciones de conectividad Wi-Fi

Wi-Fi solo está disponible en el dispositivo Forerunner 245 Music.

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

Contenido de audio: permite sincronizar contenido de audio de proveedores externos.

Actualizaciones de software: tu dispositivo descarga e instala automáticamente la actualización de software más reciente cuando hay una conexión Wi-Fi disponible.

Sesiones y planes de entrenamiento: puedes buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en el sitio de Garmin Connect. La próxima vez que el dispositivo disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán de forma inalámbrica a tu dispositivo.

Conectarse a una red Wi-Fi

Debes conectar el dispositivo a la aplicación Garmin Connect en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador antes de poder conectarte a una red Wi-Fi.

Para sincronizar tu dispositivo con un proveedor de música de terceros, debes conectarte a Wi-Fi. Conectar el dispositivo a una red Wi-Fi también ayuda a aumentar la velocidad de transferencia de archivos de mayor tamaño.

- 1 Sitúate dentro del alcance de una red Wi-Fi.
- 2 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 3 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu dispositivo.
- 4 Selecciona **General > Redes Wi-Fi > Añadir una red**.
- 5 Selecciona una red Wi-Fi disponible e introduce los datos de inicio de sesión.

Funciones de seguimiento y seguridad

ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Forerunner deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita www.garmin.com/safety.

Asistencia: te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Detección de incidencias: si el reloj Forerunner detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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 las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Live Event Sharing: te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de emergencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de emergencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de emergencia.

Activar y desactivar la detección de incidencias

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Seguridad** > **Detecc. incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Forerunner detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Solicitar asistencia

NOTA: el teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 32](#)). Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.

Aparece la pantalla de cuenta atrás.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Compartir evento en directo

La función de compartir eventos en directo te permite enviar mensajes a tus amigos y familiares durante un evento, a la vez que ofrece actualizaciones en tiempo real, como el tiempo acumulado y el tiempo de la última vuelta. Puedes personalizar la lista de destinatarios y el contenido de los mensajes antes del evento desde la aplicación Garmin Connect.

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo Forerunner incluye un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca ANT+® para el pecho. Puedes ver los datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca en el widget de frecuencia cardiaca. Cuando hay disponibles datos de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y datos de frecuencia cardiaca ANT+, el dispositivo utiliza los datos de frecuencia cardiaca ANT+.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta [Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 34 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 48 para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita www.garmin.com/fitandcare.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- 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 cardiaca 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 cardiaca antes de empezar la actividad.

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

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

Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca de tu dispositivo Forerunner y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados.

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

1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona **Opciones > Emitir frecuencia card..**

El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece .

NOTA: solo puedes ver el widget de frecuencia cardiaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardiaca desde este widget.

3 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 cardiaca, pulsa cualquier tecla y selecciona **Sí**.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad

Puedes configurar el dispositivo Forerunner para que transmita tus datos de frecuencia cardiaca automáticamente al iniciar una actividad. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas o una cámara de acción VIRB durante una actividad.

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

1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona **Opciones > Transm. en act..**

3 Inicia una actividad ([Iniciar una actividad, página 7](#)).

El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca en segundo plano.

NOTA: no se indica que el dispositivo esté transmitiendo datos de frecuencia cardiaca durante la actividad.

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 los datos de frecuencia cardiaca, detén la actividad ([Detener una actividad, página 8](#)).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto, según lo haya establecido el usuario, tras un periodo de inactividad. Esta función no te informa de ninguna posible afección cardíaca y no está diseñada para tratar ni diagnosticar ninguna enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardiaca.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona **Opciones > Alertas de FC anómala**.

3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.

4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

Cuando tu frecuencia cardiaca supere el umbral superior o inferior especificado, aparecerá un mensaje y el dispositivo vibrará.

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro FC en la muñeca es Automático. El dispositivo utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca ANT+ al dispositivo.

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el pulsioxímetro en la muñeca. Puedes realizar una lectura manual en el widget de pulsioximetría.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones > Estado > No**.

Dinámica de carrera

Puedes utilizar el podómetro con tu dispositivo compatible para proporcionar información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. El podómetro tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

NOTA: las funciones de dinámica de carrera solo están disponibles en algunos dispositivos Garmin.

Cadencia: la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

Oscilación vertical: la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso en cada paso, medido en centímetros.

Tiempo de contacto con el suelo: el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

NOTA: el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

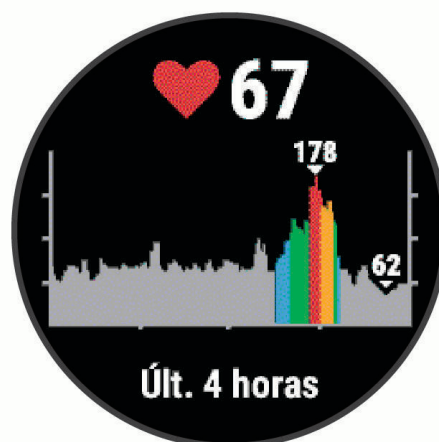
Longitud de zancada: la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

Relación vertical: la relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.

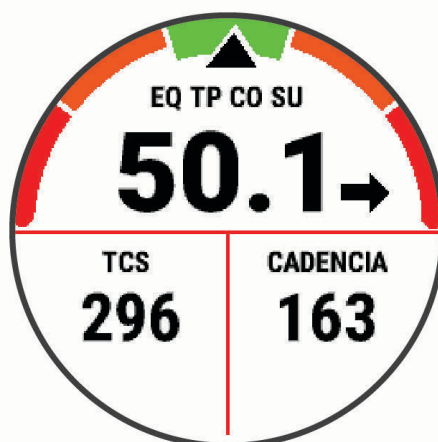
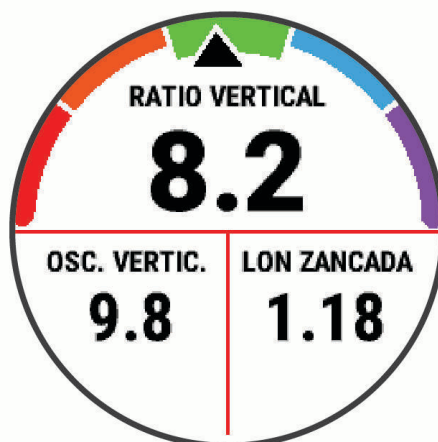
- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget de frecuencia cardiaca.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 63).
- 2 Selecciona **START** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.



Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio HRM-Pro™, HRM-Run™ o HRM-Tri™, o Running Dynamics Pod, y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

- 1 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una actividad de carrera.
- 2 Selecciona **START**.
- 3 Sal a correr.
- 4 Desplázate hasta las pantallas de la dinámica de carrera para ver tus métricas.



- 5 Si es necesario, mantén pulsado **UP** para editar cómo se muestran los datos de la dinámica de carrera.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

Las pantallas de la dinámica de carrera muestran un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo o el ratio vertical como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita www.garmin.com/runningdynamics para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo mide la simetría al correr y se muestra como un porcentaje del total del tiempo de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha apuntando hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en contacto con el suelo con su pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números, por ejemplo 48-52, un 48 % es con el pie izquierdo y un 52 % con el pie derecho.

Zona de color	 Rojo	 Naranja	 Verde	 Naranja	 Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corredores	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7 % derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho

Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador de color o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios HRM-Tri o HRM-Run) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0%
 Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9%
 Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como HRM-Run .
Los accesorios con dinámica de carrera tienen el símbolo  situado en la parte delantera del módulo.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu dispositivo Forerunner siguiendo las instrucciones.
- Si estás utilizando el accesorio HRM-Pro, vincúlalo con el dispositivo Forerunner mediante la tecnología ANT+, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

NOTA: el equilibrio y el tiempo de contacto con el suelo solo aparecen cuando estás corriendo. No se calcula al caminar.

Medidas de rendimiento

Las medidas de rendimiento son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

Firstbeat proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita www.garmin.com/running-science.



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

Estado de entrenamiento: el estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu forma física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

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. El dispositivo ajusta los valores de VO2 máximo según el calor y la altitud, como por ejemplo cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud.

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

Carga de entrenamiento: la carga de entrenamiento es la suma del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos 7 días. El EPOC es una estimación de la cantidad de energía que necesita el cuerpo para recuperarse tras el ejercicio.

Tiempos de carrera estimados: el dispositivo utiliza tu historial de entrenamiento, la estimación de VO2 máximo 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.

Condición de rendimiento: tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media.

Desactivar las notificaciones de rendimiento

Algunas notificaciones de rendimiento aparecen tras completar tu actividad. Algunas notificaciones de rendimiento se muestran durante una actividad o cuando se obtiene una nueva medida de rendimiento, como una nueva estimación del VO2 máximo. Puedes desactivar la función de condición de rendimiento para reducir el número de notificaciones recibidas.

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Métricas fisiológicas** > **Condición de rendimiento**.

Detectar automáticamente la frecuencia cardíaca

La función Detección aut. está activada de forma predeterminada. El dispositivo puede detectar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad.

NOTA: el dispositivo detecta una frecuencia cardíaca máxima cuando tu frecuencia cardíaca es superior al valor establecido en el perfil del usuario.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Métricas fisiológicas** > **Detección aut.** > **Frecuencia cardíaca máxima**.

NOTA: puedes establecer manualmente tu frecuencia cardíaca máxima en tu perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca](#), página 24).

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades, récords personales y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu dispositivo Forerunner a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu dispositivo refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un dispositivo Edge, y ver los detalles de tu actividad y la carga de entrenamiento general en tu dispositivo Forerunner.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Métricas fisiológicas** > **TrueUp**.

Al sincronizar el dispositivo con tu smartphone, las actividades, los récords personales y las medidas de rendimiento recientes del resto de tus dispositivos Garmin aparecerán en el Forerunner.

Estado de entrenamiento

El estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu condición física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y en el VO2 máximo a lo largo de un periodo de tiempo prolongado. Puedes utilizar tu estado de entrenamiento como ayuda para planificar próximos entrenamientos y continuar mejorando tu condición física.

Pico de forma: el estado de pico de forma te indica que estás en las condiciones ideales para competir. La reciente reducción de la carga de entrenamiento está permitiendo que tu cuerpo se recupere y compense por completo el entrenamiento previo. Debes realizar una planificación por adelantado, ya que el estado de pico de forma solo puede mantenerse durante un breve periodo de tiempo.

Productivo: tu carga de entrenamiento actual está contribuyendo a la mejora de tu condición física y tu rendimiento. Debes establecer periodos de recuperación en tu entrenamiento para mantener tu condición física.

Mantenimiento: tu carga de entrenamiento actual es suficiente para mantener tu condición física. Para observar mejoras, prueba a incorporar una mayor variedad a tus sesiones de entrenamiento o a aumentar el volumen de entrenamiento.

Recuperación: una carga de entrenamiento más ligera permite que tu cuerpo se recupere, lo cual es fundamental en periodos prolongados de entrenamiento intenso. Puedes volver a una carga de entrenamiento mayor cuando te sientas preparado para ello.

No productivo: el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general, incluidos el estrés, la nutrición y el descanso.

Pérdida de forma: la pérdida de forma se produce cuando entrenas mucho menos de lo normal durante una semana o más y esto afecta a tu condición física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

Sobreesfuerzo: tu carga de entrenamiento es muy alta y esto es contraproducente. Tu cuerpo necesita un descanso. Debes tomarte un tiempo de recuperación. Para ello, incorpora un entrenamiento más ligero en tu planificación.

Sin estado: el dispositivo necesita contar con un historial de entrenamiento de una o dos semanas, incluidas actividades con resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar tu estado de entrenamiento.

Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

La función de estado de entrenamiento depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluidas al menos dos mediciones de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza tras realizar carreras en exteriores en las que tu frecuencia cardiaca ha llegado al menos al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos. Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de trail si no deseas que este tipo de carrera afecte a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Desactivar el registro de VO2 máximo, página 44](#)).

Para aprovechar al máximo la función de estado de entrenamiento, puedes probar estos consejos.

- Al menos dos veces por semana, sal a correr; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.
Tras utilizar el dispositivo durante una semana, el estado de entrenamiento debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en el dispositivo o activa la función Physio TrueUp™ para que este conozca tu rendimiento ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 41](#)).

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 cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo.

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo, incluida la edad según tu forma física. Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo y distinta edad. A medida que haces ejercicio, la edad según tu forma física puede disminuir a lo largo del tiempo.



 Morado	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics™. 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 87*) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 60).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 23) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca](#), página 24). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de trail si no deseas que este tipo de carrera afecte a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Desactivar el registro de VO2 máximo](#), página 44).

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.
SUGERENCIA: puedes seleccionar **START** para ver información adicional.

Desactivar el registro de VO2 máximo

Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para una actividad de trail si no deseas que este tipo de carrera afecte a tu consumo estimado de VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 43).

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones** > **Trail running**.
- 3 Selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Registrar VO2 máximo** > **No**.

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. El dispositivo actualiza el tiempo de recuperación a lo largo del día en función de los cambios en el sueño, el estrés, la relajación y la actividad física.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario](#), página 23) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca](#), página 24).

- 1 Sal a correr.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.
Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días.

NOTA: desde la pantalla del reloj, puedes pulsar **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento, y pulsar **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento y ver tu tiempo de recuperación.

Frecuencia cardiaca de recuperación

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

Carga de entrenamiento

La carga de entrenamiento mide tu volumen de entrenamiento durante los últimos siete días. Es la suma de las medidas del exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) durante los últimos siete días. El indicador muestra si tu carga actual es baja, alta, o se encuentra dentro del intervalo óptimo para mantener o mejorar tu condición física. El intervalo óptimo se determina en función de tu condición física específica y de tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 23](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 24](#)).

El dispositivo utiliza la estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)) y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de carrera objetivo. El dispositivo analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

SUGERENCIA: si dispones de más de un dispositivo Garmin, puedes activar la función Physio TrueUp, que permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos ([Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 41](#)).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.

2 Pulsa **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

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

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

Condición de rendimiento

Mientras realizas una actividad de carrera, la función de condición de rendimiento analiza el ritmo, la frecuencia cardiaca y la variabilidad de frecuencia cardiaca para realizar una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento en comparación con tu forma física media. Se trata, aproximadamente, del porcentaje de diferencia en tiempo real respecto a la estimación de tu VO2 máximo de referencia.

Los valores de la condición de rendimiento oscilan entre -20 y +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y listo para una buena carrera. Puedes añadir la condición de rendimiento como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tu capacidad durante la actividad. La condición de rendimiento puede ser también un indicador del nivel de fatiga, especialmente al final de una carrera de entrenamiento larga.

NOTA: para obtener una estimación precisa del consumo máximo de oxígeno y conocer tu capacidad de correr, el dispositivo requiere que realices algunas carreras con un monitor de frecuencia cardiaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 43](#)).

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. 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 cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad.

El Training Effect aeróbico utiliza tu frecuencia cardiaca para medir cómo la intensidad acumulada de un ejercicio afecta a tu estado aeróbico e indica si la sesión de entrenamiento te ha ayudado a mantener o a mejorar tu condición física. Tu EPOC acumulado durante el ejercicio se asigna a una serie de valores que representan tu condición física y tus hábitos de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento constantes con un nivel de esfuerzo moderado y las sesiones de entrenamiento con intervalos largos (>180 s) influyen positivamente en el metabolismo aeróbico y generan una mejora en el Training Effect aeróbico.

El Training Effect anaeróbico utiliza la frecuencia cardiaca y la velocidad (o potencia) para determinar cómo afecta una sesión de entrenamiento sobre tu capacidad para entrenar a intensidades muy altas. El valor que obtienes va en función de la contribución anaeróbica al EPOC y del tipo de actividad. La repetición de intervalos a alta intensidad (de entre 10 y 120 segundos de duración) tiene un efecto altamente beneficioso en la capacidad anaeróbica y genera una mejora en el Training Effect aeróbico.

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

Puedes añadir Training Effect como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tus valores durante la actividad.

Zona de color	Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
	De 0,0 a 0,9	Sin mejora.	Sin mejora.
	De 1,0 a 1,9	Mejora leve.	Mejora leve.
	De 2,0 a 2,9	Mantiene tu condición aeróbica.	Mantiene tu condición anaeróbica.
	De 3,0 a 3,9	Mejora tu condición aeróbica.	Mejora tu condición anaeróbica.
	De 4,0 a 4,9	Mejora en gran medida tu condición aeróbica.	Mejora en gran medida tu condición anaeróbica.
	5,0	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.

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

Pulsioxímetro

El dispositivo de la Forerunner cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el dispositivo emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el dispositivo, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 47](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría en el dispositivo en cualquier momento. La precisión de la lectura puede variar en función de tu flujo sanguíneo, cómo esté colocado el dispositivo en la muñeca o si te mueves.

- 1 Ponte el dispositivo en la muñeca.
El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del pulsioxímetro.
- 3 Selecciona **START**.
- 4 Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- 5 Permanece quieto.

El dispositivo muestra tu saturación de oxígeno en forma de porcentaje.



NOTA: puedes personalizar la configuración del pulsioxímetro en tu cuenta de Garmin Connect.

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Puedes configurar el dispositivo para que mida tu nivel de saturación de oxígeno en sangre de manera continua mientras duermes.

NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO₂ anormalmente bajas durante los periodos de sueño.

- 1 Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Pulsiox. dur. sueño > Activado**.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

Si los datos del pulsioxímetro son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Permanece inmóvil mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Usa una correa de silicona.
- 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 óptico situado en la parte posterior del dispositivo.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Usar el widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas horas. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

1 Mientras estás sentado o inactivo, selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget de nivel de estrés.

2 Selecciona **START**.

- Si tu nivel de estrés es bajo o medio, aparecerá un gráfico que muestra tu nivel de estrés durante las últimas cuatro horas.

SUGERENCIA: para iniciar una actividad de relajación desde el gráfico, selecciona **DOWN > START** e introduce una duración en minutos.

- Si tu nivel de estrés es alto, aparecerá un mensaje que te pedirá que inicies una actividad de relajación.

3 Selecciona una opción:

- Visualizar el gráfico de tu nivel de estrés.

NOTA: las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.

- Selecciona **Sí** para iniciar la actividad de relajación e introduce una duración en minutos.
- Selecciona **No** para omitir la actividad de relajación y ver el gráfico de nivel de estrés.

Body Battery

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 0 a 100, donde el intervalo de 0 a 25 indica reservas de energía bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía medias, de 51 a 75, las reservas de energía son altas y de 76 a 100 son muy altas.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos ([Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos, página 50](#)).

Visualizar el widget Body Battery

El widget Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel de Body Battery durante las últimas horas.

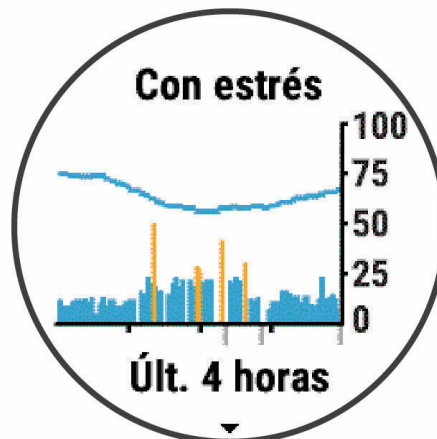
- 1 Selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 63).



- 2 Selecciona **START** para ver un gráfico combinado de la Body Battery y tu nivel de estrés.

Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras naranjas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.



- 3 Selecciona **DOWN** para ver tus datos de Body Battery desde medianoche.



Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Widget de estadísticas de salud

El widget Est. forma física te proporciona datos sobre tu salud de un vistazo. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen tu frecuencia cardíaca, nivel de estrés y nivel de Body Battery. Puedes seleccionar START para ver más métricas.

Música

NOTA: esta sección trata acerca de tres opciones de reproducción de música diferentes.

- Música de proveedores externos
- Contenido de audio personal
- Música almacenada en el teléfono

Podrás descargar contenido de audio en un dispositivo Forerunner 245 Music desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu smartphone. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu dispositivo, debes conectar los auriculares por medio de la tecnología Bluetooth.

También puedes controlar la reproducción de música en tu smartphone vinculado a través de tu dispositivo.

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj compatible, debes establecer la conexión con el proveedor mediante la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para conectarte a un proveedor instalado, selecciona un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Para conectarte a un nuevo proveedor, selecciona **Obtener aplicaciones de música**, localiza un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 32](#)).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Proveedores de música**.
- 4 Selecciona un proveedor conectado.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el dispositivo.
- 6 Si es necesario, selecciona **BACK** hasta que se te solicite realizar la sincronización con el servicio y, a continuación, selecciona **Sí**.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería es bajo.

Desconectarse de un proveedor externo

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona un proveedor externo instalado y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para desconectar el proveedor externo del dispositivo.

Spotify

Spotify es un servicio de música digital que proporciona acceso a millones de canciones.

SUGERENCIA: la integración de Spotify requiere que la aplicación Spotify esté instalada en el teléfono móvil. Se requiere un dispositivo móvil digital compatible y una suscripción premium, cuando esté disponible. Visita www.garmin.com/.

Este producto incorpora software de Spotify que está sujeto a licencias de terceros disponibles en el siguiente enlace: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Pon banda sonora a todas tus rutas con Spotify. Escucha tus canciones o artistas favoritos, o deja que Spotify te sorprenda.

Descargar contenido de audio de Spotify

Para poder descargar contenido de audio de Spotify, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 32](#)).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Proveedores de música > Spotify**.
- 4 Selecciona **Añadir música y podcasts**.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el dispositivo.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería restante es insuficiente.

Las listas de reproducción y otros elementos seleccionados se descargarán en el dispositivo.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu dispositivo, debes instalar la aplicación Garmin Express en el ordenador (www.garmin.com/express).

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un dispositivo Forerunner 245 Music desde el ordenador. Para obtener más información, visita www.garmin.com/musicfiles.

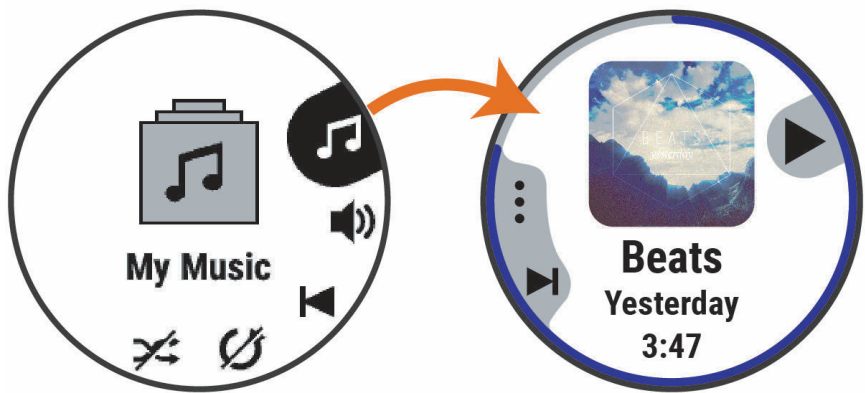
- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB incluido.
- 2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu dispositivo y, a continuación, selecciona **Música**.
SUGERENCIA: para equipos Windows®, puedes seleccionar  y acceder a la carpeta que contiene los archivos de audio. Para equipos Apple®, la aplicación Garmin Express utiliza tu biblioteca de iTunes®.
- 3 En la lista **Mi música** o **Biblioteca de iTunes**, selecciona una categoría de archivos de audio, como canciones o listas de reproducción.
- 4 Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Si es necesario, en la lista Forerunner 245 Music, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Eliminar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Conecta los auriculares mediante la tecnología Bluetooth ([Conectar auriculares Bluetooth, página 54](#)).
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Proveedores de música** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** ([Descargar contenido de audio personal, página 52](#)).
 - Para controlar la reproducción de música de tu smartphone, selecciona **Teléf. control**.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor.
- 5 Selecciona  para abrir los controles de reproducción de música.

Controles de reproducción de música

NOTA: algunos controles de reproducción de música solo están disponibles en el dispositivo Forerunner 245 Music.



Gestionar		Selecciónalo para gestionar contenido de determinados proveedores externos.
⋮		Selecciónalo para acceder a los archivos de audio y las listas de reproducción de la fuente seleccionada.
🔊		Selecciónalo para ajustar el volumen.
▶		Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
▶		Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Manténlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
◀		Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Manténlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
↺		Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
↻		Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Cambiar el modo audio

Puedes cambiar el modo de reproducción de música de estéreo a mono.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙️ > Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado

- 1 En el smartphone, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 Selecciona una opción:
 - En el dispositivo Forerunner 245 Music, mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
 - En el dispositivo Forerunner 245, selecciona **DOWN** para ver el widget de control de música.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget de control de música al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 63).
- 3 Selecciona **Proveedores de música > Teléf. control**.

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar la música cargada en tu dispositivo Forerunner 245 Music, debes conectar los auriculares mediante la tecnología Bluetooth.

- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) de tu dispositivo.
- 2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona  > **Música > Auriculares > Añadir nueva**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

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.

Visualizar el historial

El historial contiene las actividades anteriores que has guardado en el dispositivo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas estad.**
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** ([Acerca de Training Effect](#), página 46).
 - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Frec. cardíaca** ([Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca](#), página 55).
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
 - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
 - Para ver tu tiempo y tus repeticiones en cada serie de fuerza, selecciona **Series**.
 - Para ver tu tiempo y tu distancia en cada intervalo de natación, selecciona **Intervalos**.
 - Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

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 En la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Frec. cardíaca**.

Visualizar los datos totales

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Opciones**.
- 3 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.

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: los sistemas operativos Mac ofrecen compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP. Debes abrir la unidad Garmin en un sistema operativo Windows. Debes utilizar la aplicación Garmin Express para borrar archivos de música del dispositivo.

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.

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 obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfono garmin.com/connectapp o visitar www.garminconnect.com.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en el reloj, 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 cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad, e informes personalizables.

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



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

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 reloj y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect

Tu dispositivo sincroniza de forma automática los datos con la aplicación Garmin Connect periódicamente. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

- 1 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 3 m (10 ft) de tu smartphone.
- 2 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 3 Selecciona .
- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu dispositivo. También puedes instalar actualizaciones de software del dispositivo y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita www.garmin.com/express.
- 3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
- 4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del dispositivo para ver tu ruta en un mapa, guardar ubicaciones y volver al punto de inicio.

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.

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.

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Selecciona un campo.
- 6 Selecciona **Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 7 Selecciona **START** para comenzar la navegación.

Guardar la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona .

NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 63*).

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

Editar las ubicaciones guardadas

Puedes eliminar una ubicación guardada o editar su nombre y la información sobre elevación y posición.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 5 Selecciona una ubicación guardada.
- 6 Selecciona una opción para editar la ubicación.

Borrar todas las ubicaciones guardadas

Puedes borrar todas las ubicaciones guardadas a la vez.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Ubicaciones guardadas > Borrar todo**.

Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

Puedes volver al punto de inicio de la actividad actual en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Durante una actividad, selecciona **STOP > Volver al inicio**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.



En el mapa aparece tu ubicación actual ①, el track que hay que seguir ② y tu destino ③.

Navegar hacia el punto de inicio de la última actividad guardada

Puedes volver al punto de inicio de la última actividad guardada en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Navegación > Actividades**.
- 4 Selecciona tu última actividad guardada.
- 5 Selecciona **Volver al inicio**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.
- 7 Selecciona **DOWN** para ver la brújula (opcional).
La flecha señala hacia el punto de inicio.

Navegar hacia una ubicación guardada

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu dispositivo debe localizar los satélites.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 5 Selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.
- 6 Avanza.
La flecha de la brújula señala hacia la ubicación guardada.
SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta la parte superior de la pantalla hacia la dirección en la que vas a desplazarte.
- 7 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Mapa

📍 representa tu ubicación en el mapa. Los nombres de las ubicaciones y los símbolos aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa ([Exploración y aplicación del zoom en el mapa, página 60](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 60](#))

Añadir un mapa a una actividad

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **⚙️ > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir nueva > Mapa**.

Exploración y aplicación del zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, selecciona **UP** o **DOWN** para visualizar el mapa.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Explorar/Zoom**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o aplicar el zoom, selecciona **START**.
 - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, selecciona **UP** y **DOWN**.
 - Para salir, selecciona **BACK**.

Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en la aplicación del mapa y las pantallas de datos.

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP** y selecciona  > **Mapa**.

Orientación: establece la orientación del mapa. La opción Norte arriba muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track arriba muestra la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la pantalla.

Ubicaciones del usuario: muestra u oculta las ubicaciones guardadas en el mapa.

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom para un uso óptimo del mapa. Cuando se desactiva esta función, tendrás que alejar o acercar el zoom manualmente.

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

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+ o Bluetooth, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo.
El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 2 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.
NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona  > **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al dispositivo, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados.

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 ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

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.

Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

La calibración del podómetro es automática, pero puedes mejorar la precisión de los datos de velocidad y distancia con un par de carreras en exterior utilizando GPS.

- 1 Colócate en una ubicación exterior con una clara panorámica del cielo durante 5 minutos.
- 2 Comienza una actividad de carrera.
- 3 Corre siguiendo un track sin detenerte durante 10 minutos.
- 4 Detén la actividad y guárdala.

En función de los datos registrados, los valores de calibración del podómetro cambiarán si es necesario. No debería ser necesario calibrar de nuevo el podómetro a menos que tu técnica de carrera cambie.

Calibración manual del podómetro

Para calibrar el dispositivo, debes vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

Garmin recomienda la calibración manual si se conoce el factor de calibración. Si has calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozcas el factor de calibración.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Calibrar** > **Establecer valor**.
- 5 Ajusta el factor de calibración:
 - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
 - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

Configurar la velocidad y la distancia del podómetro

Para poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debes vincular el dispositivo con el sensor del podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

Puedes configurar el dispositivo para que calcule la velocidad y la distancia a partir de los datos del podómetro en lugar de los datos de GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Velocidad** o **Distancia**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Interior** cuando entrenes con la función GPS desactivada, normalmente en interiores.
 - Selecciona **Siempre** para utilizar los datos del podómetro independientemente de la configuración de GPS.

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 88](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 7](#)).

Conocer la situación alrededor

El dispositivo Forerunner se puede usar con las luces inteligentes para bicicleta Varia y con el radar de visión trasera 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 Forerunner antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia ([Actualizar el software mediante Garmin Express, página 81](#)).

Uso de los controles de la cámara Varia

AVISO

Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de aplicación en las jurisdicciones cuando se disponga a utilizar este dispositivo.

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 60](#)).

- 1 Añade el widget en un vistazo de la **CÁMARA RCT** al reloj ([Widgets, página 29](#)).
- 2 En el widget en un vistazo de la **CÁMARA RCT**, selecciona una opción:
 - Selecciona  para hacer una foto.
 - Selecciona  para guardar un clip.

tempe

La unidad tempe es un sensor de temperatura inalámbrico ANT+. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y, por tanto, pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular la unidad tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura procedentes de tempe.

Personalización del dispositivo

Personalizar la lista de actividades

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad para personalizar la configuración, establecer la actividad como favorita, cambiar el orden de presentación y más.
 - Selecciona **Añadir** para añadir más actividades o crear actividades personalizadas.

Personalizar el bucle de widgets

Puedes cambiar el orden de los widgets en el bucle de widgets, así como borrar y añadir nuevos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Widgets**.
- 3 Selecciona **Mini widgets** para activar o desactivar el widget de un vistazo.
NOTA: el widget de un vistazo muestra datos resumidos de varios widgets en una sola pantalla.
- 4 Selecciona **Editar**.
- 5 Selecciona un widget.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
 - Selecciona **Borrar** para borrar el widget del bucle de widgets.
- 7 Selecciona **Añadir widgets**.
- 8 Selecciona un widget.
El widget se añade al bucle de widgets.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles ([Consultar el menú de controles, página 5](#)).

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT** para abrir el menú de controles.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir controles** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.
 - Selecciona **Reordenar controles** para cambiar la ubicación de un acceso directo en el menú de controles.
 - Selecciona **Borrar controles** para quitar un acceso directo del menú de controles.

Configurar actividades

Esta configuración te permite personalizar cada aplicación de actividades preinstalada en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las páginas de datos y activar funciones de alertas y entreno. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

Pulsa **START**, selecciona una actividad, mantén pulsado UP y, a continuación, selecciona la configuración de actividad.

Color primer plano: establece el color del primer plano de cada actividad para ayudarte a distinguir qué actividad está activa.

Alertas: establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad.

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap ([Marcar vueltas por distancia, página 67](#)).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado ([Activar Auto Pause, página 66](#)).

Descanso automático: permite que el dispositivo detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso ([Descanso automático, página 13](#)).

Camb. pant. aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha ([Usar el desplazamiento automático de la pantalla, página 68](#)).

Serie automática: permite que el dispositivo inicie y detenga series de ejercicios automáticamente durante una actividad de entreno de fuerza.

Color de fondo: establece el color del fondo de cada actividad en negro o blanco.

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalizar las pantallas de datos, página 65](#)).

Editar peso: permite al usuario añadir y editar el peso utilizado durante una actividad de recuento de repeticiones.

GPS: establece el modo de la antena GPS. El uso de las opciones GPS + GLONASS o GPS + GALILEO permite aumentar el rendimiento en entornos difíciles y adquirir la posición de forma más rápida ([GPS y otros sistemas de satélite, página 69](#)). El uso de cualquiera de estas opciones puede reducir la autonomía de la batería más que si se utiliza solo la opción de GPS. Al usar la opción UltraTrac se registran los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia ([UltraTrac, página 69](#)).

Botón Lap: te permite registrar una vuelta, una serie o un descanso durante una actividad ([Activar y desactivar el botón Lap, página 68](#)).

Metronomo: reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante ([Usar el metronomo, página 23](#)).

Tamaño de piscina: establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.

Modo ahorro de energía: establece la configuración del modo ahorro de energía para la actividad ([Configurar el modo ahorro de energía, página 70](#)).

Registrar VO2 máximo: permite activar el registro de VO2 máximo para la actividad de trail ([Desactivar el registro de VO2 máximo, página 44](#)).

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

Restablecer valores: te permite restablecer la configuración de la actividad.

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Activar la autoevaluación, página 68](#)).

Detección de tipo de brazada: permite que el dispositivo detecte automáticamente el tipo de brazada durante la natación en piscina.

Alertas por vibración: activa las alertas que te indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

Personalizar las pantallas de datos

Puedes mostrar, ocultar y cambiar la disposición y el contenido de las pantallas de datos para cada actividad.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
 - Selecciona **Campos de datos** para cambiar el tipo de datos que aparece en él.
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir una pantalla de datos al bucle.

Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Alertas

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados, para mejorar tu conocimiento del entorno y para navegar hacia tu destino. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

Alerta de seguridad: una alerta de seguridad que te avisa una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para avisarte cuando alcances una distancia específica.

Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

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.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Frecuencia cardíaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 24 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 25 .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Activar Auto Pause

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

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

1 Mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona una actividad.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Auto Pause**.

6 Selecciona una opción:

- Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
- Para pausar automáticamente el temporizador cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un nivel determinado, selecciona **Personalizado**.

Establecer una alerta

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Alertas**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir nueva** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 9 Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Auto Lap

Marcar vueltas por distancia

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

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Lap**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Auto Lap** para activar o desactivar Auto Lap.
 - Selecciona **Distancia automática** para definir la distancia entre las vueltas.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 71](#)).

Si es necesario, puedes personalizar las páginas de datos para mostrar más datos de las vueltas ([Personalizar las pantallas de datos, página 65](#)).

Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

Puedes personalizar uno o dos de los campos de datos que aparecen en el mensaje de alerta de vuelta.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Auto Lap > Alerta de vuelta**.
- 6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- 7 Selecciona **Vista previa** (opcional).

Activar la autoevaluación

Al guardar una actividad, puedes evaluar el nivel de esfuerzo percibido y cómo te has sentido durante la actividad ([Evaluar una actividad, página 8](#)). Puedes ver tu información de evaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Autoevaluación**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para evaluar únicamente después de seguir una sesión de entrenamiento estructurada o por intervalos, selecciona **Solo sesiones entren**.
 - Para evaluar después de todas las actividades, selecciona **Siempre**.

Activar y desactivar el botón Lap

Puedes activar el ajuste Botón Lap para poder registrar una vuelta o un descanso durante una actividad mediante BACK. Puedes desactivar el ajuste Botón Lap para evitar registrar vueltas al pulsar el botón de forma accidental durante una actividad.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Botón Lap**.
El estado del botón Lap cambia a Activado o No en función de la configuración actual.

Usar el desplazamiento automático de la pantalla

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

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Camb. pant. aut.**.
- 6 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambiar la configuración del GPS

Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **GPS**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Normal (solo GPS)** para activar el sistema de satélite GPS.
 - Selecciona **GPS + GLONASS** (sistema de satélites ruso) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
 - Selecciona **GPS + GALILEO** (sistema de satélites de la Unión Europea) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
 - Selecciona **UltraTrac** para registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia ([UltraTrac](#), página 69).

NOTA: el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS ([GPS y otros sistemas de satélite](#), página 69).

GPS y otros sistemas de satélite

El uso conjunto de la función GPS y otros sistemas de satélite ofrece un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permite adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. No obstante, la utilización de varios sistemas puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

El dispositivo puede utilizar los sistemas globales de navegación por satélite (GNSS).

GPS: una constelación de satélites construida por los Estados Unidos.

GLONASS: una constelación de satélites construida por Rusia.

GALILEO: una constelación de satélites creada por la Agencia Espacial Europea.

UltraTrac

La función UltraTrac es una configuración del GPS que registra los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia. Al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

Configurar el tamaño de piscina

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START > Nat. piscina**.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Configuración > Tamaño de piscina**.
- 4 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

Configurar el 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. Mantén pulsado **UP**, selecciona  > **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, selecciona la configuración de dicha actividad. Selecciona **Modo ahorro de energía** para definir la configuración del tiempo de espera para la actividad.

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.

Borrar una actividad o aplicación

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para borrar una actividad de tu lista de favoritos, selecciona **Borrar de Favoritos**.
 - Para borrar la actividad de la lista de aplicaciones, selecciona **Borrar de la lista**.

Configuración de la pantalla para el reloj

Puedes personalizar la apariencia de la pantalla para el reloj seleccionando la disposición, colores e información adicional. También puedes descargarte pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ.

Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ ([Connect IQ Funciones, página 31](#)) ([Connect IQ Funciones, página 31](#)).

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ instalada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir nueva** para desplazarte por las pantallas de reloj previamente cargadas.
- 5 Selecciona **START** > **Aplicar** para activar una pantalla de reloj previamente cargada o una pantalla de reloj Connect IQ instalada.
- 6 Si estás utilizando una pantalla de reloj previamente cargada, selecciona **START** > **Personalizar**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Marcar**.
 - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
 - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
 - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
 - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color primer plano**.
 - Para cambiar el color de fondo, selecciona **Color de fondo**.
 - Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.

Configurar el sistema

Mantén pulsado **UP** y selecciona  > **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora](#), página 71).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación ([Cambiar la configuración de la retroiluminación](#), página 71).

Sonidos: configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

No molestar: activa o desactiva el modo No molestar. Utiliza la opción Horas de sueño para activar el modo no molestar automáticamente durante tus horas de sueño habituales. Puedes configurar tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect.

Bloqueo automático: te permite bloquear los botones automáticamente para evitar pulsarlos de forma accidental. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción No durante activ. para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo ([Cambiar las unidades de medida](#), página 72).

Formato: configura las preferencias de formato generales, tales como el inicio de la semana o el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades.

Grabación de datos: establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin al conectarlo a un ordenador.

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario ([Restablecer toda la configuración predeterminada](#), página 80).

Actualización de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express.

Configurar la hora

Mantén pulsado **UP** y selecciona  > **Sistema** > **Hora**.

Formato horario: configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

Ajustar hora: establece el huso horario del dispositivo. La opción Automático establece el huso horario del dispositivo automáticamente según la posición del GPS.

Hora: te permite ajustar la hora cuando está en la opción Manual.

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que tengan lugar.

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

Cambiar la configuración de la retroiluminación

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona  > **Sistema** > **Retroiluminación**.

3 Selecciona **Durante la actividad** o **No durante activ..**

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Teclas y alertas** para activar la retroiluminación al pulsar los botones y recibir alertas.
- Selecciona **Gesto** para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.

Configurar los sonidos del dispositivo

Puedes configurar el dispositivo para que emita un tono o vibre cuando se pulsen los botones o cuando se active una alerta.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Sonidos**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tonos de botones** para activar o desactivarlos.
 - Selecciona **Tonos de alerta** para activar la configuración de los tonos de alerta.
 - Selecciona **Vibración** para activar o desactivarla.
 - Selecciona **Vibración de botones** para activar la vibración al pulsar un botón.

Cambiar las unidades de medida

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Visualizar el ritmo o la velocidad

Puedes cambiar el tipo de información que aparece en el resumen y el historial de actividad.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Formato** > **Preferencia de ritmo/velocidad**.
- 3 Selecciona una actividad.

Modo de pantalla ampliada

Puedes utilizar el modo de pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu dispositivo Forerunner en un dispositivo Edge compatible durante un recorrido o triatlón. Consulta el manual del usuario de Edge para obtener más información.

Reloj

Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el dispositivo y busques satélites, este detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora con el GPS manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Hora** > **Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites ([Adquirir señales de satélite, página 80](#)).

Configurar la hora manualmente

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Hora** > **Ajustar hora** > **Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Configurar la alarma

Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Alarma** > **Añadir alarma**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora de la alarma.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 5 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- 6 Selecciona **Retroiluminación** > **Activado** para activar la retroiluminación con la alarma.
- 7 Selecciona **Etiqueta** y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

Borrar una alarma

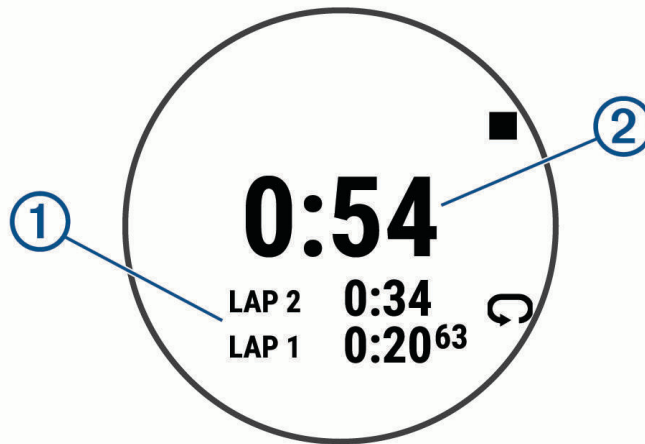
- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Alarma**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Tiempo**.
NOTA: puede que tengas que añadir este elemento al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 63](#)).
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Selecciona  > **Guardar temporizador** para guardar el temporizador de cuenta atrás.
 - Selecciona  > **Reiniciar** > **Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo.
 - Selecciona  > **Sonidos** y selecciona el tipo de notificación.
- 5 Selecciona .

Usar el cronómetro

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Cronómetro**.
NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 63*).
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa **BACK** para volver a iniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **START** para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona **⋮**.
- 7 Guarda el tiempo registrado como una actividad en tu historial (opcional).

mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo.

Controlar una 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 reloj Forerunner (*Vincular los sensores inalámbricos, página 60*).
El widget VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Forerunner.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
 - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **⚙**.

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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 reloj Forerunner (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 60).
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **UP**.
- 6 Selecciona **Mando a distancia para VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona  > **Modo grabación** > **Tempor. in./det.**.
NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
 - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona  > **Modo grabación** > **Manual**.
 - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Forerunner.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
 - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **STOP**.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
 - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
 - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

Información del dispositivo

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sistema** > **Acerca de**.

Cargar el dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-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.

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 (*Realizar el cuidado del dispositivo, página 76*).

- 1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del dispositivo.



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el dispositivo.

Consejos para cargar el dispositivo

- 1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo, página 76*).

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 %.

Realizar el cuidado 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.

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

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 reloj 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.

Cambiar las correas

El dispositivo es compatible con correas de 20 mm de ancho, estándar y de desmontaje rápido.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el dispositivo.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del dispositivo.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Forerunner 245Autonomía de la batería del Forerunner 245 en modo reloj	Hasta 7 días con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Forerunner 245Autonomía de la batería del Forerunner 245 en modo actividad	Hasta 24 horas en modo GPS y frecuencia cardíaca en la muñeca
Forerunner 245 MusicAutonomía de la batería del Forerunner 245 Music en modo reloj	Hasta 7 días con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Forerunner 245 MusicAutonomía de la batería del Forerunner 245 Music en modo reloj con música	Hasta 8 horas con monitor de actividad, notificaciones de smartphone, frecuencia cardíaca en la muñeca y reproducción de música
Forerunner 245 MusicAutonomía de la batería del Forerunner 245 Music en modo actividad	Hasta 24 horas en modo GPS y frecuencia cardíaca en la muñeca
Forerunner 245 MusicAutonomía de la batería del Forerunner 245 Music en modo actividad con música	Hasta 6 horas con GPS, frecuencia cardíaca en la muñeca y reproducción de música
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
Forerunner 245 MusicAlmacenamiento multimedia del Forerunner 245 Music	3,5 GB (aproximadamente 500 canciones)
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)
Forerunner 245Radiofrecuencia/protocolo de Forerunner 245	2,4 GHz a 2 dBm nominales • Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ • Bluetooth Tecnología 4.2
Forerunner 245 MusicRadiofrecuencia/protocolo de Forerunner 245 Music	2,4 GHz • A 2 dBm nominales con el protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ • A 10 dBm nominales con la tecnología Bluetooth 4.2 • A 13,6 dBm nominales con la tecnología inalámbrica Wi-Fi

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

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

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

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

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Configurar Garmin Express

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

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy.

Esto no es un dispositivo médico. La función de pulsioxímetro no se encuentra disponible en todos los países.

Monitor de actividad

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

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.

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del dispositivo si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciona **START**.
- 3 Selecciona **START**.
- 4 Selecciona el idioma.

El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el dispositivo.

- 1 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 57*).
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 28*).
- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

Mis minutos de intensidad parpadean

Cuando haces ejercicio a un nivel de intensidad que se ajuste a tu objetivo de minutos de intensidad, los minutos de intensidad parpadean.

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.

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 a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.
 - Conecta tu dispositivo a tu cuenta Garmin Connect mediante red inalámbrica Wi-Fi.

Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.

- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

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 **LIGHT** durante 15 segundos.

El dispositivo se apaga.

2 Mantén pulsado **LIGHT** durante un segundo para encender el dispositivo.

Restablecer 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 de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona  > **Sistema** > **Restablecer**.

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información de actividades y la música almacenada, selecciona **Restablecer conf. predet.**
- Para eliminar todas las actividades de tu historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
- Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
- Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información de actividades y la música almacenada, selecciona **Borrar datos y restablecer config.**

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 3](#)).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 28](#)).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

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.

NOTA: si ya has configurado el dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puede descargar automáticamente en el mismo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Forerunner es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

Si tu teléfono no se conecta al dispositivo, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu smartphone y el dispositivo.
- Activa la tecnología Bluetooth del smartphone.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
- Borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect y desactiva Bluetooth en tu smartphone para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo smartphone, elimina tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el que ya no deseas utilizar.
- Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, pulsa  o , a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo de vinculación.
- En el dispositivo, mantén pulsado **LIGHT** y selecciona  para activar la tecnología Bluetooth y acceder al modo vinculación.

Optimizar la autonomía de la batería

Puedes llevar a cabo diversas acciones para aumentar la autonomía de la batería.

- Reduce la duración de la retroiluminación ([Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 71](#)).
 - Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión ([Funciones de conectividad Bluetooth, página 28](#)).
 - Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar después** ([Detener una actividad, página 8](#)).
 - Desactivar el monitor de actividad ([Configurar el monitor de actividad, página 27](#)).
 - Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero ([Personalizar la pantalla del reloj, página 70](#)).
 - Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo ([Gestionar las notificaciones, página 4](#)).
 - Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados ([Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin, página 35](#)).
 - Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca ([Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 36](#)).
- NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Desactiva el pulsioxímetro ([Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 36](#)).
 - Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad ([UltraTrac, página 69](#)).
 - Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** ([Configurar el sistema, página 71](#)).

¿Cómo puedo vincular sensores ANT+ manualmente?

Puedes utilizar la configuración del dispositivo para vincular sensores ANT+ manualmente. La primera vez que conectes un sensor al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 2 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, pónelo.
El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona  > **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Tras vincular el sensor con tu dispositivo, aparece un mensaje. Los datos del sensor se muestran en el bucle de páginas de datos o en un campo de datos personalizados.

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

El dispositivo es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu dispositivo Garmin, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona  > **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 65](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un dispositivo Forerunner 245 Music conectado a auriculares mediante la tecnología Bluetooth, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el dispositivo y la antena de los auriculares.

- Si la señal pasa a través de su cuerpo, es posible que la señal se pierda o los auriculares se desconecten.
- Te recomendamos que te pongas los auriculares con la antena en el mismo lado del cuerpo que el dispositivo Forerunner 245 Music.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.

Apéndice

Campos de datos

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

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

% de FC máxima de intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

% de FC máxima de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima de la última vuelta completa.

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

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

% de FC med máx intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

% de frecuencia cardíaca máxima: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

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

% FC reserva me int: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

% FCR máxima intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

Brazadas de último largo: número total de brazadas durante el último largo completado.

Brazadas por largo en intervalo: media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

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

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

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

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

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

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

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

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

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Condición de rendimiento: la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.

Cronómetro de serie: el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Desvío de trayecto: distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

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

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia de vuelta: carrera. Distancia total de la vuelta actual.

Distancia de vuelta restante: carrera. Distancia restante de la vuelta actual.

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

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

Distancia total estimada: distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Equilibrio de TCS: equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.

Equilibrio tpo. cont. suelo vuelta: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

ESTRÉS: el nivel de estrés actual.

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 de última vuelta: frecuencia cardíaca media durante la última vuelta finalizada.

FC máxima de intervalo: frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.

FC media de intervalo: frecuencia cardíaca media durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

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

HORA ESTIMADA DE LLEGADA: 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.

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

Largos de intervalo: número de largos completados en el intervalo actual.

Latitud/Longitud: latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.

Longitud de zancada: longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.

Longitud de zancada de vuelta: longitud media de zancada de la vuelta actual.

Longitud de zancada media: longitud media de zancada de la sesión actual.

Máxima en 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Media de brazadas/largo: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

Media equilibrio tp contacto suelo: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.

Mínima en 24 horas: la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

Oscilación vertical: tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.

Oscilación vertical de vuelta: oscilación vertical media durante la vuelta actual.

Oscilación vertical media: oscilación vertical media durante la actividad actual.

Paladas: deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Paladas en última vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Paladas en vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.

Próximo ritmo de vuelta objetivo: carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.

Ratio vertical: la relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Ratio vertical de vuelta: la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.

Ratio vertical medio: la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.

Repeticiones: el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Repetir en: el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de último largo: el ritmo medio durante el último largo completado.

Ritmo de vuelta: carrera. Ritmo de vuelta actual.

Ritmo de vuelta objetivo: carrera. Ritmo objetivo para la vuelta 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.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Rumbo al waypoint: dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Siguiente dist. vuelta: carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.

Siguiente waypoint: siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Swolf de intervalo: puntuación swolf media del intervalo actual.

Swolf de último largo: puntuación swolf del último largo completado.

Swolf medio: puntuación swolf media de la actividad actual. La puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ([Terminología de natación, página 12](#)).

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

Temporizador de descanso: el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo contacto suelo: tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.

Tiempo contacto suelo vuelta: tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

TIEMPO DE NATACIÓN: el tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

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

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

TIEMPO ESTIMADO EN RUTA: tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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.

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

Tipo de brazada de intervalo: el tipo de brazada actual para el intervalo.

Tipo de brazada de último largo: tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

Total por delante/por detrás: carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.

Tp med cont con suelo: tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.

Training Effect aeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.

Training Effect anaeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.

Trayecto: dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Ubicación: posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.

Ubicación de destino: posición del destino final.

Vel. brazada último largo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad brazada intervalo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

Velocidad de avance al waypoint: velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Velocidad de brazada: natación. Número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de palada en vuelta: deportes de remo. Media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

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

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de palada: deportes de remo. Media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

Velocidad palada: deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).

Vel palada última vuelta: deportes de remo. Media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Waypoint de destino: último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El 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

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

