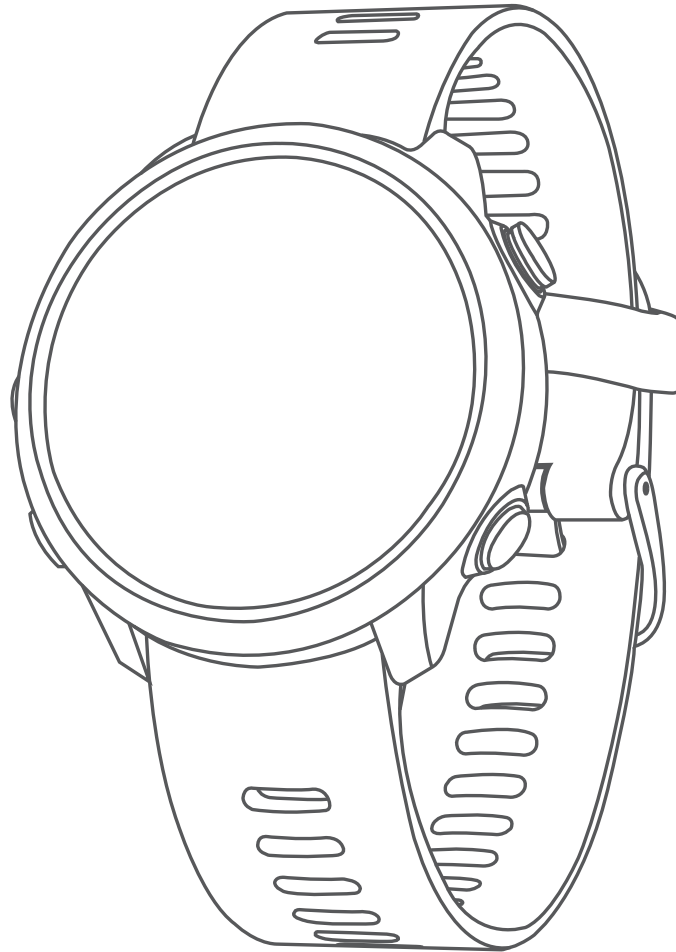


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Manual del usuario

© 2018 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, 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® 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. El software Spotify® está sujeto a las licencias de terceros que se indican aquí: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ y STRAVA son marcas comerciales de Strava, Inc. 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. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

COFETEL/IFT: 201801A00348, 201801A00997

Contenido

Introducción	1	Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	8
Descripción general del dispositivo	1	Monitor de actividad	8
Estado del GPS e iconos de estado	1	Objetivo automático	8
Vincular tu smartphone con el dispositivo	1	Usar la alerta de inactividad	9
Activar notificaciones Bluetooth	1	Monitor del sueño	9
Visualizar las notificaciones	1	Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado	9
Gestionar las notificaciones	1	Usar el modo No molestar	9
Reproducir indicaciones de audio en el smartphone		Minutos de intensidad	9
durante la actividad	1	Obtener minutos de intensidad	9
Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth	2	Eventos de Garmin Move IQ™	9
Activar y desactivar las alertas de conexión del		Configurar el monitor de actividad	9
smartphone	2	Desactivar el monitor de actividad	9
Consultar el menú de controles	2	Seguimiento del ciclo menstrual	9
Salir a correr	2	Funciones de frecuencia cardiaca	10
Actividades y aplicaciones	2	Frecuencia cardiaca a través de la muñeca	10
Iniciar una actividad	2	Usar el dispositivo	10
Consejos para registrar las actividades	3	Sugerencias para los datos erróneos del monitor de	
Detener una actividad	3	frecuencia cardiaca	10
Añadir una actividad	3	Visualizar el widget de frecuencia cardiaca	10
Crear una actividad personalizada	3	Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos	
Actividades en interiores	3	Garmin	10
Calibrar la distancia de la cinta	3	Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una	
Actividades al aire libre	3	actividad	10
Natación	3	Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala	10
Terminología de natación	3	Desactivar el monitor de frecuencia cardiaca a través de la	
Tipos de brazada	4	muñeca	11
Consejos para las actividades de natación	4	Dinámica de carrera	11
Descanso durante la natación en piscina	4	Entrenar con dinámica de carrera	11
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica	4	Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera	11
Visualizar las actividades de esquí	4	Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el	
Reproducir indicaciones de audio durante una actividad	4	suelo	12
Entrenamiento	5	Datos de oscilación vertical y ratio vertical	12
Sesiones de entrenamiento	5	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la	
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect	5	dinámica de carrera	12
Iniciar una sesión de entrenamiento	5	Medidas de rendimiento	12
Acerca del calendario de entrenamiento	5	Desactivar las notificaciones de rendimiento	13
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect	5	Detectar medidas de rendimiento automáticamente	13
Planes de entrenamiento adaptables	5	Sincronizar actividades y medidas de rendimiento	13
Sesiones de entrenamiento por intervalos	5	Estado de entrenamiento	13
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos	5	Consejos para obtener tu estado de entrenamiento	13
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos	5	Acerca de la estimación del VO2 máximo	13
Detener una sesión de entrenamiento por intervalos	6	Tiempo de recuperación	14
Usar Virtual Partner®	6	Visualizar el tiempo de recuperación	14
Configurar un objetivo de entrenamiento	6	Frecuencia cardiaca de recuperación	14
Cancelar un objetivo de entrenamiento	6	Carga de entrenamiento	14
Competir en una actividad anterior	6	Visualizar los tiempos de carrera estimados	14
Récords personales	6	Acerca de Training Effect	14
Visualizar tus récords personales	6	Visualizar tu variabilidad de la frecuencia cardiaca y tu	
Restablecer un récord personal	6	puntuación de estrés	15
Eliminar un récord personal	6	Condición de rendimiento	15
Eliminar todos los récords personales	7	Visualizar la condición de rendimiento	15
Segmentos	7	Umbral de lactato	15
Segmentos de Strava™	7	Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de	
Recorrer un segmento	7	lactato	15
Visualizar los detalles del segmento	7	Funciones inteligentes	16
Configurar el ajuste automático de un segmento	7	Funciones de conectividad Bluetooth	16
Usar el metrónomo	7	Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente	16
Configurar el perfil del usuario	7	Localizar un dispositivo móvil perdido	16
Objetivos de entrenamiento	7	Widgets	16
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	8	Visualizar widgets	17
Configurar zonas de frecuencia cardiaca	8	Visualizar el widget del tiempo	17
Permitir que el dispositivo configure las zonas de		Connect IQ Funciones	17
frecuencia cardiaca	8	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	17
		Funciones de conectividad Wi-Fi	17
		Conectar a una red Wi-Fi	17

Funciones de seguimiento y seguridad	17	Personalizar el bucle de widgets	24
Añadir contactos de emergencia	17	Personalizar el menú de controles	24
Activar y desactivar la detección de incidencias	17	Configurar actividades	24
Solicitar asistencia	18	Personalizar las pantallas de datos	25
Unirse a una sesión de GroupTrack	18	Añadir un mapa a una actividad	25
Consejos para unirse a las sesiones de GroupTrack	18	Alertas	25
Música	18	Establecer una alerta	25
Establecer la conexión con un proveedor externo	18	Auto Lap	26
Descargar contenido de audio de proveedores externos	18	Marcar vueltas por distancia	26
Descargar contenido de audio de Spotify®	18	Activar Auto Pause	26
Cambiar el proveedor de música	18	Usar el desplazamiento automático de la pantalla	26
Desconectarse de un proveedor externo	19	Cambiar la configuración del GPS	26
Descarga de contenido de audio personal	19	GPS y otros sistemas de satélite	26
Reproducir música	19	UltraTrac	26
Controlar la reproducción de música en un smartphone		Configurar el modo ahorro de energía	26
conectado	19	Borrar una actividad o aplicación	27
Controles de reproducción de música	19	Configuración de la pantalla para el reloj	27
Conectar auriculares Bluetooth	19	Personalizar la pantalla del reloj	27
Garmin Pay	19	Configurar el sistema	27
Configurar el monedero Garmin Pay	20	Configurar la hora	27
Pagar una compra con el reloj	20	Cambiar la configuración de la retroiluminación	27
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay	20	Cambiar las unidades de medida	28
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay	20	Reloj	28
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay	20	Configurar la hora manualmente	28
Historial	20	Configurar la alarma	28
Usar el historial	20	Borrar una alarma	28
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca	20	Iniciar el temporizador de cuenta atrás	28
Visualizar los datos totales	21	Usar el cronómetro	28
Usar el cuentakilómetros	21	Sincronizar la hora con el GPS	28
Borrar el historial	21	Mando a distancia para VIRB	28
Gestión de datos	21	Controlar una cámara de acción VIRB	28
Borrar archivos	21	Controlar una cámara de acción VIRB durante una	
Desconectar el cable USB	21	actividad	28
Garmin Connect	21	Información del dispositivo	29
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect	21	Visualizar la información del dispositivo	29
Usar Garmin Connect en tu ordenador	21	Ver la información sobre las normativas y la conformidad de	
Navegación	22	la etiqueta electrónica	29
Trayectos	22	Cargar el dispositivo	29
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo	22	Consejos para cargar el dispositivo	29
Guardar la ubicación	22	Especificaciones	29
Editar las ubicaciones guardadas	22	Realizar el cuidado del dispositivo	30
Borrar todas las ubicaciones guardadas	22	Limpieza del dispositivo	30
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad	22	Sustituir las correas	30
Navegar hacia una ubicación guardada	22	Solución de problemas	30
Detener la navegación	22	Actualizaciones del producto	30
Mapa	22	Configurar Garmin Express	30
Añadir un mapa a una actividad	23	Más información	30
Exploración y aplicación del zoom en el mapa	23	Monitor de actividad	30
Configurar el mapa	23	No aparece mi recuento de pasos diario	30
Sensores inalámbricos	23	Mi recuento de pasos no parece preciso	30
Vincular los sensores inalámbricos	23	El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de	
Podómetro	23	Garmin Connect no coincide	30
Usar un podómetro durante una carrera	23	El número de pisos subidos no parece preciso	30
Calibración del podómetro	23	Mis minutos de intensidad parpadean	30
Mejorar la calibración del podómetro	23	Adquirir señales de satélite	31
Calibración manual del podómetro	23	Mejora de la recepción de satélites GPS	31
Configurar la velocidad y la distancia del podómetro	24	Reiniciar el dispositivo	31
Modo de pantalla ampliada	24	Restablecer toda la configuración predeterminada	31
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para		Actualizar el software mediante la aplicación Garmin	
bicicleta	24	Connect	31
Conocer la situación alrededor	24	Actualizar el software mediante Garmin Express	31
tempe	24	Mi dispositivo está en otro idioma	31
Personalización del dispositivo	24	¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	31
Personalizar la lista de actividades	24	Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect	31
		No puedo conectar el teléfono al dispositivo	31
		Optimización de la autonomía de la batería	32

La lectura de la temperatura no es precisa	32
¿Cómo puedo vincular sensores ANT+ manualmente?	32
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?	32
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados	32
Apéndice	32
Campos de datos	32
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	35
Tamaño y circunferencia de la rueda	35
Definiciones de símbolos	35
Índice	36

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 (<i>Controles de reproducción de música</i> , página 19).
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 ampliada
	tempe™ Estado del sensor
	VIRB® Estado de la cámara

Vincular tu smartphone con el dispositivo

Para utilizar 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: puedes mantener pulsado **LIGHT** y seleccionar para acceder manualmente al modo de 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 anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú o , selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Forerunner con un dispositivo móvil compatible (*Vincular tu smartphone con el dispositivo*, página 1).

- 1 Mantén pulsada **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración** > **Teléfono** > **Notificaciones inteligentes** > **Estado** > **Sí**.
- 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 **Tiempo de espera**.
- 10 Selecciona el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla.
- 11 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

- 1 En la pantalla del reloj, selecciona **UP** para ver el widget de notificaciones.
- 2 Selecciona **START** y, a continuación, una notificación.
- 3 Selecciona **DOWN** para ver más opciones.
- 4 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 empleas un dispositivo iPhone®, accede a la configuración de notificaciones y selecciona los elementos que se deben mostrar en el dispositivo.
- Si utilizas un smartphone Android™, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración** > **Notificaciones inteligentes**.

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 cardíaca. 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 645 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 una actividad*, página 4).

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

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

Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica 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 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > 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. También puedes abrir el monedero Garmin Pay™.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar las opciones del menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 24).

- 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 29).

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



NOTA: en el Forerunner 645 Music, mantén pulsado **DOWN** mientras realizas una actividad para abrir los controles de música (*Controles de reproducción de música*, página 19).

- 5 Una vez completada la carrera, selecciona **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 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.



- Selecciona **Continuar después** para anular la carrera y continuar registrándola más tarde.
- Selecciona **Vuelta** para marcar una vuelta.
- Selecciona **Descartar > Sí** para borrar la carrera.

Actividades y aplicaciones

El dispositivo se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos de los sensores. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu dispositivo a través de la aplicación Connect IQ (*Connect IQ Funciones*, página 17).

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).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.

NOTA: las actividades establecidas como favoritas aparecen al principio de la lista (*Personalizar la lista de actividades*, página 24).

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

SUGERENCIA: si aparece el icono **GPS** con el texto en gris o sobre un fondo gris, significa que la actividad no requiere señales GPS.

- 4 Espera hasta que **Listo** aparezca en pantalla.

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).

- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.

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

NOTA: en tu Forerunner 645 Music, mantén pulsado DOWN mientras realizas una actividad para abrir los controles de música (*Controles de reproducción de música, página 19*).

Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad (*Cargar el dispositivo, página 29*).
- Pulsa **BACK** para registrar vueltas.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

Detener una actividad

- 1 Selecciona **STOP**.

- 2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar después**.
- Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.
- Para volver al punto de partida 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 partida 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 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.

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 seleccionar un color de resaltado o personalizar las pantallas de datos.
- 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 dispositivo Forerunner 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.

Cuando corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad, la distancia y la cadencia aumenta tras realizar unas cuantas carreras o paseos en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión. Puedes utilizar un podómetro opcional para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia.

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 dispositivo (como un sensor de velocidad o cadencia).

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 más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 2*) y corre una distancia de, como mínimo, 1,5 km (1 mi).
- 2 Una vez completada 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.

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 3*).

Natación

NOTA: el dispositivo no puede guardar datos de frecuencia cardíaca a través de la muñeca mientras nadas.

Terminología de natación

Largo: 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 realiza 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 se muestran cuando consultas el historial de intervalos. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 25).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Drill	Se utiliza con el registro de los ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica , página 4)

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.

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.

Visualizar las actividades de esquí

Tu dispositivo graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Guarda automáticamente las actividades de esquí nuevas según tu movimiento. El temporizador se pausa cuando detienes el descenso y cuando subes al telesilla. El temporizador sigue en pausa durante el recorrido en telesilla. Puedes iniciar el descenso para reiniciar el temporizador. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el temporizador.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsada **UP**.
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver los detalles de la última actividad, la actividad actual y las actividades totales.

Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

Reproducir indicaciones de audio durante una actividad

Puedes configurar el dispositivo Forerunner 645 Music 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). Si no está disponible, las indicaciones de audio se reproducen en el smartphone vinculado mediante la aplicación Garmin Connect. Durante la indicación de audio, el dispositivo o el smartphone silencian el audio principal para reproducir el mensaje.

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

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Indicaciones de 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 información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre tu frecuencia cardíaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardíaca**.
 - Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el temporizador, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos de temporizador**.

- 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 sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

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

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 21).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 4 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 **Entrenamiento > 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.

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 utilizar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 21).

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

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 3 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.
- 4 Selecciona **> Enviar sesiones de entrenamiento al dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

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.

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 **Entrenamiento > 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 **Calentam. > Sí**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriam. > Sí**.

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 **Entrenamiento > 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.
- Selecciona **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador. Puedes reanudar el temporizador o finalizar el entrenamiento por intervalos.

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 2*).
- 8 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte a la pantalla Virtual Partner y ver quién es el líder.



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 **Entrenamiento > 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**.

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 **Entrenamiento > 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.

Segmentos

Puedes enviar segmentos de carrera o ciclismo desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Después de guardar un segmento en tu dispositivo, puedes recorrer un segmento para intentar igualar o superar tu récord personal o el de otros participantes que hayan recorrido el segmento.

NOTA: al descargar un trayecto de tu cuenta de Garmin Connect, puedes descargar todos los segmentos disponibles en el mismo.

Segmentos de Strava™

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

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

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

Recorrer un segmento

Los segmentos son trayectos de carreras virtuales. Puedes recorrer un segmento y comparar tu rendimiento con actividades pasadas, con el rendimiento de otros usuarios, con contactos de tu cuenta de Garmin Connect o con otros miembros de las comunidades de carrera o ciclismo. Puedes cargar los datos de tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect para ver la posición en el segmento.

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

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.
- 4 Empieza a recorrer el segmento.
Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Visualizar los detalles del segmento

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Segmentos**.
- 5 Selecciona un segmento.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tiempo de carrera** para ver el tiempo y la velocidad o ritmo medios del líder del segmento.
 - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
 - Selecciona **Gráfica de altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.

Configurar el ajuste automático de un segmento

Puedes configurar el dispositivo para que ajuste automáticamente el tiempo de finalización de carrera de un segmento en función de tu rendimiento durante el mismo.

NOTA: este ajuste está activado para todos los segmentos de forma predeterminada.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Segmentos > Esfuerzo automático**.

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 > Sí**.
- 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 2).
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 8) 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 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.

Configurar zonas de frecuencia cardíaca

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

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frec. card..**
- 3 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente](#), página 13).
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para FC > Introducir manualmente**, e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato ([Umbral de lactato](#), página 15). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detectar medidas de rendimiento automáticamente](#), página 13).
- 5 Selecciona **Frecuencia cardíaca en reposo** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardíaca media en reposo calculada por el dispositivo, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardíaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de frecuencia cardíaca máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
 - Selecciona **% umbral lactato para FC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **Añadir FC según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardíaca independientes (opcional).

10 Repite los pasos 3 a 8 para añadir zonas de frecuencia cardíaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardíaca

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

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa ([Configurar el perfil del usuario](#), página 7).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardíaca 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 cardíaca 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

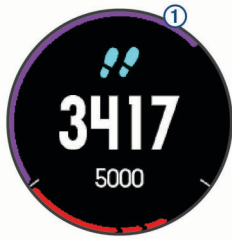
Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, 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 27).

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

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 9).

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 21).

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 27).

- 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). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Obtener minutos de intensidad

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

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

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 **Configuración > Monitor de 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 pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema](#), página 27).

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, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

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 pisos subidos, 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 **Configuración > Monitor de actividad > Estado > Desactivado**.

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: si tu dispositivo Forerunner no cuenta con el widget de seguimiento del ciclo menstrual, puedes descargarlo desde la aplicación Connect IQ.

Funciones de frecuencia cardiaca

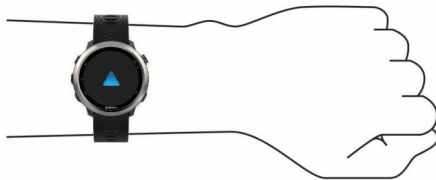
El dispositivo Forerunner incluye un monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca ANT+® para el pecho. Puedes ver los datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca en el widget de frecuencia cardiaca. Cuando hay disponibles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

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



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

- Consulta [Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 10 para obtener más información acerca de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.

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.

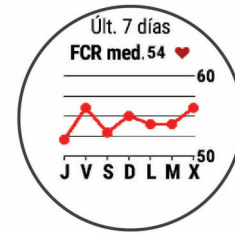
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

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.

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



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 2).

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 Si es necesario, vincula el 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 3).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

Es posible configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere cierto número de pulsaciones por minuto (ppm) tras un periodo de inactividad.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones > Alerta frec. card. anómala > Estado > Sí**.

3 Selecciona **Umbral de alerta**.

4 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.

Cada vez que se supera el valor del umbral, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

Desactivar el monitor de frecuencia cardiaca a través de 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.

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

2 Selecciona **Opciones > Estado > Desactivado**.

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Forerunner compatible vinculado con el accesorio HRM-Run™ u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. Si tu dispositivo Forerunner incluía el accesorio HRM-Run, los dispositivos ya estarán vinculados.

El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

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, 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.

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

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.

Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte el accesorio HRM-Run, el accesorio HRM-Tri™ o Running Dynamics Pod y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 23](#)).

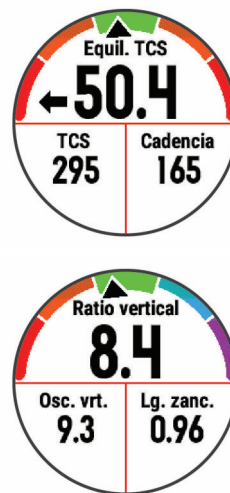
Si tu Forerunner incluía el monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados y Forerunner estará configurado para mostrar la dinámica de carrera.

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.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
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	Buena	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 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 cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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



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.

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 la estimación de consumo máximo de oxígeno y las fuentes de

datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

Prueba de estrés de VFC: la prueba de estrés de VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca) requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho Garmin. El dispositivo registra la variabilidad de tu frecuencia cardíaca mientras estás parado durante 3 minutos. Proporciona tu nivel de estrés total. La puntuación es de 1 a 100, y una puntuación inferior indica un nivel de estrés inferior.

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.

Umbral de lactato: el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El dispositivo mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardíaca y tu ritmo.

Desactivar las notificaciones de rendimiento

Las notificaciones de rendimiento se activan de forma predeterminada. Algunas notificaciones de rendimiento son alertas que 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.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Métricas fisiológicas > Notificaciones de rendimiento**.
- 3 Selecciona una opción.

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detección automática está activada de forma predeterminada. El dispositivo puede detectar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima y el umbral de lactato 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 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Métricas fisiológicas > Detección automática**.
- 3 Selecciona una opción.

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 **Configuración > 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 carreras en exteriores en las que tu frecuencia cardíaca ha llegado al menos al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima durante varios minutos. Las actividades de trail o carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física.

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 cardíaca superior al 70 % de tu frecuencia cardíaca 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 13](#)).

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma

sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo Forerunner requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo.

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. 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 35](#)) y visita www.CooperInstitute.org.

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.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 7](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 8](#)).

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 cardíaca de recuperación

Si estás entrenando con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho

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

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

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 7](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 8](#)).

El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 13](#)) y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

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

1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.

2 Selecciona **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.

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 cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad.

El Training Effect aeróbico utiliza tu frecuencia cardíaca 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 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.

La tecnología Training Effect es proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeat.com.

Visualizar tu variabilidad de la frecuencia cardiaca y tu puntuación de estrés

Para poder realizar la prueba de estrés según la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), debes colocarte un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 23).

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

SUGERENCIA: Garmin recomienda realizar la medición de tu puntuación de estrés antes de hacer ejercicio, aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día. Puedes ver resultados anteriores en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Selecciona **START > DOWN > Estrés VFC > START**.
- 2 Sigue las instrucciones en pantalla.

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 13).

Visualizar la condición de rendimiento

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible.

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 25).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.
Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
- 3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Umbral de lactato

El umbral de lactato es la intensidad de ejercicio en la que el lactato (ácido láctico) empieza a acumularse en la corriente sanguínea. En carrera, es el nivel estimado de esfuerzo o ritmo. Cuando un corredor supera el umbral, el cansancio empieza a incrementarse a un ritmo acelerado. Para los corredores experimentados, el umbral aparece aproximadamente al 90 % de su frecuencia cardiaca máxima y a un ritmo de carrera entre 10 kilómetros y media maratón. Para los corredores medios, el umbral a menudo aparece bastante por debajo del 90 % de su frecuencia cardiaca máxima. Conocer cuál es tu umbral de lactato puede ayudarte a determinar la intensidad del entrenamiento o cuándo exigirse más durante una carrera.

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca](#), página 8).

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 23).

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu umbral de lactato. El dispositivo detectará automáticamente tu umbral de lactato durante las carreras a intensidad alta y constante con sensor de frecuencia cardiaca.

SUGERENCIA: para obtener un valor de frecuencia cardiaca máxima y una estimación de consumo máximo de oxígeno más precisos, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras con un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Si tienes problemas para obtener la estimación del umbral de lactato, intenta reducir el valor de tu frecuencia cardiaca máxima manualmente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **START**.

- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
Se requiere un GPS para realizar la prueba.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entrenamiento > Prueba guiada de umbral de lactato**.
- 5 Inicia el temporizador y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
Después de empezar la carrera, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de frecuencia cardiaca actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, detén el temporizador y guarda la actividad.
Si esta es tu primera estimación del umbral de lactato, el dispositivo te pedirá que actualices tus zonas de frecuencia cardiaca en función de tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato. En cada estimación del umbral de lactato que se realice, el dispositivo te pedirá que aceptes o rechaces la estimación.

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 las vueltas 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 cardiaca.

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.

GroupTrack: te permite unirse a un grupo con LiveTrack para que otras personas puedan ver tu posición directamente en la pantalla y en tiempo real.

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

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

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 Garmin Connect aplicación. Para obtener más información, consulta ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 17](#)).

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 inalámbricamente a tu dispositivo.

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

- 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.

- 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 24](#)).

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Brújula: muestra una brújula electrónica.

Pisos subidos: realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.

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

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.

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

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

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

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.

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.

- En la pantalla de la hora del día, pulsa **UP** o **DOWN**.
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.

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.

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 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

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.

Conectar 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

La detección de incidencias y la asistencia 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 en tu nombre.

El dispositivo Forerunner cuenta con funciones de seguridad y seguimiento que deben configurarse con la aplicación Garmin Connect.

AVISO

Para utilizarlas, tendrás que conectarte a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información sobre la detección de incidencias y la asistencia, visita www.garmin.com/safety.

Asistencia: permite enviar un mensaje automático con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS a tus contactos de emergencia.

Detección de incidencias: cuando el dispositivo Forerunner detecta una incidencia durante una actividad de caminata, carrera o ciclismo al aire libre, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS 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 de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de asistencia y detección de incidencias.

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

Activar y desactivar la detección de incidencias

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > Seguridad > Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para actividades de caminata, carrera o ciclismo al aire libre.

Cuando el dispositivo Forerunner con GPS detecta un incidente, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto o correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 30 segundos. Puedes pulsar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Solicitar asistencia

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia](#), página 17).

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

Aparece la pantalla de cuenta atrás.

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

Unirse a una sesión de GroupTrack

Para poder unirse a una sesión de GroupTrack, debes tener una cuenta de Garmin Connect, un smartphone compatible y la aplicación Garmin Connect.

Estas instrucciones son para unirse a una sesión de GroupTrack con dispositivos Forerunner. Si tus contactos tienen otros dispositivos compatibles, podrán verte en el mapa. No podrás ver a otros miembros de GroupTrack en tu dispositivo.

- 1 Sal al exterior y enciende el dispositivo Forerunner.
- 2 Vincula tu smartphone con el dispositivo Forerunner ([Vincular tu smartphone con el dispositivo](#), página 1).
- 3 Desde el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Seguridad y seguimiento > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Si tienes más de un dispositivo compatible, selecciona un dispositivo para la sesión de GroupTrack.
- 5 Selecciona **Visible para > Todas las conexiones**.
- 6 Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
- 7 En el dispositivo Forerunner, inicia una actividad.

Consejos para unirse a las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack permite que los contactos de tu grupo puedan seguirte utilizando LiveTrack directamente en sus pantallas. Todos los miembros del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- Vincula tu dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o , y, a continuación, pulsa **Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos se vinculan a sus smartphones y se inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).

Música

Puedes controlar la reproducción de música en tu smartphone vinculado mediante tu dispositivo Forerunner.

Podrás descargar contenido de audio en tu Forerunner 645 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.

Puedes utilizar los controles de música para controlar la reproducción de música en tu smartphone o reproducir contenido almacenado en el 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 **Obtener aplicaciones de música**, localiza un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

NOTA: si ya has instalado un proveedor, puedes seleccionarlo y seguir las instrucciones 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 ([Conectar a una red Wi-Fi](#), página 17).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde 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, pulsa **BACK** hasta que se te pida realizar la sincronización con el servicio y, a continuación, selecciona **Sí**.
- 7 Es posible que tengas que conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería restante es insuficiente.

La descarga de contenido de audio puede agotar la batería.

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

Descargar contenido de audio de Spotify®

Para poder descargar contenido de audio de Spotify, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectar a una red Wi-Fi](#), página 17).

- 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.

Cambiar el proveedor de música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **UP**.

3 Selecciona **Proveedores de música**.

4 Selecciona un proveedor conectado.

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.

Descarga de 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 .aac, en un dispositivo Forerunner 645 Music desde el ordenador.

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 645 Music, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar 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 19).

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** ([Descarga de contenido de audio personal](#), página 19).
- Para controlar la reproducción de música de tu smartphone, selecciona **Controlar la música en el teléfono**.
- Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor.

5 Selecciona  para abrir los controles de reproducción de música.

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 645 Music, mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- En el dispositivo Forerunner 645, selecciona **DOWN** para ver el widget de control de música.

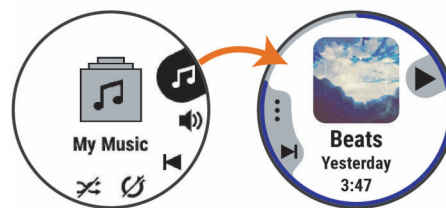
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget de control de música al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 24).

3 En el dispositivo Forerunner 645 Music, selecciona **Fuente > Controlar la música en el teléfono**.

4 Utiliza los iconos para pausar y reanudar la reproducción, cambiar de pista y ajustar el volumen ([Controles de reproducción de música](#), página 19).

Controles de reproducción de música

NOTA: algunos controles de reproducción de música solo están disponibles en el dispositivo Forerunner 645 Music.



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

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar la música cargada en tu dispositivo Forerunner 645 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.

Garmin Pay

La función Garmin Pay te permite utilizar el reloj para pagar en los comercios autorizados utilizando una tarjeta de crédito o de débito de una entidad financiera admitida.

Configurar el monedero Garmin Pay

Puedes agregar una o más tarjetas de débito o crédito admitidas a tu monedero Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para buscar entidades financieras admitidas.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o ⋮.
- 2 Selecciona **Garmin Pay** > **Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con el reloj

Para poder utilizar el reloj para pagar compras, debes configurar al menos una tarjeta de pago.

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en tiendas admitidas.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.
NOTA: si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.
Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.



- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, pulsa **DOWN** para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.
El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.
- 6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

SUGERENCIA: tras introducir el código de acceso correctamente, puedes realizar pagos sin código de acceso durante 24 horas siempre que sigas llevando puesto el reloj. Si te quitas el reloj de la muñeca o desactivas el monitor de frecuencia cardíaca, deberás introducir de nuevo el código de acceso para poder realizar un pago.

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

Puedes añadir hasta diez tarjetas de débito o crédito a tu monedero de Garmin Pay.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o ⋮.
- 2 Selecciona **Garmin Pay** >  > **Añadir tarjeta**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

NOTA: en algunos países, es posible que las entidades financieras admitidas limiten las funciones de Garmin Pay.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o ⋮.
- 2 Selecciona **Garmin Pay**.

- 3 Elige una tarjeta.

- 4 Selecciona una opción:

- Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
Para poder realizar compras con el dispositivo Forerunner, es necesario que la tarjeta esté activada.
- Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu dispositivo Forerunner, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

- 1 En la página del dispositivo Forerunner de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

La próxima vez que pagues con tu dispositivo Forerunner, deberás introducir el nuevo código de acceso.

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.

Usar el historial

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

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial** > **Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Detalles**.
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
 - Para seleccionar un intervalo y ver información adicional sobre cada uno de ellos, selecciona **Intervalos**.
 - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
 - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** (*Acerca de Training Effect*, página 14).
 - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Tiempo en zonas** (*Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca*, página 20).
 - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - 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 **Tiempo en zonas**.

Visualizar los datos totales

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

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

2 Selecciona **Historial > Totales**.

3 Si es necesario, selecciona una actividad.

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

Usar el cuentakilómetros

El cuentakilómetros registra automáticamente la distancia total recorrida, la altura alcanzada y el tiempo en las actividades.

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

2 Selecciona **Historial > Totales > Cuentakilómetros**.

3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

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: 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.

Garmin Connect

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

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

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia 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 dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

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

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.

Crear y 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 > Crear nuevo**.
- 5 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona **✓**.
- 6 Selecciona **Añadir ubicación**.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, repite los pasos 4 y 5.
- 9 Selecciona **Hecho > Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 10 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 24).

- 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 > Ubic. 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.

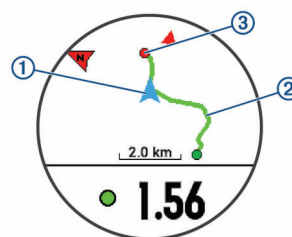
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Ubic. 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 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 > Ubic. 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.

Detener la navegación

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Detener navegación**.

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 23)
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa](#), página 23)

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 **Configuración > 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 pulsada **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 **Configuración > 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 pulsada **UP**.
- 4 Selecciona **Configuración > 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 23).

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 23).

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 23).

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 **Configuración > 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 23).

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 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > 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.

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.

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 23).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda](#), página 35).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad](#), página 2).

Conocer la situación alrededor

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

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Forerunner antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia ([Actualizar el software mediante Garmin Express](#), página 31).

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 **Configuración > 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 aplicaciones** 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 **Configuración > Widgets**.
- 3 Selecciona un widget.
- 4 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.
- 5 Selecciona **Añadir widgets**.
- 6 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 2).

- 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 entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

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

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 25).

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

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 7).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap® ([Marcar vueltas por distancia](#), página 26).

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 26).

Cambio 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 26).

Alertas de segmento: activa las indicaciones que te avisan de los próximos segmentos.

GPS: establece el modo de la antena GPS ([Cambiar la configuración del GPS, página 26](#)).

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

Inicio de cuenta atrás: activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.

Detección de tipo de brazada: activa la detección del tipo de brazada 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 26](#)).

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

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

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

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

Personalizar las pantallas de datos

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

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 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 un campo 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.

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 **Configuración > 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**.

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 altura 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	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, 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.
Altitud	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Alcance	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 8 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 8 .
Ritmo	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Alcance	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de brazada	Alcance	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > 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 **Configuración > 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 27*).

Si es necesario, puedes personalizar las páginas de datos para mostrar más datos de las vueltas (*Personalizar las pantallas de datos, página 25*).

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 **Configuración > 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 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 **Configuración > 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**.

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 **Configuración > 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 **Cambio 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 **Configuración > 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 26*).

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 26*).

GPS y otros sistemas de satélite

Las opciones GPS + GLONASS o GPS + GALILEO ofrecen un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permiten adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. Sin embargo, el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

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 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 **Configuración > 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 **Configuración > 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**.

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 17](#)) [Connect IQ Funciones, página 17](#)).

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 pl.**
 - Para cambiar el color de fondo, selecciona **Color de fondo**.
 - Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.

Configurar el sistema

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

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora, página 27](#)).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación ([Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 27](#)).

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 automát.: 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 28](#)).

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

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 31](#)).

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

Configurar la hora

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

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 **Configuración > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Reloj

Configurar la hora manualmente

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Configuración > 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 > Sí** para activar la retroiluminación con la alarma.
- 7 Selecciona **Etiqueta** y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

Borrar una alarma

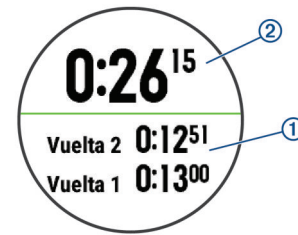
- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Alarma**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Tiempo**.
NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 24).
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona **Reiniciar > Sí** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando el tiempo expire.
- 5 Si es necesario, selecciona **Sonidos** y, a continuación, un tipo de notificación.
- 6 Selecciona **Iniciar temporizador**.

Usar el cronómetro

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona **Cronómetr**.
NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 24).
- 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 una opción.
- 7 Guarda el tiempo registrado como una actividad en tu historial (opcional).

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 **Configuración > Sistema > Hora > Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 31).

Mando a distancia para VIRB

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

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. También debes configurar el widget VIRB para que aparezca en el bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 24).

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 En tu dispositivo Forerunner, selecciona **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el dispositivo VIRB.
- 3 Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
- 4 Selecciona **START**.
- 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, selecciona **DOWN**.
 - Para detener la grabación del vídeo, selecciona **STOP**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
 - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

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. También debes configurar el widget VIRB para que aparezca en el bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 24).

- 1 Enciende la cámara VIRB.

- 2 En tu dispositivo Forerunner, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el dispositivo VIRB.
- 3 Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
Cuando la cámara esté conectada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las aplicaciones de actividades.
- 4 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 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 **Configuración > 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 **Configuración > 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 la grabación del vídeo manualmente, selecciona **STOP**.
 - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.

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 **Configuración > 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 Mantén pulsado **UP**.
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Acerca de....**

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 29*).
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 %.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería del Forerunner 645 en modo reloj	Hasta 7 días con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardiaca a través de la muñeca
Autonomía de la batería del Forerunner 645 en modo actividad	Hasta 14 horas en modo GPS y frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la batería del Forerunner 645 Music en modo reloj	Hasta 7 días con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardiaca a través de la muñeca
Autonomía de la batería del Forerunner 645 Music en modo reloj con música	Hasta 8 horas con monitor de actividad, notificaciones de smartphone, frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Autonomía de la batería del Forerunner 645 Music en modo actividad	Hasta 14 horas en modo GPS y frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la batería del Forerunner 645 Music en modo actividad con música	Hasta 5 horas con GPS, frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
Almacenamiento multimedia del Forerunner 645 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)
Radiofrecuencia/protocolo de Forerunner 645	2,4 GHz a 9 dBm nominal • Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ • Bluetooth Tecnología 4.2 • Tecnología inalámbrica De 13,56 MHz a 40 dBm nominales, tecnología inalámbrica NFC
Radiofrecuencia/protocolo de Forerunner 645 Music	2,4 GHz a 8 dBm nominal • Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ • Bluetooth Tecnología 4.2 • Tecnología inalámbrica De 13,56 MHz a 40 dBm nominales, tecnología inalámbrica NFC

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

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.

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.

Sustituir las correas

El dispositivo es compatible con correas de 20 mm de ancho, estándar y de desmontaje rápido. Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida ① 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 1-3 para sustituir la otra correa.

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

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.

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.

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 Connect (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 21)).
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente*, página 16)).
- 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 Connect, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

El número de pisos subidos no parece preciso

El dispositivo utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el dispositivo con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

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.

información de actividades y la música almacenada, selecciona **Borrar datos y restablecer config.**

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. Si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

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 **Configuración > 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 **Rest. configur. prede.**
 - 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

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 tu smartphone con el dispositivo, página 1*).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 16*).

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.

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 Desplázate hacia abajo hasta el penúltimo elemento de la lista y selecciona **START**.
- 4 Selecciona **START**.
- 5 Selecciona el idioma.

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Forerunner es compatible con smartphones con tecnología inalámbrica Bluetooth.

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

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

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

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 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 , a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- From the watch face, hold **UP**, and select **Configuración > Teléfono > Vincular teléfono**.

Optimización de 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 27*).
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (*UltraTrac, página 26*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (*Funciones de conectividad Bluetooth, página 16*).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción de continuar más tarde (*Detener una actividad, página 3*).
- Desactiva el monitor de actividad (*Configurar el monitor de actividad, página 9*).
- Utiliza una pantalla para el reloj de Connect IQ que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj, página 27*).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones, página 1*).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin, página 10*).
- Desactiva el control de la frecuencia cardíaca a través de la muñeca (*Desactivar el monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca, página 11*).

NOTA: el control de la frecuencia cardíaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.

La lectura de la temperatura no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

¿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 cardíaca, pónelo.
El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 3 Mantén pulsada **UP**.
- 4 Selecciona **Configuración > 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 **Configuración > 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 25*).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un dispositivo Forerunner 645 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 llevar puestos los auriculares con la antena en el mismo lado del cuerpo que el dispositivo Forerunner 645 Music.

Apéndice

Campos de datos

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

% FC máx. últ. v.: porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima de la última vuelta completada.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

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

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

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

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

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

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

% saturación O2 músculo: porcentaje estimado de saturación del oxígeno en músculo durante la actividad actual.

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

Altitud GPS: altitud de la ubicación actual mediante el GPS.

Altitud máxima: altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.

Altitud mínima: altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.

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

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

Asc. vuel: distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

Ascenso máximo: nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

Ascenso medio: distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.

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

Asc último vuelta: distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

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

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

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 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 de vuelta: ciclismo. 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.

Descenso de última vuelta: distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.

Descenso de vuelta: distancia vertical de descenso de la vuelta actual.

Descenso máximo: nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

Descenso medio: distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.

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

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.

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

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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.

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

Distancia vertical a destino: distancia de altura entre la posición actual y el 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 de TCS de vuelta: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

Equilibrio de TCS medio: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión 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.

Factor de planeo: factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.

Factor de planeo a destino: factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

frecuencia cardiaca media durante la última vuelta completa.

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

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

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

GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Hemoglobina total: oxígeno en músculo total estimado durante la actividad actual.

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.

Long. med. zanc.: longitud media de zancada de la sesión actual.

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

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

Máx. últ. 24 horas: temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.

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

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

Nivel de la batería: carga restante de la batería.

Osc.vert.media: oscilación vertical media durante la actividad actual.

Osc. vert. vlta: oscilación vertical media durante la vuelta actual.

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

Pendiente: cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.

PRO TCS: tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.

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

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

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

Rb. wayp.: dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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 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 de la brújula: dirección en la que te desplazas según la brújula.

Rumbo GPS: la dirección en la que te desplazas según el GPS.

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

Swolf en última vuelta: puntuación swolf del último largo completado.

Swolf int.: puntuación swolf media del intervalo actual.

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 3*). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación swolf en 25 metros.

TCS vuelta: tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

TE aeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.

TE anaeróbico: el impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.

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 de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

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

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

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

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.

Tipo braz intervalo: el tipo de brazada actual para el intervalo.

Tipo de brazada de último largo: tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

TP. CO. SU.: 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.

TPO. ESTIM. RUTA: tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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. braz. interv.: media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

Vel. vert.: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Veloc. últ. vuelta: velocidad media durante la última vuelta completa.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad brazada último largo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

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 vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Vel vertical a obj: nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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 x 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 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.

	Corriente alterna. El dispositivo admite corriente alterna.
	Corriente continua. El dispositivo solo admite corriente continua.
	Fusible. Indica una ubicación o especificación de fusible.
	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 **23, 30, 32**
accesos directos **2, 24**
actividades **2, 3, 24, 27**
guardar **3**
iniciar **2**
personalizar **3, 24**
actualizaciones, software **31**
adiestramiento, planes **5**
alarmas **25, 28**
alerta **4**
alertas **9, 25, 26**
frecuencia cardiaca **10**
ANT+ sensores **24**
aplicaciones **16, 17**
smartphone **1**
asistencia **17, 18**
auriculares
conectar **19**
tecnología Bluetooth **19, 32**
Auto Lap **26**
Auto Pause **26**

B

batería
cargar **29**
optimizar **2, 32**
borrar
historial **21**
récores personales **6, 7**
todos los datos de usuario **21**
botones **1, 27, 30**
brazadas **3, 4**

C

cadencia **7, 11**
alertas **25**
sensores **24**
calendario **5**
caloría, alertas **25**
cambio de pantalla automático **26**
campos **22**
crear **22**
campos de datos **17, 32**
carga de entrenamiento **14**
cargar **29**
cargar datos **16**
ciclo menstrual **9**
cinta **3**
compartir datos **24**
competición **6**
condición de rendimiento **13, 15**
conectar **2**
configurar **9, 23, 24, 27, 28, 31**
configurar el sistema **27**
Connect IQ **17**
Consumo máximo de oxígeno **35**
contactos, añadir **17**
contactos de emergencia **17, 18**
controles de música **19**
cronómetro **28**
cuentakilómetros **21**

D

datos
almacenar **21**
cargar **16**
compartir **24**
páginas **25**
transferir **21**
datos de usuario, borrar **21**
detección de incidencias **17**
dinámica de carrera **11, 12**
distancia, alertas **25**

E

ejercicio **14**
ejercicios de técnica **4**

el tiempo **17**
entrenamiento **2, 5, 6, 16**
planes **5**
entrenamiento en interiores **3, 23**
especificaciones **29**
esquí
alpino **4**
snowboard **4**
estadísticas de salud **9**
estado de entrenamiento **13**

F

favoritos **24**
frecuencia cardiaca **1, 10**
alertas **10, 25**
monitor **10–14**
vincular sensores **10**
zonas **7, 8, 13, 20**

G

Galileo **26**
Garmin Connect **1, 5, 16, 17, 21, 31**
almacenar datos **21**
Garmin Express **17, 30**
actualizar software **30**
Garmin Pay **19, 20**
GLONASS **26, 27**
GPS **1, 26, 27**
configurar **26**
señal **31**
GroupTrack **18**
guardar actividades **2**

H

historial **20, 21**
borrar **21**
enviar al ordenador **21**
hora **28**
alertas **25**
configurar **27**
zonas y formatos **27**
husos horarios **28**

I

iconos **1**
ID de unidad **29**
idioma **27**
información de seguridad **18**
intervalos **3, 4**
sesiones de entrenamiento **5, 6**

L

largos **3**

limpiar el dispositivo **30**

LiveTrack **17, 18**

longitud de zancada **11**

M

mando a distancia para VIRB **28**
mapa **23**
mapas **23, 25**
buscar **23**
navegar **22, 23**
menú **1**
menú de controles **2, 24**
menú principal, personalizar **24**
metrónomo **7**
minutos de intensidad **9, 30**
modo reloj **26**
modo sueño **9**
monedero **20**
monitor de actividad **8, 9**
Move IQ **9**
multideporte **3**
música **18**
cargar **18, 19**
reproducir **19**
servicios **18, 19**

N

natación **4**

navegación **22, 23, 25**

detener **22**

NFC **20**

notificaciones **1**

O

objetivo **6**
objetivos **6**
ordenador **19**
oscilación vertical **11, 12**

P

pagos **19, 20**
pantalla **27**
pantalla ampliada **24**
pantallas del reloj **17, 27**
pantallas para el reloj **27**
perfil del usuario **7**
perfiles **2**
actividad **2**
usuario **7**
personalizar el dispositivo **24, 25**
piezas de repuesto **30**
pila/batería, optimizar **26**
podómetro **23, 24**
pulseras **30**
puntuación de estrés **15**
puntuación swolf **3**

R

ratio vertical **11, 12**
récores personales **6**
borrar **6, 7**
recuperación **12–14**
relación vertical **11**
reloj **1, 28**
restablecer el dispositivo **31**
retroiluminación **1, 27**

S

segmentos **7**
seguimiento **17**
seguimiento en vivo de la actividad **8**
sensores ANT+ **23**
vincular **23**
sensores Bluetooth **23**
vincular **32**
sensores de bicicleta **24**
sensores de velocidad y cadencia **24**
señales del satélite **26, 31**
sesiones de entrenamiento **5**
cargar **5**
smartphone **16, 17, 31**
aplicaciones **1, 16, 17**
vincular **1, 31**
snowboard **4**
software
actualizar **30, 31**
licencia **29**
versión **29**
solución de problemas **10, 12, 29–31**

T

tamaños de la rueda **35**
tecnología **1**
tecnología Bluetooth **1, 2, 4, 16, 17, 31**
auriculares **19, 32**
Tecnología Bluetooth **2**
tempe **24, 32**
temperatura **24, 32**
temporizador de cuenta atrás **28**
tiempo **1, 2, 20**
cuenta atrás **28**
tiempo de contacto con el suelo **11, 12**
tiempo de finalización previsto **14**
tonos **7, 28**
TracBack **3, 22**
Training Effect **13, 14**

U

- ubicaciones **22**
 - borrar **22**
 - editar **22**
 - guardar **22**
- UltraTrac **26**
- umbral de lactato **13, 15**
- unidades de medida **28**
- USB **31**
 - desconectar **21**

V

- vinculación de, ANT+ sensores **32**
- vincular **31**
 - sensores **23**
 - sensores ANT+ **10**
 - sensores Bluetooth **32**
 - smartphone **1, 31**
- Virtual Partner **6**
- VO2 máximo **12–14**
- vueltas **1**

W

- Wi-Fi, conectar **17**
- Wi-Fi **31**
 - conectar **17**
- widgets **10, 16, 17**

Z

- zonas
 - frecuencia cardiaca **8**
 - hora **28**

