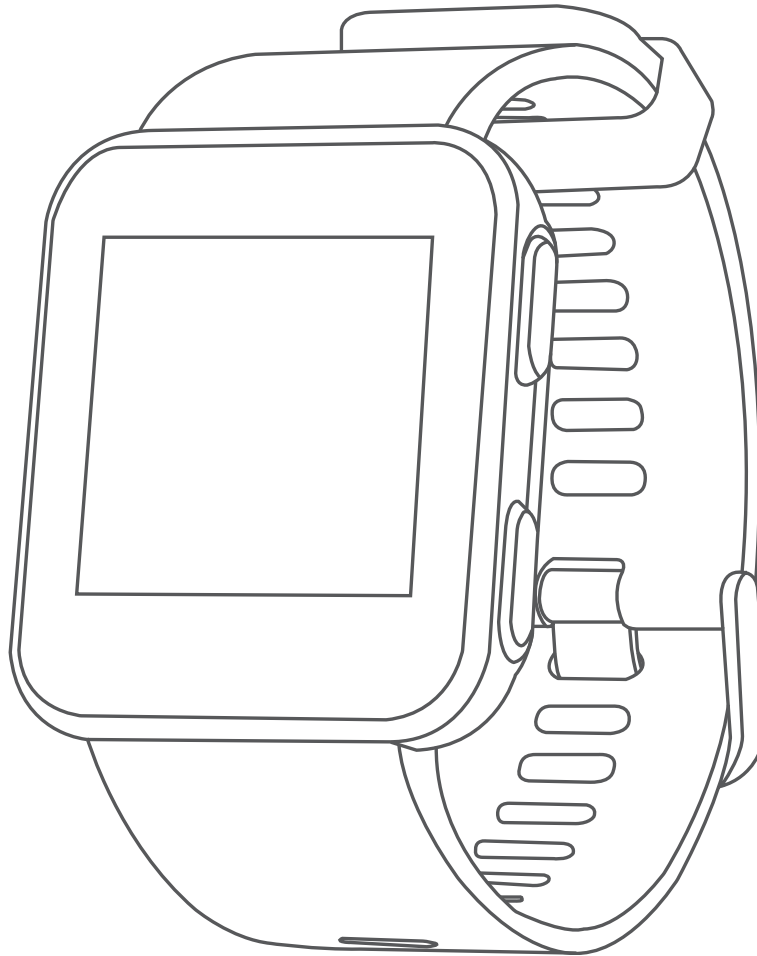


GARMIN®



# FORERUNNER® 30

---

Manual del usuario

© 2017 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](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Auto Lap®, Auto Pause® y Forerunner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ y Garmin Move IQ™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

American Heart Association® es una marca comercial registrada de American Heart Association, Inc. Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países y se utilizan bajo licencia por Garmin.

M/N: A02290

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

# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>1</b>
Botones	1
Usar la retroiluminación	1
Cargar el dispositivo	1
Consejos para cargar el dispositivo	1
<b>Entrenamiento</b>	<b>1</b>
Salir a correr	1
Otras actividades deportivas	1
Desactivar el GPS	2
Utilizar la función Auto Pause®	2
Marcar vueltas por distancia	2
Activar el botón de vuelta	2
Monitor de actividad y otros widgets	2
Iconos	2
Objetivo automático	2
Barra de movimiento	2
Minutos de intensidad	3
Monitor del sueño	3
<b>Funciones de frecuencia cardiaca</b>	<b>3</b>
Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca	3
Visualizar los datos de tu frecuencia cardiaca	3
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera	3
Acerca de la estimación del VO2 máximo	3
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	4
Objetivos de entrenamiento	4
Personalizar las zonas de frecuencia cardiaca y la frecuencia cardiaca máxima	4
<b>Funciones inteligentes</b>	<b>4</b>
Funciones de conectividad Bluetooth	4
Vincular el smartphone	4
Gestionar las notificaciones	4
Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile	4
Usar el modo no molestar	4
Localizar un smartphone perdido	5
Reproducir indicaciones de audio durante la actividad	5
Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth	5
Garmin Connect	5
Usar Garmin Connect en tu ordenador	5
<b>Historial</b>	<b>5</b>
Visualizar el historial	5
Récords personales	5
Visualizar tus récords personales	5
Eliminar un récord personal	5
Restablecer un récord personal	6
Gestión de datos	6
Borrar archivos	6
Desconectar el cable USB	6
<b>Personalización del dispositivo</b>	<b>6</b>
Configurar el perfil del usuario	6
Visualizar el ritmo o la velocidad	6
Configurar el sistema	6
Configurar la hora	6
Husos horarios	6
Configurar los sonidos del dispositivo	6
Configurar la alarma	6
Configurar Garmin Connect	6
Configurar el dispositivo en la cuenta de Garmin Connect	6
Personalizar los campos de datos	7
<b>Información del dispositivo</b>	<b>7</b>
Especificaciones	7
Solución de problemas	7
Actualizaciones del producto	7

Más información	7
Reiniciar el dispositivo	7
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada	7
Visualizar la información del dispositivo	7
Actualización del software	7
Optimizar la autonomía de la batería	7
Adquisición de señales de satélite	7
Mejora de la recepción de satélites GPS	8
No puedo conectar el teléfono al dispositivo	8
Mi dispositivo no muestra la hora correcta	8
¿Cuándo se restablece mi recuento de pasos?	8
Mi recuento de pasos no parece preciso	8
Mis minutos de intensidad parpadean	8
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca	8
Desactivar el monitor de actividad	8
Enviar datos al ordenador	8

<b>Apéndice</b>	<b>8</b>
Campos de datos	8
Realizar el cuidado del dispositivo	8
Limpieza del dispositivo	9
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	9
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	9
Definiciones de símbolos	9
<b>Índice</b>	<b>10</b>



# Introducción

## ⚠ ADVERTENCIA

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

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

## Botones



Elemento	Icono	Descripción
①		Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo. Púlsalo para desplazarte por las pantallas, páginas, opciones y configuración.
②		Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir un elemento del menú. Púlsalo para ver más información.
③		Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para marcar una nueva vuelta, cuando la función del botón de vuelta esté activada. En la pantalla de la hora del día, púlsalo para ver el menú.

## Usar la retroiluminación

- Selecciona cualquier botón para activar la retroiluminación.  
**NOTA:** las alertas y los mensajes activan la retroiluminación automáticamente.
- Toca dos veces la pantalla del reloj para activar la retroiluminación.
- Toca dos veces la pantalla del reloj para desactivar la retroiluminación.
- Activa el **Movimiento para retroiluminación** en la configuración de Garmin Connect™.

## Cargar el dispositivo

### ⚠ ADVERTENCIA

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

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



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

## Consejos para cargar el dispositivo

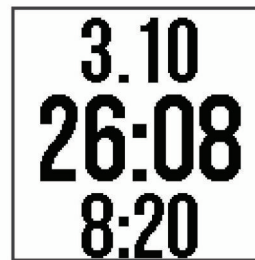
- 1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo, página 1*).  
Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin® utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador. Una pila totalmente descargada tarda hasta dos horas en cargarse.
- 2 Retira el cargador del dispositivo una vez que el icono de nivel de carga de la batería se haya completado y deje de parpadear.

# Entrenamiento

## Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo debería ser una carrera al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo (*Cargar el dispositivo, página 1*) antes de iniciar la actividad.

- 1 Selecciona .
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona para iniciar el temporizador.
- 4 Sal a correr.  
Aparecerá el cronómetro.



- 5 Selecciona o para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
- 6 Una vez completada la carrera, selecciona para detener el temporizador.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
  - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Puedes ver un resumen de la carrera.  
**NOTA:** si has realizado una actividad de caminata, ciclismo o de otro tipo, el dispositivo la determina por medio de la tecnología Move IQ.
  - Selecciona **Descartar** > **Sí** para borrar la carrera.

## Otras actividades deportivas

Además tus carreras, el dispositivo es capaz de registrar actividades de caminata, ciclismo y cardio. La categoría cardio incluye todas las actividades que no sean carrera, caminata o ciclismo. Al iniciar el temporizador, el dispositivo detecta

automáticamente el tipo de actividad por medio de la tecnología Move IQ. Si vas a entrenar en interiores, puedes iniciar el temporizador de actividad sin esperar la señal del GPS. El dispositivo detecta si estás entrenando en interiores o exteriores.

Puedes ver la información completa de las actividades en el dispositivo. Puedes ver los detalles de las actividades y editar el tipo de actividad en tu cuenta de Garmin Connect.

### Desactivar el GPS

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería. Cuando el GPS está desactivado, la velocidad y la distancia se calculan utilizando el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.


1 Selecciona .

2 Selecciona .

### Utilizar la función Auto Pause®

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

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

Selecciona  > **Configuración** > **Opciones de actividad** > **Auto Pause**.

**NOTA:** la función Auto Pause está disponible cuando el dispositivo detecta que se están realizando actividades de carrera o ciclismo.

### Marcar vueltas por distancia


Puedes usar la función Auto Lap® para marcar automáticamente una vuelta cada milla o kilómetro. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una carrera.

Selecciona  > **Configuración** > **Opciones de actividad** > **Vueltas** > **Auto Lap**.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo*, página 6).



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

### Activar el botón de vuelta

Puedes personalizar  para que funcione como botón de vuelta durante actividades cronometradas.

Selecciona  > **Configuración** > **Opciones de actividad** > **Vueltas** > **Botón Lap**.

### Monitor de actividad y otros widgets

Puedes seleccionar  o  para ver tu frecuencia cardiaca, tus pasos durante el día y otros widgets. Determinadas funciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®.

**Hora del día:** muestra la fecha y la hora actuales. La fecha y la hora se ajustan de forma automática cuando el dispositivo adquiere señal de satélite o al sincronizar el dispositivo con un smartphone. La línea de inactividad muestra la cantidad de tiempo que permaneces inactivo.


**Frecuencia cardiaca:** muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días.

**Notificaciones:** te avisan de las notificaciones de llamadas y mensajes de texto de tu smartphone.

**Monitor de actividad:** realiza un seguimiento diario del recuento de pasos, el progreso hacia tu objetivo y la distancia recorrida. El dispositivo aprende y propone un nuevo objetivo de pasos cada día. Puedes personalizar los objetivos mediante tu cuenta de Garmin Connect. Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita <http://garmin.com/ataccuracy>.








**Calorías:** muestra la cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.

**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. Puedes seleccionar  para ver el historial de actividad reciente.

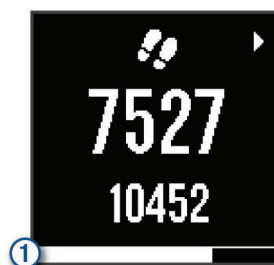
### Iconos

Los iconos representan las distintas funciones del dispositivo. Algunas funciones requieren un smartphone vinculado.

	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando tus datos de frecuencia cardiaca. Si el icono permanece fijo, significa que el dispositivo está recibiendo tu frecuencia cardiaca.
	El smartphone está conectado al dispositivo.
	Notificaciones recibidas de un smartphone vinculado.
	El número total de pasos realizados ese día, el objetivo de pasos de ese día y el progreso respecto al objetivo.
	La alarma está activada.
	La cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
	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.

### Objetivo automático

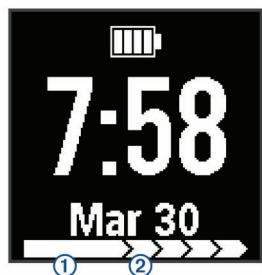
El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



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

### Barra de movimiento

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento ①. Se añadirán nuevos segmentos ② por cada 15 minutos de inactividad adicionales.



Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.

### Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar energicamente, 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 cardiaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

### Obtener minutos de intensidad

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

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

### Monitor del sueño

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

**NOTA:** las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar*, página 4).

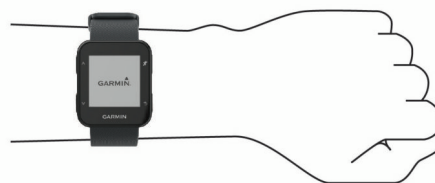
## Funciones de frecuencia cardiaca

El Forerunner 30 incluye un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

### Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardiaca

- Ponte el dispositivo Forerunner en la muñeca.

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



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

- Consulta (*Solución de problemas*, página 7) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Para obtener más información acerca de la precisión del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, visita <http://garmin.com/ataccuracy>.

### Visualizar los datos de tu frecuencia cardiaca

La pantalla de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

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



- 2 Selecciona **✂** para ver los datos de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.

### Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 6), and set your maximum heart rate (*Personalizar las zonas de frecuencia cardiaca y la frecuencia cardiaca máxima*, página 4). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.

Aparecerá una notificación al visualizar la estimación del VO2 máximo por primera vez y cada vez que aumente.

### 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.

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número y una descripción. 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. Los datos del VO2 máximo los proporciona FirstBeat. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 9) y visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.

### 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 9) 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.

### Personalizar las zonas de frecuencia cardíaca y la frecuencia cardíaca máxima

Puedes personalizar las zonas de frecuencia cardíaca en función de tus objetivos de entrenamiento. El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardíaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardíaca máxima (si la conoces).

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu dispositivo.
- 2 Selecciona **Configuración de usuario > Zonas de frecuencia cardíaca**.
- 3 Introduce tu frecuencia cardíaca máxima.

## Funciones inteligentes

### Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo Forerunner te permite utilizar varias funciones de conectividad Bluetooth con tu smartphone o dispositivo móvil compatible a través de la aplicación Garmin Connect. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

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

**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.

**Notificaciones:** muestra notificaciones de llamadas y mensajes de texto en el dispositivo Forerunner.

### Vincular el smartphone

El dispositivo Forerunner debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone. Puedes vincular el dispositivo Forerunner con tu smartphone durante la configuración inicial o a través del menú del dispositivo.

- 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 Selecciona **≡ > Configuración > Teléfono > Vincular teléfono**.
- 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 anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
  - Si vas a vincular el dispositivo con un nuevo smartphone, borra el dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el smartphone anterior y sigue las instrucciones para vincular el nuevo smartphone.

### Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones de llamadas y mensajes de texto que aparecen en tu dispositivo Forerunner.

Selecciona una opción:

- Si utilizas un smartphone Apple®, ajusta la configuración de las notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si utilizas un smartphone Android™, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración > Notificaciones inteligentes**.

### Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect Mobile, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible (*Vincular el smartphone*, página 4).

- 1 Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile.

Cuando haya una nueva versión de software disponible, la aplicación Garmin Connect Mobile enviará la actualización automáticamente a tu dispositivo.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Usar el modo no molestar

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

**NOTA:** el dispositivo activa automáticamente el modo No molestar durante tu horas de sueño habituales. Puedes definir



tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.

Selecciona **≡ > No molestar**.

### Localizar un smartphone perdido

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

#### 1 Pulsa **≡ > Buscar mi teléf.**

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

#### 2 Pulsa **↵** para dejar de buscar.

### Reproducir indicaciones de audio durante la actividad

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

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect Mobile para que reproduzca anuncios de estado motivadores y alertas de entrenamiento en tu smartphone durante una carrera u otra actividad. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect Mobile silencia el audio principal del smartphone para reproducir el anuncio. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect Mobile.

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

### Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth

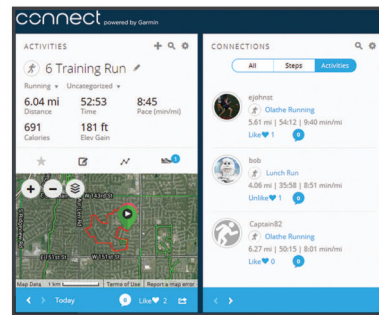
Selecciona **≡ > Configuración > Teléfono > Conectar**.

### Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de 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 de tu estilo de vida activo, como carreras, paseos, recorridos, excursiones, etc. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).

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

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



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

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

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

### 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.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita [www.garmin.com/express](http://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.

## Historial

Puedes ver las siete actividades cronometradas más recientes y los datos del monitor de actividad de los últimos siete días en tu dispositivo Forerunner. Puedes cargar y consultar sesiones de carrera ilimitadas y datos de monitor de actividad en Garmin Connect. Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

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

### Visualizar el historial

- 1 Selecciona **▲** para ver tu actividad más reciente.
- 2 Selecciona **🏃 > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad para ver información adicional.

### Récords personales

Cuando finalizas una carrera, el dispositivo muestra cualquier nuevo récord personal que hayas conseguido en esa carrera. Los récords personales incluyen información sobre tus mejores tiempos para varias distancias de carretera habituales y sobre la carrera más larga que hayas realizado.

### Visualizar tus récords personales

- 1 Selecciona **▲** para ver tu actividad más reciente.
- 2 Selecciona **🏃 > Récords**.

### Eliminar un récord personal

- 1 Selecciona **▲** para ver tu actividad más reciente.

- 2 Selecciona **⌘** > **Récords**.
- 3 Selecciona un récord.
- 4 Selecciona una opción, por ejemplo, **Supr. carr. + larga** > **Sí**.  
**NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

### Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Selecciona **⬆** para ver tu actividad más reciente.
- 2 Selecciona **⌘** > **Récords**.
- 3 Selecciona un récord.
- 4 Selecciona **Usar anterior** > **Usar record**.

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

### Desconectar el cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

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

## Personalización del dispositivo

### Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y frecuencia cardíaca máxima (*Personalizar las zonas de frecuencia cardíaca y la frecuencia cardíaca máxima*, página 4). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Selecciona **≡** > **Configuración** > **Perfil del usuario**.
- 2 Selecciona una opción.

### Visualizar el ritmo o la velocidad

Puedes cambiar el tipo de información que aparece en el campo de datos Ritmo o Velocidad.

- 1 Selecciona **≡** > **Configuración** > **Opciones de actividad** > **Ritmo/velocidad**.
- 2 Selecciona una opción.

## Configurar el sistema

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

**Idioma:** establece el idioma del dispositivo.

**Hora:** ajusta la configuración de la hora del día (*Configurar la hora*, página 6).

**Sonidos:** configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones y las alertas (*Configurar los sonidos del dispositivo*, página 6).

**Unidades:** establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo.

**Restablecer valores:** te permite suprimir los datos de usuario y el historial de actividades (*Restablecimiento de toda la configuración predeterminada*, página 7).

### Configurar la hora

Selecciona **≡** > **Configuración** > **Sistema** > **Hora**.

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

**Ajustar hora:** permite configurar la hora manual o automáticamente según tu ubicación GPS.

### Husos horarios

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

### Configurar los sonidos del dispositivo

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

Selecciona **≡** > **Configuración** > **Sistema** > **Sonidos**.

## Configurar la alarma

- 1 Selecciona **≡** > **Alarma**.
- 2 Selecciona **⌘** para activar la alarma.
- 3 Selecciona **Editar hora** e introduce un intervalo de tiempo.

## Configurar Garmin Connect

Puedes cambiar la configuración del dispositivo desde tu cuenta de Garmin Connect, ya sea mediante la aplicación Garmin Connect Mobile o el sitio web de Garmin Connect. Algunos ajustes solo están disponibles si utilizas tu cuenta de Garmin Connect y no se pueden cambiar en el dispositivo.

- En la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona la imagen de tu dispositivo y, a continuación, **Configuración del dispositivo**.
- En el sitio web de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Después de personalizar la configuración, sincroniza los datos para aplicar los cambios en tu dispositivo.

### Configurar el dispositivo en la cuenta de Garmin Connect

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona tu dispositivo para ver su configuración.

**Presentación:** permite personalizar la pantalla del reloj y los widgets que aparecen en el dispositivo.

**Sonidos y alertas:** permite personalizar los tonos al seleccionar teclas, tonos de alerta y vibraciones.

**Opciones de actividad:** permite personalizar las funciones de entrenamiento, alertas y pantallas de datos personalizadas.

**Monitor de actividad:** activa y desactiva las funciones del monitor de actividad, como la alerta de inactividad. Puedes

configurar manualmente tus objetivos de pasos y minutos de intensidad.

**Configuración de usuario:** permite personalizar la configuración del perfil del usuario, horas de sueño y zonas de frecuencia cardíaca.

**General:** permite personalizar la retroiluminación, el formato horario, el idioma y las unidades de medida. También se puede utilizar para desactivar el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.

## Personalizar los campos de datos

Puedes personalizar las pantallas y campos de datos en función de tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, puedes personalizar los campos de datos para que muestren tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu dispositivo.
- 2 Selecciona **Opciones de actividad > Campos de datos**.

## Información del dispositivo

### Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 5 días en modo reloj, que incluye notificaciones inteligentes, monitor de actividad y frecuencia cardíaca a través de la muñeca Hasta 8 horas en modo entrenamiento con GPS
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	Tecnología inalámbrica Bluetooth, 2,4 GHz a -4 dBm
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM <sup>1</sup>

## Solución de problemas

### Actualizaciones del producto

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

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

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

### Más información

- Visita [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visita [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

### 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.

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

- 1 Mantén pulsado  durante 15 segundos.

El dispositivo se apaga.

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

### Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

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

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

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

### Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad y la información sobre el software y las normativas vigentes.

- 1 Selecciona  > **Configuración > Acerca de**.
- 2 Selecciona **V**.

### Actualización del software

**NOTA:** este es el procedimiento que debes seguir para actualizar el software del dispositivo mediante un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Connect Mobile en el smartphone para actualizar automáticamente el software del dispositivo (*Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile*, página 4).

- 1 Visita [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) y descarga la aplicación.
- 2 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.  
Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 4 No desconectes el dispositivo del ordenador mientras la aplicación Garmin Express descarga el software.

**SUGERENCIA:** si tienes problemas actualizando el software con la aplicación Garmin Express puede que necesites actualizar el historial de actividad para la aplicación Garmin Connect y borrar el historial de actividades del dispositivo. Esto debe proporcionar la memoria suficiente para la actualización.

### Optimizar la autonomía de la batería

- Desactiva el GPS (*Desactivar el GPS*, página 2).
- Desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth*, página 5).
- Desactiva el monitor de actividad (*Desactivar el monitor de actividad*, página 8).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el dispositivo en la cuenta de Garmin Connect*, página 6).

**NOTA:** el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca se utiliza para calcular los minutos de intensidad y las calorías quemadas.

### Adquisición de señales de satélite

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

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

## Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
  - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
  - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.

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

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

## 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.
- Desvincula tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect para volver a intentar el proceso de vinculación.

Si estás utilizando un dispositivo Apple, también es recomendable que lo borres de la configuración de Bluetooth de tu smartphone.
- Si has comprado un nuevo smartphone, elimina tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el que smartphone que ya no deseas utilizar.
- Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona  o  y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Select  > **Configuración > Teléfono > Vincular teléfono.**

## Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la hora y la fecha cuando recibe señales GPS. Debes iniciar una actividad al aire libre para recibir la hora correcta al cambiar de zona horaria, así como para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Selecciona .
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

## ¿Cuándo se restablece mi recuento de pasos?

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

## Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Visita <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

**NOTA:** el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como dar palmadas o cepillarte los dientes, como 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.

Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.

## Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca


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

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

**NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.

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

## Desactivar el monitor de actividad

Selecciona  > **Configuración > Monitor actividad.**

## Enviar datos al ordenador

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

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

# Apéndice

## Campos de datos

Puedes personalizar los campos y pantallas de datos en Garmin Connect Mobile.

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

**Calorías:** total de calorías quemadas.

**Cronómetro:** tiempo de cronómetro de la actividad actual.

**Distancia:** distancia recorrida en el track o actividad actual.

**Distancia de vuelta:** distancia recorrida en la vuelta actual.

**Frecuencia cardíaca:** frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm).

**Ritmo:** ritmo actual.

**Ritmo en vuelta:** ritmo medio durante la vuelta actual.

**Ritmo medio:** ritmo medio durante la actividad actual.

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

**Velocidad:** velocidad de desplazamiento actual.

**Velocidad de vuelta:** velocidad media durante la vuelta actual.

**Zonas 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).

## 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.

No extraigas las correas.

## Limpieza del dispositivo

### AVISO

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

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

**2** Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

**SUGERENCIA:** para obtener más información, visita [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

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

## Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.
--	--

# Índice

## A

- accesorios 7
- actualizaciones, software 4, 7
- alarmas 6
- alertas 5
- almacenar datos 5
- aplicaciones 4
- Auto Lap 2
- Auto Pause 2

## B

- batería
  - cargar 1
  - optimizar 7
- borrar
  - récords personales 5
  - todos los datos de usuario 6
- botones 1, 2, 8

## C

- campos de datos 6–8
- cargar 1
- configuración 6, 7
- configurar 6
  - dispositivo 6
- configurar el sistema 6
- Consumo máximo de oxígeno 9

## D

- datos 2
  - almacenar 5, 8
  - transferir 4, 5, 8
- datos de usuario, borrar 6

## E

- entrenamiento 1, 4
- entrenamiento en interiores 2
- especificaciones 7

## F

- frecuencia cardíaca 2, 3
  - monitor 3, 8
  - zonas 4, 9

## G

- Garmin Connect 4–6, 8
  - almacenar datos 5
- Garmin Connect Mobile 5
- Garmin Express, actualizar software 7
- Garmin Move IQ 1
- GPS
  - detener 2
  - señal 7, 8
- guardar actividades 1

## H

- historial 5
  - enviar al ordenador 5, 8
  - ver 5
- hora, configurar 6
- hora del día 6, 8
- husos horarios 6

## I

- iconos 2
- ID de unidad 7

## L

- limpiar el dispositivo 8, 9

## M

- minutos de intensidad 3, 8
- modo reloj 7
- modo sueño 3, 4
- monitor de actividad 2, 3, 8

## N

- notificaciones 2, 4

## O

- objetivos 2

## P

- perfil del usuario 6
- perfiles
  - actividad 1
  - usuario 6
- personalizar el dispositivo 7
- pila, optimizar 6

## R

- récords personales 5, 6
  - borrar 5
- reloj 6
- restablecer el dispositivo 7
- retroiluminación 1
- ritmo 6

## S

- seguimiento en vivo de la actividad 2
- señales del satélite 7, 8
- smartphone
  - aplicaciones 4, 5
  - vincular 8
- software
  - actualizar 4, 7
  - licencia 7
  - versión 7
- solución de problemas 1, 7, 8

## T

- tecnología Bluetooth 4, 5
- Tecnología Bluetooth 5
- teléfono 5
- temporizador 1, 5
- tonos 6

## U

- USB 7
  - desconectar 6

## V

- velocidad, zonas 6
- vibración 6
- vincular, smartphone 8
- VO2 máximo 3
- vueltas 1, 2

## Z

- zonas
  - frecuencia cardíaca 4
  - hora 6
  - velocidad 6





