

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Manual del usuario



© 2016 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™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ y Vector™ 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. Shimano® y Di2™ son marcas comerciales de Shimano, Inc. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ y Normalized Power™ son marcas comerciales de Peakware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

Número(s) de modelo: A02924

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

Contenido

Introducción	1	Visualización de la puntuación de estrés	8
Botones	1	Condición de rendimiento	8
Bloqueo y desbloqueo de los botones del dispositivo	1	Visualización de la condición de rendimiento	9
Apertura del menú	1	Umbral de lactato	9
Iconos	1	Realización de una prueba guiada para determinar el umbral de lactato	9
Entrenamiento	1	Estimación de tu FTP	9
Salir a correr	1	Realización de una prueba de la FTP	9
Actividades Multisport	1	Seguimiento en vivo de la actividad	10
Entrenamiento de triatlón	1	Activar el monitor de actividad	10
Frecuencia cardíaca durante la natación	2	Usar la alerta de inactividad	10
Natación en piscina	2	Monitor del sueño	10
Natación en aguas abiertas	2	Objetivo automático	10
Terminología de natación	2	Minutos de intensidad	10
Actividades en interiores	2	Obtener minutos de intensidad	10
Sesiones de entrenamiento	2	Funciones inteligentes	10
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web	2	Vinculación del smartphone	10
Inicio de una sesión de entrenamiento	2	Notificaciones del teléfono	11
Acerca del calendario de entrenamiento	3	Activar notificaciones de Bluetooth	11
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect ...	3	Visualización de las notificaciones	11
Sesiones de entrenamiento por intervalos	3	Gestionar las notificaciones	11
Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos	3	Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad	11
Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos	3	Apertura de los controles de música	11
Detención de una sesión de entrenamiento	3	Localización de un smartphone perdido	11
Cancelar una sesión de entrenamiento	3	Widgets	11
Uso de Virtual Partner®	3	Visualizar widgets	11
Configurar un objetivo de entrenamiento	3	Acerca de Mi día	11
Cancelación de un objetivo de entrenamiento	4	Widget de controles Bluetooth	12
Competir en una actividad anterior	4	Visualización del widget del tiempo	12
Registros personales	4	Mando a distancia para VIRB	12
Visualización de tus registros personales	4	Control de la cámara de acción VIRB	12
Restablecer un registro personal	4	Uso del modo No molestar	12
Eliminación de un registro personal	4	Funciones de conectividad Bluetooth	12
Eliminación de todos los registros personales	4	Activación de la alerta de conexión del smartphone	12
Funciones de frecuencia cardíaca	4	Desactivar la tecnología Bluetooth	12
Visualización del widget de frecuencia cardíaca	4	Funciones Connect IQ	12
Usar el dispositivo	4	Descargar funciones de Connect IQ	12
Desactivación del monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca	5	Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador	13
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca	5	Cambiar la pantalla del reloj	13
Configurar zonas de frecuencia cardíaca	5	Historial	13
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardíaca	5	Visualización del historial	13
Transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin®	5	Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca ..	13
Dinámica de carrera	5	Visualización de los datos totales	13
Entrenar con dinámica de carrera	6	Eliminación del historial	13
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera	6	Gestión de datos	13
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	6	Borrar archivos	13
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera	7	Desconectar el cable USB	13
Medidas fisiológicas	7	Enviar datos al ordenador	13
Acerca de la estimación del VO2 máximo	7	Garmin Connect	13
Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno en carrera	7	Navegación	14
Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo	7	Añadir mapa	14
Visualización de los tiempos de carrera estimados	8	Elementos del mapa	14
Tiempo de recuperación	8	Marcar la ubicación	14
Activación del control de recuperación	8	Editar una ubicación	14
Frecuencia cardíaca de recuperación	8	Eliminación de una ubicación	14
		Visualización de tu altura y coordenadas actuales	14
		Navegación a una ubicación guardada	14
		Navegación de vuelta al inicio	14
		Trayectos	15
		Seguimiento del trayecto desde la Web	15
		Visualización de los detalles del trayecto	15
		Borrar un trayecto	15
		Detener la navegación	15

Sensores ANT+	15	Pilas sustituibles por el usuario	22
Vinculación de sensores ANT+	15	Sustitución de la batería de HRM-Swim y de la batería de HRM-Tri	22
Podómetro	15	Solución de problemas	22
Usar un podómetro durante una carrera	15	Actualizaciones del producto	22
Calibración del podómetro	15	Más información	22
Entrenamiento con medidores de potencia	15	Adquirir señales de satélite	22
Configuración de las zonas de potencia	16	Mejora de la recepción de satélites GPS	22
Usar sistemas de cambio electrónico	16	Reiniciar el dispositivo	23
Conocer la situación alrededor	16	Eliminación de los datos del usuario	23
Monitores de frecuencia cardíaca compatibles	16	Restablecimiento de toda la configuración predeterminada	23
Accesorio HRM-Swim	16	Visualizar la información del dispositivo	23
Ajuste del monitor de frecuencia cardíaca	16	Actualizar el software mediante Garmin Express	23
Colocación del monitor de frecuencia cardíaca	16	Optimización de la autonomía de la batería	23
Sugerencias de uso del accesorio HRM-Swim	16	No aparece mi recuento de pasos diario	23
Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca	16	El dispositivo no emite ningún pitido en clima frío	23
Accesorio HRM-Tri	16	Apéndice	23
Natación en piscina	16	Campos de datos	23
Colocar el monitor de frecuencia cardíaca	17	Objetivos de entrenamiento	26
Almacenamiento de datos	17	Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca	26
Accesorio HRM-Run	17	Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca	26
Colocar el monitor de frecuencia cardíaca	17	Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno	26
Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca	17	Clasificación de FTP	26
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca	17	Índice	28
Modo de pantalla ampliada	18		
Personalización del dispositivo	18		
Configuración del perfil del usuario	18		
Perfiles de actividad	18		
Crear un perfil de actividad personalizado	18		
Cambiar el perfil de actividad	18		
Configurar actividades	18		
Personalización de las pantallas de datos	19		
Alertas	19		
Configuración de rango de alertas	19		
Configuración de una alerta periódica	19		
Configurar alertas de descanso caminando	19		
Editar una alerta	19		
Uso de Auto Pause®	19		
Carrera con el metrónomo	19		
Marcar vueltas por distancia	19		
Personalización del mensaje de alerta de vuelta	20		
Uso del cambio de pantalla automático	20		
Cambio de la configuración del GPS	20		
Uso del modo UltraTrac	20		
Configuración del modo ahorro de energía	20		
Configurar el monitor de actividad	20		
Configuración del sistema	20		
Cambio del idioma del dispositivo	20		
Configuración de la hora	20		
Husos horarios	20		
Configuración manual de la hora	20		
Configuración de la alarma	20		
Borrar una alarma	20		
Configuración de la retroiluminación	20		
Configuración de los sonidos del dispositivo	21		
Cambio de las unidades de medida	21		
Configuración del formato	21		
Configuración de grabación de datos	21		
Información del dispositivo	21		
Cargar el dispositivo	21		
Especificaciones	21		
Especificaciones de Forerunner	21		
Especificaciones de HRM-Swim y de HRM-Tri	21		
Especificaciones de HRM-Run	21		
Cuidados del dispositivo	22		
Limpieza del dispositivo	22		

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Botones



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

Bloqueo y desbloqueo de los botones del dispositivo

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

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

Apertura del menú

- 1 Selecciona ▶.
- 2 Selecciona ⬇.

Iconos

Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

📶	Estado del GPS
📶	Estado de la tecnología Bluetooth®
❤	Estado del monitor de frecuencia cardiaca
👣	Estado del podómetro
👁	Estado de LiveTrack
🚴	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
🚴	Estado de las luces para bicicleta Varia™
🚴	Estado del radar para bicicleta Varia
🚴	Estado de Varia Vision™

🌞	Estado del sensor tempe™
📷	Estado de la cámara VIRB®
🚨	Estado de la alarma de Forerunner
🔋	Estado de la potencia

Entrenamiento

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo (*Cargar el dispositivo, página 21*) antes de iniciar la actividad.

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



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



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

Actividades Multisport

Los triatletas, duatletas y practicantes de otros deportes multidisciplinares pueden aprovechar al máximo los perfiles de actividades Multisport (*Crear un perfil de actividad personalizado, página 18*). Si configuras un perfil Multisport, podrás cambiar de modalidad deportiva sin dejar por ello de visualizar los totales de tiempo de todos los deportes. Por ejemplo, puedes pasar del modo Ciclismo al modo Carrera y ver el tiempo total de ciclismo y carrera durante toda la sesión de entrenamiento.

Entrenamiento de triatlón

Si participas en un triatlón, puedes utilizar el perfil correspondiente a esta actividad para realizar una transición rápida en cada disciplina, para cronometrar cada una de ellas y para poder guardar la actividad.

- 1 Selecciona ▶ > ⬆ > **Triatlón**.

- 2 Selecciona ► para iniciar el cronómetro.
- 3 Pulsa ↺ al principio y al final de cada transición.
La función de transiciones puede activarse y desactivarse en el perfil de actividad de triatlón.
- 4 Cuando acabes la actividad, pulsa ► > **Guardar**.

Frecuencia cardiaca durante la natación

NOTA: la frecuencia cardiaca a través de la muñeca no se puede medir durante la práctica de natación.

El accesorio HRM-Tri™ y el accesorio HRM-Swim™ graban y guardan los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Los datos de la frecuencia cardiaca no se pueden ver en dispositivos Forerunner compatibles si el monitor de frecuencia cardiaca está bajo el agua.

Debes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Forerunner vinculado para poder consultar después los datos de frecuencia cardiaca almacenados. Durante los intervalos de descanso fuera del agua, el monitor de frecuencia cardiaca envía los datos de frecuencia cardiaca al dispositivo Forerunner.

El dispositivo Forerunner descarga automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados al guardar la actividad de natación cronometrada. El monitor de frecuencia cardiaca debe estar fuera del agua, activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se descargan los datos. Puedes revisar los datos de frecuencia cardiaca en el historial del dispositivo y en la cuenta de Garmin Connect™.

Natación en piscina

- 1 Selecciona ► > ▲ > **Nat. piscina**.
- 2 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 3 Selecciona ► para iniciar el temporizador.
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 4 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 5 Selecciona ▲ o ▼ para ver páginas de datos adicionales (opcional).
- 6 Al realizar un descanso, selecciona ↺ para poner en pausa el temporizador.
- 7 Selecciona ↺ para volver a iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, selecciona ► > **Guardar**.

Natación en aguas abiertas

Puedes utilizar el dispositivo para nadar en aguas abiertas. Puedes registrar los datos de natación, incluidos la distancia, el ritmo y la velocidad de brazada. Puedes añadir pantallas de datos al perfil de actividad de natación en aguas abiertas predeterminado (*Personalización de las pantallas de datos, página 19*) o crear tu propio perfil (*Crear un perfil de actividad personalizado, página 18*).

- 1 Selecciona **Menú** > ▲ > **Ag. abiertas**.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
Esto podría tardar unos minutos.
Las barras del satélite cambian a verde cuando el dispositivo está listo.
- 3 Selecciona ► para iniciar el cronómetro.
- 4 Cuando acabes la actividad, pulsa ► > **Guardar**.

Terminología de natación

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

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

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo 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.

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).

Sesiones de entrenamiento

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

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

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 13](#)).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
- 5 Desconecta el dispositivo.

Inicio de una sesión de entrenamiento

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

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

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

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que envíes al dispositivo se muestran en el calendario de entrenamiento ordenadas por fecha. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entrenamiento. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 13](#)).

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

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

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos para llevar un seguimiento de las sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia determinada. Al seleccionar **⌚**, el dispositivo registra un intervalo y cambia a un intervalo de descanso.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Menú** > **Entrenamiento** > **Intervalos** > **Editar** > **Intervalo** > **Tipo**.
- 2 Selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.
SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en **Abierta**.
- 3 Selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona **✓**.
- 4 Selecciona **Desc.** > **Tipo**.
- 5 Selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.
- 6 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona **✓**.
- 7 Selecciona una o más opciones:
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentam.** > **Activado**.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento** > **Activado**.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Selecciona **Menú** > **Entrenamiento** > **Intervalos** > **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 2 Selecciona **▶**.
- 3 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa **⌚** para empezar con el primer intervalo.

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

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento

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

Cancelar una sesión de entrenamiento

- 1 Durante la sesión de entrenamiento, mantén pulsado **⏏**.
- 2 Selecciona **Canc. sesión ent.** > **Sí**.

Uso de Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes personalizar Virtual Partner para entrenar (carrera, ciclismo, etc.) a una velocidad o ritmo determinados.

NOTA: Virtual Partner no está disponible en el modo natación.

- 1 Selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Menú** > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos** > **Virtual Partner** > **Estado** > **Activado**.
- 3 Selecciona **Establecer ritmo** o **Establecer velocidad**.
Puedes utilizar el ritmo o la velocidad como formato ([Configuración del formato](#), [página 21](#)).
- 4 Introduce un valor.
- 5 Selecciona **▶** para empezar a cronometrar.
- 6 Durante la actividad, selecciona **⏏** o **⏏** para ver la pantalla Virtual Partner y ver quién va primero.



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. Esta función puede utilizarse con los perfiles de carrera, ciclismo y otros perfiles de actividades deportivas individuales (excepto natación). Durante el entrenamiento, el dispositivo te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

- 1 Selecciona **Menú** > **Entrenamiento** > **Establecer un objetivo**.
- 2 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.
Puedes introducir el objetivo de tiempo o bien utilizar la predicción (según la estimación del consumo máximo de oxígeno) o el tiempo de tu récord personal.
 - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.

La pantalla de objetivo de entrenamiento muestra el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.

- 3 Selecciona ► para iniciar el cronómetro.
- 4 Si es necesario, selecciona ▲ o ▼ para ver la pantalla.
- 5 Cuando acabes la actividad, pulsa ► > **Guardar**.

Aparece una pantalla resumen que indica si has acabado por delante o por detrás de tu objetivo.

Cancelación de un objetivo de entrenamiento

- 1 Durante la actividad, selecciona ▲ para ver la pantalla de objetivos.
- 2 Mantén pulsado ▲.
- 3 Selecciona **Cancelar objetivo** > **Sí**.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada. Esta función puede utilizarse con los perfiles de carrera, ciclismo y otros perfiles de actividades deportivas individuales (excepto natación). Esta función actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas comprobar tu rendimiento durante la actividad.

- 1 Selecciona **Menú** > **Entrenamiento** > **Competir en una actividad**.
- 2 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.
- 3 Selecciona la actividad.
La pantalla de Virtual Partner muestra el tiempo de finalización estimado.
- 4 Selecciona ► para empezar a cronometrar.
- 5 Cuando acabes la actividad, pulsa ► > **Guardar**.
Aparece una pantalla resumen donde se compara la carrera acabada con la actividad previamente registrada o descargada.

Registros personales

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

NOTA: en el caso del ciclismo, los registros personales también incluyen el mayor ascenso y la mejor potencia (se requiere medidor de potencia).

Visualización de tus registros personales

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

Restablecer un registro personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada registro personal.

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

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

Eliminación de un registro personal

- 1 Selecciona **Menú** > **Mis estadístic.** > **Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.

- 3 Selecciona el registro que deseas eliminar.

- 4 Selecciona **Suprimir registro** > **Sí**.

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

Eliminación de todos los registros personales

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

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

- 2 Selecciona un deporte.

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

Solo se eliminan los registros de dicho deporte.

Funciones de frecuencia cardiaca

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 de frecuencia cardiaca a través de 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+. Tienes que disponer de un monitor de frecuencia cardiaca para utilizar las funciones que se describen en esta sección.

Visualización del widget de frecuencia cardiaca

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

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



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

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 con el dispositivo Forerunner 735XT, 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 5](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

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

Desactivación del monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca

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

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

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

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

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

NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.

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

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 introducir valores de frecuencia cardíaca de forma manual y establecer el rango para cada zona. El dispositivo es compatible con diferentes zonas de frecuencia cardíaca para carrera, ciclismo y natación.

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadísticas > Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca**.
- 2 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.
- 3 Selecciona **Umbral de lactato para FC** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 4 Selecciona **Frecuencia cardíaca en reposo** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.
- 5 Selecciona **Zonas > Según**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de frecuencia 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.
- 7 Selecciona **Añadir FC según el deporte** para añadir diferentes zonas para cada deporte.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona de frecuencia cardíaca.

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 (*Configuración del perfil del usuario, página 18*).
- 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.

Transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin®

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

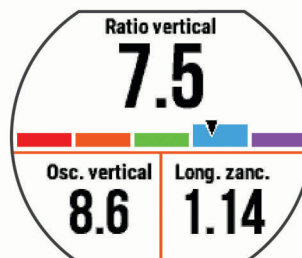
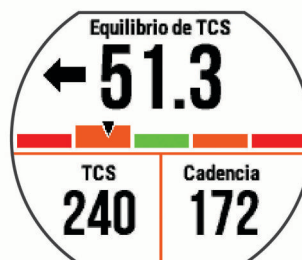
Relación vertical: La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

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 ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 15).

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

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



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

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

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

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

NOTA: el indicador de color para el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es distinto ([Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo](#), página 6).

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 oscilación vertical	Ratio vertical	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
Morado	> 95	> 183 ppm	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 m/s
Azul	70–95	174–183 ppm	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 m/s
Verde	30–69	164–173 ppm	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 m/s
Naranja	5–29	153–163 ppm	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 m/s
Rojo	< 5	< 153 ppm	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 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.

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 fisiológicas

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

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

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

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

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

Puntuación de estrés: la puntuación de estrés requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. la puntuación de estrés mide la variabilidad de frecuencia cardíaca al estar 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.

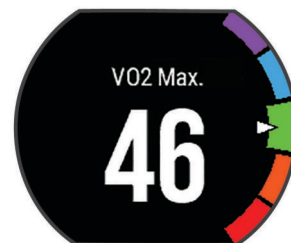
Umbral de lactato: el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El dispositivo mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tu frecuencia cardíaca y tu ritmo.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo Forerunner requiere un sensor de frecuencia

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

Tu VO2 máximo estimado representa un número y una posición en el indicador de color.



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona FirstBeat. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice ([Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 26](#)) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno en carrera

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca.

Para obtener las estimaciones más precisas, configura el perfil del usuario ([Configuración del perfil del usuario, página 18](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 5](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

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

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Para poder ver tu estimación de VO2 máximo, debes tener un monitor de frecuencia cardíaca compatible y un medidor de potencia. El medidor de potencia debe vincularse con el dispositivo Forerunner ([Vinculación de sensores ANT+, página 15](#)). Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configuración del perfil del usuario, página 18](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 5](#)).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

- 1 Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.
- 2 Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.
- 3 Selecciona **Menú > Mis estadístic. > VO2 máximo > Ciclismo**.

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

El éxito y la precisión del cálculo del VO2 máximo mejoran cuando, al practicar ciclismo, se realiza un esfuerzo constante y moderado, así como cuando la frecuencia cardíaca y la potencia no presentan grandes variaciones.

- Antes de iniciar el recorrido, comprueba que el dispositivo, el monitor de frecuencia cardíaca y el medidor de potencia

funcionen correctamente, estén vinculados y tengan suficiente batería.

- Durante el recorrido de 20 minutos, mantén tu frecuencia cardíaca por encima del 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima.
- Durante el recorrido de 20 minutos, intenta mantener una potencia constante.
- Evita los terrenos irregulares.
- Evita hacer recorridos en grupos en los que se suele ir a rebufo.

Visualización de los tiempos de carrera estimados

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca.

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configuración del perfil del usuario, página 18](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 5](#)). El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 7](#)) y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

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

Selecciona **Menú > Mis estadístic. > Pronóstico de carrera**.

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

Tiempo de recuperación

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

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

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

Activación del control de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configuración del perfil del usuario, página 18](#)) y define tu frecuencia cardíaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 5](#)).

1 Selecciona **Menú > Mis estadístic. > Control de recuperación > Estado > Activado**.

2 Sal a correr.

3 Después de correr, selecciona **Guardar**.

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



Frecuencia cardíaca de recuperación

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

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

Visualización de la puntuación de estrés

Para poder ver la puntuación de estrés, debes colocarte un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+, página 15](#)).

La puntuación de estrés 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 cardíaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del corredor. 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 aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día.

1 Selecciona **Aplicaciones > HRV Stress Test > Medir**.

2 Quédate parado y descansa durante 3 minutos.



Condición de rendimiento

Una vez completada la actividad, como una carrera o recorrido en bicicleta, la función de condición de rendimiento analiza el ritmo, la frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca 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 un buen recorrido o 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 un recorrido o una carrera de entrenamiento largos.

NOTA: para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardíaca ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 7).

Visualización de la condición de rendimiento

- 1 Añade **Condición de rendimiento** a la pantalla de datos ([Personalización de las pantallas de datos](#), página 19).
- 2 Sal a correr.
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.

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 cardíaca 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 cardíaca máxima. Conocer cuál es tu umbral de lactato puede ayudarte a determinar la intensidad del entrenamiento o cuándo exigirte más durante una carrera.

Si ya conoces el valor de tu frecuencia cardíaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca](#), página 5).

Realización de una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 15). También debes tener una estimación del VO2 máximo de una carrera anterior ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 7).

SUGERENCIA: el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras con un monitor de frecuencia cardíaca para obtener una estimación precisa del VO2 máximo. El dispositivo detectará automáticamente tu umbral de lactato durante carreras de alta intensidad con un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

- 1 Selecciona un perfil de carrera al aire libre.
Se requiere un GPS para realizar la prueba.
- 2 Selecciona **Menú > Mis estadístic. > Umbral de lactato > Realizar prueba guiada**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.



- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Aceptar** para guardar el nuevo umbral de lactato.
 - Selecciona **Rechazar** para mantener tu umbral de lactato actual.

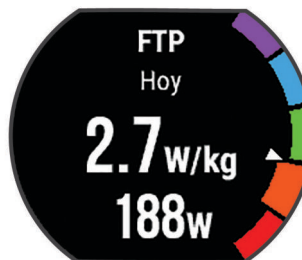
Estimación de tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 15), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo en ciclismo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 7).

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 potencia funcional (FTP).

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadístic. > Potencia de umbral funcional > Detectar automat. > Activado**.

Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y una posición en el indicador de color.



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Principiante

Para más información, consulta el apéndice ([Clasificación de FTP](#), página 26).

- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Aceptar** para guardar el nuevo FTP.
 - Selecciona **Rechazar** para mantener tu FTP actual.

Realización de una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 15), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo en ciclismo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo](#), página 7).

- 1 Selecciona **Menú > Mis estadístic. > Potencia de umbral funcional > Realizar prueba guiada**.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
Después de empezar el recorrido, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de potencia

actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

- 3 Tras completar la prueba guiada, completa el enfriamiento. Tu FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, la salida de potencia en vatios y la posición en el indicador de color.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Aceptar** para guardar el nuevo FTP.
 - Selecciona **Rechazar** para mantener tu FTP actual.



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

Seguimiento en vivo de la actividad

Activar el monitor de actividad

La función de monitor de actividad registra tu recuento de pasos diarios, el objetivo de pasos y la distancia recorrida, así como las calorías quemadas de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

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

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

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

El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 21).

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.

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.

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

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

Obtener minutos de intensidad

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

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

Funciones inteligentes

Vinculación del smartphone

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

- 1 Visita www.garmin.com/intosports/apps y descarga la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
- 2 En el dispositivo Forerunner, selecciona **Menú > Configuración > Bluetooth > Vincular dispositivo móvil**.
- 3 Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect Mobile, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, en la configuración, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible que se encuentre dentro del área de alcance con el dispositivo. Cuando tu teléfono recibe mensajes, se envían notificaciones a tu dispositivo.

Activar notificaciones de Bluetooth

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

NOTA: puedes cambiar los sonidos audibles para las notificaciones.

Visualización de las notificaciones

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

Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

- Si utilizas un smartphone Apple®, ajusta la configuración de las notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si utilizas un smartphone con Android™, accede a la aplicación Garmin Connect Mobile 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 Mobile vinculada a tu dispositivo Forerunner.

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect Mobile 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 Mobile silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect Mobile.

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

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

Apertura de los controles de música

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

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

Localización de un smartphone perdido

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

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

- 2 Pulsa ► > **Buscar mi teléfono**.

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

- 3 Pulsa ↶ para dejar de buscar.

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.

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.

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

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

muestra un resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen los datos más recientes de los deportes registrados, los minutos de intensidad, los pasos, las calorías quemadas, etc.

Monitor de actividad: realiza un seguimiento diario del recuento de pasos, el objetivo de pasos, la distancia recorrida, las calorías y las estadísticas de sueño.

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.

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

Último deporte: muestra un breve resumen del último deporte registrado y la distancia total de la semana.

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

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

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

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, selecciona ▲ o ▼.

Los widgets disponibles incluyen frecuencia cardíaca y monitor de actividad.

Acerca de Mi día

El widget Mi día es una instantánea diaria de tu actividad. Se trata de un resumen dinámico que se actualiza a lo largo del día. Las métricas incluyen los datos más recientes de los deportes registrados, los minutos de intensidad de la semana,

los pasos, las calorías quemadas, etc. Puedes seleccionar ► para ver más métricas.

Widget de controles Bluetooth

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

Visualización del widget del tiempo

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

Mando a distancia para VIRB

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

Control de la cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu dispositivo Forerunner (*Vinculación de sensores ANT+*, página 15).
- 3 En el dispositivo Forerunner, selecciona el accesorio VIRB. Al vincular el accesorio VIRB, se añade la pantalla VIRB a las pantallas de datos del perfil activo.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Temporiz. inic./det.** para controlar la cámara con el temporizador ►. La grabación del vídeo comienza y se detiene automáticamente con el temporizador del dispositivo Forerunner.
 - Selecciona **Manual** para controlar la cámara mediante el menú de acceso directo. En el widget de VIRB, puedes mantener pulsado ► para controlar la cámara.

Uso del modo No molestar

Para poder utilizar el modo No molestar, debes vincular el dispositivo con un smartphone (*Vinculación del smartphone*, página 10).

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

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

- 1 En la pantalla de la hora del día, selecciona ▲ para ver el widget de controles.
- 2 Pulsa ► > **No molestar** > **Activado**. Puedes desactivar el modo No molestar en el widget de controles.
- 3 Si es necesario, selecciona **Menú** > **Configuración** > **No molestar** > **Hora de dormir** > **Activado**. El dispositivo activa el modo No molestar durante tu horas de sueño habituales.

Funciones de conectividad Bluetooth

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

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

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.

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.

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

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

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

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

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

Activación de la alerta de conexión del smartphone

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

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

Desactivar la tecnología Bluetooth

- En la pantalla de inicio de Forerunner, selecciona **Menú** > **Configuración** > **Bluetooth** > **Estado** > **Desactivado**.
- Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Funciones Connect IQ

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

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

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

Campos de datos: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Widgets: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

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

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ Mobile, debes vincular el dispositivo Forerunner con tu smartphone (*Vinculación del smartphone*, página 10).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Cambiar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ ([Descargar funciones de Connect IQ, página 12](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Opciones de reloj > Pantalla para el reloj > Connect IQ**.
- 3 Selecciona  o  para ver las pantallas para el reloj.
- 4 Selecciona  para seleccionar una pantalla para el reloj.

Historial

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

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

Visualización del historial

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

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

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

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

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

Visualización de los datos totales

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

- 1 Selecciona **Menú > Historial > Totales**.
- 2 Si es necesario, selecciona el tipo de actividad.
- 3 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Eliminación del historial

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

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

Borrar archivos

AVISO

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

- 1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
- 2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

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

Desconectar el cable USB

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

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

Enviar datos al ordenador

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

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

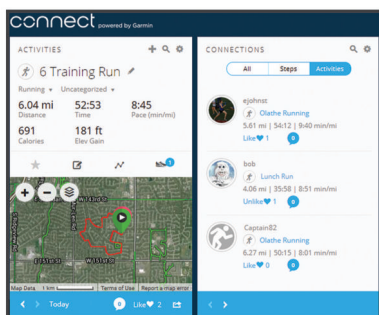
Garmin Connect

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

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

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas, 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 cardíaca.



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.

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.

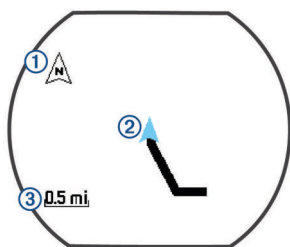
Añadir mapa

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos de un perfil de actividad.

- 1 Selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Menú > Config. de actividad > Pantallas de datos > Mapa > Estado > Activado**.

Elementos del mapa

Cuando hayas iniciado el temporizador y comiences a moverte, aparecerá en el mapa una línea negra que te mostrará el camino recorrido.



①	Señala el norte
②	Tu ubicación y rumbo actuales
③	Nivel de zoom

Marcar la ubicación

Para poder marcar una ubicación, debes activar la pantalla del mapa de tu perfil de actividad y localizar satélites.

Una ubicación es un punto que se registra y se almacena en el dispositivo. Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

- 1 Ve al lugar en el que deseas marcar una ubicación.
- 2 Selecciona **V** para ver el mapa.
- 3 Mantén pulsado **A**.
- 4 Selecciona **Guardar ubicación**.

La ubicación aparece en el mapa con la fecha y la hora.

Editar una ubicación

Puedes editar el nombre de la ubicación guardada.

- 1 Selecciona **Menú > Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona **Nombre**.
- 4 Edita el nombre y selecciona **✓**.

Eliminación de una ubicación

- 1 Selecciona **Menú > Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona **Borrar > Sí**.

Visualización de tu altura y coordenadas actuales

SUGERENCIA: este procedimiento te muestra los detalles sobre la ubicación así como otra forma de guardar tu ubicación actual.

- 1 Selecciona **Menú > Navegación > ¿Dónde estoy?**.
Antes de mostrar la información sobre tu ubicación, el dispositivo debe localizar los satélites.
- 2 Si es necesario, selecciona **Guardar ubicación**.

Navegación a una ubicación guardada

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

- 1 Selecciona **Menú > Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 2 Selecciona una ubicación.
- 3 Selecciona **Ir a**.
Aparece la brújula. La flecha señala hacia la ubicación guardada.
- 4 Selecciona **V** para ver el mapa (opcional).
Aparecerá una línea en el mapa que marca el trayecto desde tu ubicación actual a la ubicación guardada.
- 5 Pulsa **▶** para iniciar el temporizador y registrar la actividad.

Navegación de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad.

En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado **A**.
- 2 Selecciona **Navegación > Volver al inicio**.

Aparece la brújula.

3 Avanza.

La brújula señala hacia el punto de inicio.

SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta el dispositivo hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

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.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Antes de descargar un trayecto de tu cuenta de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 13).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita www.garminconnect.com.
- 3 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
- 5 Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
- 6 Selecciona **Menú > Navegación > Trayectos**.
- 7 Selecciona un campo.
- 8 Selecciona **Realizar trayecto**.
- 9 Selecciona **▶** para empezar a cronometrar.
El mapa muestra el trayecto y la información de estado en la parte superior de la pantalla.
- 10 En caso necesario, selecciona **V** para ver las pantallas de datos adicionales.

Visualización de los detalles del trayecto

- 1 Selecciona **Menú > Navegación > Trayectos**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
 - Selecciona **Perfil de altura** para ver una gráfica de altura del trayecto.
 - Selecciona **Nombre** para ver y editar el nombre del trayecto.

Borrar un trayecto

- 1 Selecciona **Menú > Navegación > Trayectos**.
- 2 Selecciona un trayecto.
- 3 Selecciona **Borrar > Sí**.

Detener la navegación

- 1 Durante la actividad, selecciona **V** para ver la brújula o el mapa.
- 2 Mantén pulsado **▲**.
- 3 Selecciona **Detener navegación > Sí**.

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del

producto y la adquisición de sensores opcionales, visita <http://buy.garmin.com>.

Vinculación de sensores ANT+

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

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

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

Podómetro

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

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

Usar un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 15).

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.

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como el sistema Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades ([Configuración de las zonas de potencia](#), página 16).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica ([Configuración de rango de alertas](#), página 19).
- Personaliza los campos de datos de potencia ([Personalización de las pantallas de datos](#), página 19).

Configuración de las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Si conoces tu valor de FTP (umbral de potencia funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 En la pantalla de inicio, selecciona **Menú > Mis estadístic. > Perfil del usuario > Zonas de potencia > Según**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.
- 3 Selecciona **FTP** e introduce tu valor de FTP.
- 4 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 5 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Usar sistemas de cambio electrónico

Para poder utilizar sistemas de cambio electrónico compatibles, como los sistemas de cambio Shimano® Di2™, debes vincularlos con tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+, página 15](#)). Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalización de las pantallas de datos, página 19](#)). El dispositivo Forerunner muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

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 23](#)).

Monitores de frecuencia cardiaca compatibles

Este dispositivo es compatible con todos los monitores de frecuencia cardiaca Garmin. Este dispositivo puede distribuirse con los siguientes monitores de frecuencia cardiaca premium.

- Accesorio HRM-Swim ([Accesorio HRM-Swim, página 16](#))
- Accesorio HRM-Tri ([Accesorio HRM-Tri, página 16](#))
- Accesorio HRM-Run ([Accesorio HRM-Run, página 17](#))

Accesorio HRM-Swim

Ajuste del monitor de frecuencia cardiaca

Antes de tu primer baño, dedica tiempo a ajustar el monitor de frecuencia cardiaca. Debe estar lo bastante apretado como para que no se mueva cuando te impulses en la pared de la piscina.

- Selecciona un extensor de correa y fíjalo al extremo elástico del monitor de frecuencia cardiaca.

El monitor de frecuencia cardiaca se suministra con tres extensores de correa para ajustarlo a diferentes tamaños de pecho.

SUGERENCIA: el extensor de correa de tamaño medio funciona para la mayoría de tamaños de camiseta (desde la M hasta la XL).

- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca hacia atrás para ajustar fácilmente el deslizante del extensor de correa.
- Coloca el monitor de frecuencia cardiaca hacia delante para ajustar fácilmente el deslizante del monitor de frecuencia cardiaca.

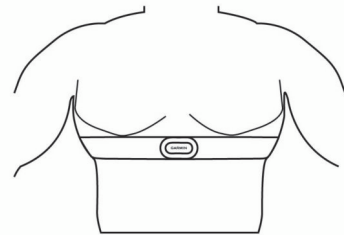
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón.

- 1 Selecciona un extensor de correa para conseguir la mejor sujeción.
- 2 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca con el logotipo de Garmin del lado correcto orientado hacia fuera. El sistema de enganche ① y cierre ② debe quedar en el lado derecho.



- 3 Colócate el monitor de frecuencia cardiaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.



NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

- 4 Aprieta el monitor de frecuencia cardiaca hasta que esté ajustado alrededor del pecho, pero sin que te limite.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo, guardando y enviando datos.

Sugerencias de uso del accesorio HRM-Swim.

- Ajusta la firmeza del monitor de frecuencia cardiaca y del extensor de la correa si el monitor de frecuencia cardiaca se te desliza hacia abajo por el pecho cuando te impulses en la pared de la piscina.
- Levántate entre intervalos para que el monitor de frecuencia cardiaca quede fuera del agua para ver tus datos de frecuencia cardiaca.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

AVISO

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

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.

NOTA: un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.

- No pongas el monitor de frecuencia cardiaca en una lavadora o en una secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardiaca en posición horizontal para secarlo.

Accesorio HRM-Tri

La sección HRM-Swim de este manual explica el almacenamiento de la frecuencia cardiaca mientras nadas ([Natación en aguas abiertas, página 2](#)).

Natación en piscina

AVISO

Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de exponerlo al cloro o a otros productos químicos de piscina. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar el monitor de frecuencia cardiaca.

El accesorio HRM-Tri está diseñado principalmente para la natación en aguas abiertas, pero también se puede utilizar ocasionalmente para natación en piscina. El monitor de frecuencia cardíaca se debe llevar debajo del traje de natación o de la camiseta de triatlón durante la natación en piscina. De lo contrario, se podría desplazar hacia abajo por el pecho cuando te impulses en la pared de la piscina.

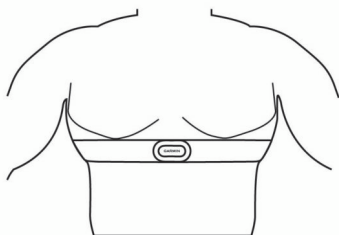
Colocar el monitor de frecuencia cardíaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardíaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Si es necesario, coloca el extensor de la correa al monitor de frecuencia cardíaca.
- 2 Humedece los electrodos ① de la parte posterior del monitor de frecuencia cardíaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Lleva el monitor de frecuencia cardíaca con el logotipo de Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.



Las conexiones de cierre ② y enganche ③ deben quedar en el lado derecho.

- 4 Colócate el monitor de frecuencia cardíaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.

NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, estará activo y enviando datos.

Almacenamiento de datos

El monitor de frecuencia cardíaca puede almacenar hasta 20 horas de datos en una sola actividad. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardíaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Forerunner vinculado y el monitor de frecuencia cardíaca registrará los datos de la frecuencia cardíaca, incluso si te apartas del dispositivo. Por ejemplo, puedes registrar los datos de frecuencia cardíaca durante actividades deportivas o deportes en equipo en los que no se puedan llevar relojes. El monitor de frecuencia cardíaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardíaca almacenados al dispositivo Forerunner al guardar la actividad. El monitor de frecuencia cardíaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se cargan los datos.

Accesorio HRM-Run

Colocar el monitor de frecuencia cardíaca

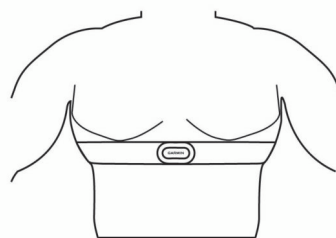
Debes llevar el monitor de frecuencia cardíaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Si es necesario, coloca el extensor de la correa al monitor de frecuencia cardíaca.

- 2 Humedece los electrodos ① de la parte posterior del monitor de frecuencia cardíaca para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Lleva el monitor de frecuencia cardíaca con el logotipo de Garmin del lado correcto orientado hacia fuera.



Las conexiones de cierre ② y enganche ③ deben quedar en el lado derecho.

- 4 Colócate el monitor de frecuencia cardíaca alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa al cierre.

NOTA: asegúrate de que no se dobla la etiqueta.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, estará activo y enviando datos.

Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca

AVISO

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

- Enjuaga el monitor de frecuencia cardíaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardíaca después de cada siete usos o tras una sesión de natación en piscina con poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- NOTA:** un uso excesivo de detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardíaca.
- No metas el monitor de frecuencia cardíaca en la lavadora o en la secadora.
- Cuelga o coloca el monitor de frecuencia cardíaca en posición horizontal para secarlo.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto (si corresponde).
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta de 5 a 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca*, página 17).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardíaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca.

- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardíaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores

inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

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.

Personalización del dispositivo

Configuración del perfil del usuario

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

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

Perfiles de actividad

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

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

Crear un perfil de actividad personalizado

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Perfiles de la actividad > Añadir nueva**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona un color para el resaltado.
- 4 Selecciona un nombre de perfil o introduce un nombre personalizado.
Los nombres de perfiles duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Carrera(2).
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar predeterminados** para crear tu perfil personalizado a partir de la configuración predeterminada del sistema.
 - Selecciona una copia de un perfil existente para crear tu perfil personalizado a partir de uno de tus perfiles guardados.

NOTA: si vas a crear un perfil multideporte personalizado, puedes seleccionar dos o más perfiles e incluir transiciones.

- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Selecciona **Sí** para activar el GPS durante la actividad.
 - Selecciona **No** para desactivar el GPS durante la actividad.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Editar configuración** para personalizar las opciones de perfil específicas.
 - Selecciona **Hecho** para guardar y usar el perfil personalizado.

Cambiar el perfil de actividad

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

SUGERENCIA: los perfiles de actividad predeterminados utilizan un color de resaltado específico para cada deporte. El perfil de actividad Multisport cambia el color de resaltado al cambiar de segmento deportivo.

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Perfiles de la actividad**.
- 2 Selecciona un perfil.
Puedes aplicar, editar o eliminar el perfil de actividad.

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.

Selecciona **► > ▲**, selecciona un perfil de actividad y, a continuación, **▼ > Config. de actividad**

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

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 (*Uso de Auto Pause®*, página 19).

Cambio de pantalla automático: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Uso del cambio de pantalla automático*, página 20).

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

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalización de las pantallas de datos*, página 19).

GPS: establece el modo de la antena GPS. El uso de GPS + GLONASS permite aumentar el rendimiento en entornos difíciles y adquirir la posición de forma más rápida. El uso de la opción GPS + GLONASS puede reducir la autonomía de la batería más que si se utiliza solo la opción de GPS. Al usar la opción UltraTrac se registran los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia (*Uso del modo UltraTrac*, página 20).

Vueltas: permite establecer las opciones para la función Auto Lap® (*Marcar vueltas por distancia*, página 19) y el mensaje de alerta de vuelta (*Personalización del mensaje de alerta de vuelta*, página 20).

Metronomo: reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante (*Carrera con el metronomo*, página 19).

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

Modo ahorro de energía: establece la configuración del modo ahorro de energía para la actividad (*Configuración del modo ahorro de energía*, página 20).

Repetir: activa la opción de repetir para las actividades multideporte. Por ejemplo, puedes utilizar esta opción para actividades que incluyan varias transiciones, como un swimrun.

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

Tipo de brazada: activa la detección del tipo de brazada para la natación en piscina.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

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

Alertas

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

Configuración de rango de alertas

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

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

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 21](#)).

Configuración de una alerta periódica

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

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

Cada vez que alcanzas un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 21](#)).

Configurar alertas de descanso caminando

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

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

- 1 Selecciona **Menú > Config. de actividad > Alertas > Carrera/Caminar > Estado > Activado**.

- 2 Introduce un tiempo para el intervalo de carrera.

- 3 Introduce un tiempo para el intervalo de caminar.

Cada vez que alcanzas un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración de los sonidos del dispositivo, página 21](#)).

Editar una alerta

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

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

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

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

Carrera con 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: el metrónomo no se encuentra disponible para los perfiles de ciclismo o natación.

- 1 Selecciona **Menú > Config. de actividad > Metrónomo > Estado > Activado**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pulsaciones por minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
 - Selecciona **Frecuencia de alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.
 - Selecciona **Sonidos** para personalizar el sonido del metrónomo.
- 3 Si es necesario, selecciona **Vista previa** para escuchar la función del metrónomo antes de correr.
- 4 Selecciona  para volver a la pantalla del cronómetro.
- 5 Selecciona  para iniciar el cronómetro.
- 6 Sal a correr.
El metrónomo se inicia automáticamente.
- 7 Durante la carrera, selecciona **V** para ver la pantalla del metrónomo.
- 8 En caso necesario, mantén pulsado **A** para cambiar la configuración del metrónomo.

Marcar vueltas por distancia

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

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

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un

sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 21).

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

Personalización del 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 Selecciona **Menú > Config. de actividad > Vueltas > Alerta de vuelta**.
- 2 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- 3 Selecciona **Vista previa** (opcional).

Uso del cambio de pantalla automático

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

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

Cambio de la configuración del GPS

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

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

Uso del modo UltraTrac

Antes de usar el modo UltraTrac, debes correr en exteriores varias veces usando el modo GPS normal para calibrar el dispositivo.

Puedes usar el modo UltraTrac para actividades de larga duración. El modo UltraTrac es una opción del GPS que permite desactivarlo periódicamente para ahorrar batería. Cuando el GPS está desactivado, el dispositivo utiliza el acelerómetro para calcular la velocidad y la distancia. La precisión de los datos del track, distancia y velocidad es menor en el modo UltraTrac. La precisión de los datos es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Selecciona **Menú > Config. de actividad > GPS > UltraTrac**.

SUGERENCIA: para realizar actividades de larga duración, debes considerar otras opciones de ahorro de batería (*Optimización de la autonomía de la batería*, página 23).

Configuración del modo ahorro de energía

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

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

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

Configurar el monitor de actividad

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

Estado: activa la función monitor de actividad.

Alerta inactividad: muestra un mensaje y una barra de movimiento en la pantalla de la hora del día. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 21).

Configuración del sistema

Selecciona **Menú > Configuración > Sistema**.

- Configuración del idioma (*Cambio del idioma del dispositivo*, página 20)
- Configuración de la hora (*Configuración de la hora*, página 20)
- Configuración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación*, página 20)
- Configuración del sonido (*Configuración de los sonidos del dispositivo*, página 21)
- Configuración de las unidades (*Cambio de las unidades de medida*, página 21)
- Configuración del formato (*Configuración del formato*, página 21)
- Configuración de la grabación de datos (*Configuración de grabación de datos*, página 21)

Cambio del idioma del dispositivo

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

Configuración de la hora

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

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

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

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

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

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

Husos horarios

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

Configuración manual de la hora

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

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

Configuración de la alarma

- 1 Selecciona **Menú > Configuración > Alarmas > Añadir nueva > Estado > Activado**.
- 2 Selecciona **Hora** e introduce una hora.
- 3 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona una opción.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.

Borrar una alarma

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

Configuración de la retroiluminación

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

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

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

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

Configuración de los sonidos del dispositivo

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

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

Cambio de las unidades de medida

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

1 Selecciona **Menú > Configuración > Sistema > Unidades**.

2 Selecciona un tipo de medida.

3 Selecciona una unidad de medida.

Configuración del formato

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

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

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

Configuración de grabación de datos

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

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

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



2 Conecta el cable USB a un puerto de carga USB.

3 Carga por completo el dispositivo.

4 Pulsa ② para retirar el cargador.

Especificaciones

Especificaciones de Forerunner

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería, modo reloj	Hasta 9 semanas Hasta 8 semanas con monitor de actividad Hasta 4 semanas con monitor de actividad y notificaciones de smartphone Hasta 11 días con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Autonomía de la batería, modo de actividad	Hasta 16 horas en modo GPS Hasta 14 horas en modo GPS y frecuencia cardíaca a través de la muñeca Hasta 10 horas en modo GPS + GLONASS y a través de la muñeca
Autonomía de la batería, modo de UltraTrac	Hasta 24 h Hasta 21 horas con frecuencia cardíaca a través de la muñeca
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

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

Especificaciones de HRM-Swim y de HRM-Tri

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería del HRM-Swim	Hasta 18 meses (aproximadamente 3 horas/semana)
Autonomía de la batería del HRM-Tri	Hasta 10 meses para entrenamiento de triatlón (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a +1 dBm nominales
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹

Especificaciones de HRM-Run

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	1 año (aproximadamente 1 hora/día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

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

Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹

Cuidados del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

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

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

2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

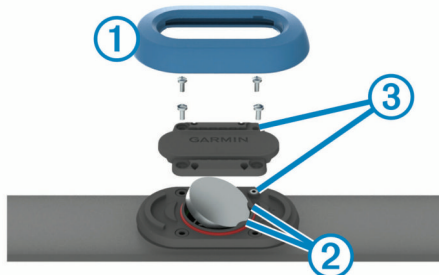
Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

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

Sustitución de la batería de HRM-Swim y de la batería de HRM-Tri

1 Retira la funda ① del módulo del monitor de frecuencia cardíaca.



2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño (00) para quitar los cuatro tornillos de la parte delantera del módulo.

3 Retira la tapa y la pila.

4 Espera 30 segundos.

5 Introduce la nueva pila bajo las dos pestañas de plástico ② con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

La junta circular debe permanecer alrededor del borde del anillo de plástico elevado.

6 Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos.

Observa la orientación de la tapa delantera. El tornillo elevado ③ deberá encajar en el agujero del tornillo elevado correspondiente en la tapa delantera.

NOTA: no los aprietes en exceso.

7 Vuelve a colocar la funda.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardíaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

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

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

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

Más información

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

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 Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.

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

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

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

Reiniciar el dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

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

- 1 Mantén pulsado  durante 15 segundos.
El dispositivo se apaga.
- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

Eliminación de los datos del usuario

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

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

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

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

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

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

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

Visualizar la información del dispositivo

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

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

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

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

Optimización de la autonomía de la batería

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación, página 20*).
- Reduce el tiempo de espera antes de entrar en modo reloj (*Configuración del modo ahorro de energía, página 20*).
- Desactiva el seguimiento en vivo de la actividad (*Configurar el monitor de actividad, página 20*).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (*Configuración de grabación de datos, página 21*).
- Desactiva el uso de GLONASS (*Cambio de la configuración del GPS, página 20*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Desactivar la tecnología Bluetooth, página 12*).

- Desactiva el control de frecuencia cardiaca a través de la muñeca (*Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca, página 5*).

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.

El dispositivo no emite ningún pitido en clima frío

Para un rendimiento óptimo en clima frío, el dispositivo desactiva automáticamente los tonos de las teclas y los tonos de alerta.

Apéndice

Campos de datos

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

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

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

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

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

%FCR media: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca 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.

% FTP: salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.

% máx. FCM int.: porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

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

% media FC máx. interv.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

% media FC reserva interv.: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.

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

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

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

Batería de Di2: capacidad restante de la batería de un sensor Di2.

Brazadas: número total de paladas durante la actividad actual.

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

Brazadas de último intervalo/largo: media de brazadas por largo de piscina durante el último intervalo completado.

- Brazadas de último largo:** número total de brazadas durante el último largo completado.
- Brazadas en última vuelta:** natación. Número total de brazadas durante la última vuelta completada.
- Brazadas vuelta:** natación. Número total de brazadas durante la vuelta actual.
- Cadencia:** carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
- Cadencia:** ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
- Cadencia 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:** 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.
- Cadencia vuelta:** carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
- Calorías:** cantidad total de calorías quemadas.
- Campos de fre- cuencia cardiaca:** frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- Combinación de marchas:** combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.
- Condición de rendimiento:** la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.
- Delantera:** el cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor Di2.
- Distancia:** distancia recorrida en el track o actividad actual.
- Distancia brazada vuelta:** natación. Distancia media recorrida por brazada durante la vuelta actual.
- Distancia de brazada de última vuelta:** natación. Distancia media recorrida por brazada durante la última vuelta completada.
- Distancia de intervalo:** distancia recorrida en el intervalo actual.
- Distancia de la última vuelta:** distancia recorrida en la última vuelta completa.
- Distancia de vuelta:** distancia recorrida en la vuelta actual.
- Distancia media de brazada:** distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
- Efectividad del par:** el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
- Equil. TCS vuelta:** equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
- Equilibrio:** equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio de TCS:** equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
- Equilibrio de TCS medio:** equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
- Equilibrio medio:** equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
- Equilibrio medio en 10 s:** promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio medio en 30 s:** promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio medio en 3 s:** promedio en movimiento de tres segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.
- Equilibrio vuelta:** equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
- Fase de potencia derecha:** el ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde produces potencia positiva.
- Fase de potencia derecha de vuelta:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.
- Fase de potencia izquierda:** el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde produces potencia positiva.
- Fase de potencia izquierda de vuelta:** el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.
- FC de vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
- FC media:** frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
- FCM en intervalo:** frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
- Fluidez del pedaleo:** cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
- FPM derecha:** el ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que se produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
- FPM derecha en vuelta:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.
- FPM izquierda:** el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que se produce la máxima cantidad de fuerza motriz.
- FPM izquierda en vuelta:** el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.
- Frecuencia cardiaca media en el intervalo:** frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
- Hemoglobina total:** total estimado de concentración de hemoglobina en el músculo.
- Hora del día:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ durante la actividad actual.
- Largos:** número de largos completados en la actividad actual.
- Largos de interv.:** número de largos completados en el intervalo actual.
- Long. med. zanc.:** longitud media de zancada de la sesión actual.
- Long. zanc. vuel.:** longitud media de zancada de la vuelta actual.
- Longitud de zancada:** longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
- Marchas:** los platos y piñones de un sensor Di2.
- Máxima de las últimas 24 horas:** temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.
- Media de brazadas/largo:** media de brazadas por largo durante la actividad actual.
- Mín. últ. 24 horas:** temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.

Normalized Power: Normalized Power™ durante la actividad actual.

Normalized Power de última vuelta: promedio de Normalized Power durante la última vuelta completa.

Normalized Power de vuelta: promedio de Normalized Power durante la vuelta actual.

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

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

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

PCP: la plataforma de compensación de pedaleo. La desviación del centro de la superficie es el lugar de la plataforma del pedal dónde aplicas fuerza.

PCP en vuelta: el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la vuelta actual.

Pot. rel. a peso: salida de potencia actual en vatios por kilogramo.

Potencia: salida de potencia actual en vatios.

Potencia de última vuelta: salida de potencia media durante la última vuelta completa.

Potencia de vuelta: salida de potencia media durante la vuelta actual.

Potencia máxima: salida de potencia máxima durante la actividad actual.

Potencia máxima de vuelta: salida de potencia máxima durante la vuelta actual.

Potencia media: salida de potencia media durante la actividad actual.

Potencia media en 10 s: promedio en movimiento de 10 segundos de la salida de potencia.

Potencia media en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.

Potencia media en 3 s: promedio en movimiento de tres segundos de la salida de potencia.

Promedio de fase de potencia derecha: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la actividad actual.

Promedio de fase de potencia izquierda: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la actividad actual.

Promedio de FPM derecha: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la actividad actual.

Promedio de FPM izquierda: el promedio del ángulo de fase potencia máxima para la pierna izquierda durante la actividad actual.

Promedio de PCP: el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la actividad actual.

Rat. vertic. med.: la relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.

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

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

Relación de marchas: el número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta.

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.

SWOLF de intervalo: puntuación swolf media del intervalo actual.

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

SWOLF en última vuelta: puntuación swolf de la última vuelta completada.

SWOLF en vuelta: puntuación swolf de la vuelta actual.

SWOLF media: 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 2](#)). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación swolf en 25 metros.

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 contacto con el suelo: tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.

Tiempo de contacto con el suelo de vuelta: tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Tiempo de multideporte: tiempo total de todos los deportes en una actividad multideporte, incluidas las transiciones.

Tiempo de pie: el tiempo que has estado pedaleando de pie durante la actividad actual.

Tiempo de pie en vuelta: el tiempo que has estado pedaleando de pie durante la vuelta actual.

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

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

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

Tiempo medio de contacto con el suelo: tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.

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

Tiempo sentado: el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la actividad actual.

Tiempo sentado en vuelta: el tiempo que has estado pedaleando sentado durante la vuelta 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 de brazada de intervalo: el tipo de brazada actual para el intervalo.

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

Trabajo: trabajo acumulado realizado (salida de potencia) en kilojulios.

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ durante la actividad actual.

Trasera: piñón trasero de un sensor Di2.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad brazada vuelta: natación. Media de brazadas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

Velocidad de brazada: natación. Número de brazadas por minuto (bpm).

Velocidad de brazada de intervalo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

Velocidad de brazada de última vuelta: natación. Media de brazadas por minuto (bpm) durante la última vuelta completada.

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

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

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máx.: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de brazada: natación. Media de brazadas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Zona de potencia: escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

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).

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca](#), página 26) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Clasificación de FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones de las estimaciones del umbral de potencia funcional (FTP) por sexo.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

Mujeres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4,30 o más
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bueno	De 2,36 a 3,32
Aceptable	De 1,90 a 2,35
Principiante	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en las investigaciones de Hunter Allen y el Dr. Andrew Coggan, *Entrenar y correr con potenciómetro* (Paidotribo, 2014).

Índice

A

accesorios **15, 22**
actividades **18**
actualizaciones, software **23**
adiestramiento, planes **3**
alarmas **20**
alertas **19, 20**
altura **14**
ANT+ sensores **15, 16**
 vincular **15**
aplicaciones **12**
 smartphone **10**
Auto Lap **19, 20**
Auto Pause **19**

B

batería
 cargar **21**
 optimizar **20, 23**
 sustituir **22**
bloquear, botones **1**
borrar
 registros personales **4**
 todos los datos de usuario **13**
botones **1, 11, 22**
brazadas **2**

C

cadencia **5, 6, 19**
calendario **3**
caloría, alertas **19**
Cambio de pantalla automático **20**
campos **15**
 borrar **15**
 cargar **15**
campos de datos **12, 19, 23**
cargar **21**
ciclismo **7**
compartir datos **18**
competición **4**
condición de rendimiento **7–9**
configuración **20, 21, 23**
 dispositivo **20, 21**
configuración del sistema **20**
configurar **18**
Connect IQ **12, 13**
Consumo máximo de oxígeno **26**
coordenadas **14**
cronómetro **1**

D

datos
 almacenar **13, 17**
 compartir **18**
 grabar **21**
 transferir **13**
datos de usuario, borrar **13**
dinámica de carrera **5–7**
distancia, alertas **19**

E

el tiempo **12**
eliminar
 historial **13**
 todos los datos del usuario **23**
entrenamiento **1, 3, 4, 12, 19**
 planes **2**
entrenamiento de triatlón **1**
entrenamiento en interiores **2, 15**
especificaciones **21**

F

frecuencia cardíaca **1, 4, 19**
 monitor **2, 5, 7, 8, 16, 17, 22**
 vincular sensores **5**
 zonas **5, 13, 26**

G

Garmin Connect **2, 3, 10, 12, 13, 15**
Garmin Connect Mobile **11**
Garmin Express, actualizar software **22**
GLONASS **20**
GPS **1, 20**
 señal **22**
guardar actividades **1, 2**

H

historial **2, 12, 13, 21**
 eliminar **13**
 enviar al ordenador **13**
hora, alertas **19**
husos horarios **20**

I

iconos **1**
ID de unidad **23**
idioma **20**
intervalos **2**
 sesiones de entrenamiento **3**
intervalos de caminar **19**

L

largos **2**
limpiar el dispositivo **16, 17, 22**
longitud de zancada **5, 6**

M

mando a distancia para VIRB **12**
mapas **14**
menú **1**
metrónomo **19**
minutos de intensidad **10**
modo reloj **20, 23**
modo sueño **10**
modo suspensión **12**
monitor de actividad **10, 20**
multisport **1**

N

natación **2, 16**
navegación **14**
 detener **15**
notificaciones **11**

O

objetivo **3, 4**
objetivos **3, 4**
oscilación vertical **5, 6**

P

pantalla **20**
pantalla ampliada **18**
pantallas del reloj **12, 13**
perfil del usuario **18**
perfiles **18**
 actividad **1**
 usuario **18**
personalizar el dispositivo **19**
pila, optimizar **12**
podómetro **1, 15**
potencia (fuerza)
 medidores **7, 9, 15, 26**
 zonas **16**
puntuación de estrés **7, 8**
puntuación swolf **2**

R

ratio vertical **6**
récords personales **4**
recuperación **7, 8**
registros personales **4**
 borrar **4**
relación vertical **5**
reloj **1, 20**
restablecer el dispositivo **23**
retroiluminación **1, 20**
ritmo **19, 21**

S

seguimiento en vivo de la actividad **10**
sensores ANT+ **15**
sensores de velocidad y cadencia **1**
señales del satélite **1, 22**
sesiones de entrenamiento **2, 3**
 cargar **2**
smartphone **11, 12**
 aplicaciones **11, 12**
 vincular **10**
software
 actualizar **22, 23**
 licencia **23**
 versión **23**
solución de problemas **5, 7, 16, 17, 22, 23**
sustituir la pila **22**

T

tamaño de piscina **2**
tecnología Bluetooth **12**
Tecnología Bluetooth **11, 12**
temporizador **1, 2**
tiempo **1, 13, 20**
 configuración **20**
tiempo de contacto con el suelo **6**
tiempo de finalización previsto **8**
tonos **19, 21, 23**
trayectos **15**

U

ubicaciones **14**
 borrar **14**
 editar **14**
UltraTrac **20**
umbral de lactato **9**
unidades de medida **21**
USB **23**
 desconectar **13**

V

velocidad **21**
vibración **21**
vinculación de, ANT+ sensores **5**
vinculación de sensores ANT+ **15**
vincular, smartphone **10**
Virtual Partner **3, 4**
VO2 máximo **3, 7, 8**
vueltas **1**

W

widgets **4, 11, 12**

Z

zonas
 frecuencia cardíaca **5**
 hora **20**
 potencia **16**

