GARMIN®



Manual del usuario

© 2019 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin[®], el logotipo de Garmin, ANT+[®], Approach[®], Auto Lap[®], Auto Pause[®], Edge[®], Forerunner[®], inReach[®], QuickFit[®], VIRB[®], Virtual Partner[®], y Xero[®] son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery[™], Connect IQ[™], Firstbeat Analytics[™], Garmin Connect[™], Garmin Express[™], Garmin Golf[™], Garmin Index[™], Garmin Move IQ[™], Garmin Pay[™], HRM-Pro[™], HRM-Run[™], HRM-Swim[™], Rally[™], tempe[™], TrueUp[™], Varia[™] 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 LLC. Apple[®], iPhone[®], iTunes[®] 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. El software Spotify[®] está sujeto a las licencias de terceros que se indican aquí: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. Shimano[®] y Di2[™] son marcas comerciales de Shimano, Inc. STRAVA y Strava[™] son marcas comerciales de Peaksware, LLC. Wi-Fi[®] es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows[®] es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift[™] es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A03525

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

					н	- 1	
C	$\boldsymbol{\cap}$	n	Ŧ	Δ		а	
u	u			G	 ш	u	u

Contenido	Frecuencia cardiaca durante la natación21
Introducción1	Registrar la distancia22
	Terminología de natación22
Descripción general del dispositivo 2	Tipos de brazada23
Estado del GPS e iconos de estado 3	Consejos para las actividades de
Configurar el reloj4	natación23
Goringurar er reioj4	Descanso durante la natación en
Actividades y aplicaciones 4	piscina24
Salir a correr	Descanso automático
Iniciar una actividad6	Entrenar con el registro de los
Consejos para registrar las	ejercicios de técnica
actividades7	Esquí y deportes de invierno25
Detener una actividad7	Visualizar las actividades de esquí26
Evaluar una actividad8	Datos de potencia de esquí de
Crear una actividad personalizada8	fondo26
Actividades en interiores9	Grabar una actividad de esquí fuera
Iniciar una actividad de carrera	de pista27
virtual9	Registrar una actividad de escalada en
Calibrar la distancia de la cinta 10	bloque28
Registrar una actividad de	Golf28
entrenamiento de fuerza11	Aplicación Garmin Golf™29
Consejos para el registro de	Jugar al golf29
actividades de entrenamiento de	Información sobre el hoyo 30
fuerza	Mover el banderín31
Registrar una actividad HIIT	Ver los golpes medidos 31
Temporizadores HIIT 13 Usar un rodillo ANT+®	Visualización de las distancias de
Registrar una actividad de escalada en	aproximación y del dogleg32
interiores	Registrar la puntuación32
Actividades al aire libre16	Actualizar una puntuación
Multideporte16	Sensores de palo
Entrenamiento de triatlón	Usar el cuentakilómetros de golf33
Crear una actividad	Activar el registro de
multideporte17	estadísticas34
Consejos para el entrenamiento de	Reproducir indicaciones de audio
triatlón o para el uso de las	durante la actividad
actividades multideporte 18	
Iniciar un entrenamiento en pista18	Entrenamiento35
Sugerencias para registrar una	Sesiones de entrenamiento36
carrera en pista19	Seguir una sesión de entrenamiento
Registrar una actividad de	de Garmin Connect 36
ultramaratón	Iniciar una sesión de
Natación	entrenamiento
Nadar en aguas abiertas20	Seguir una sesión de entrenamiento
Nadar en piscina21	diaria recomendada 37

Contenido

Activar y desactivar las	Objetivos de entrenamiento	54
notificaciones de sesión de	Acerca de las zonas de frecuencia	
entrenamiento diaria	cardiaca	55
recomendada38	Configurar zonas de frecuencia	
Realizar el seguimiento de una sesión	cardiaca	
de entrenamiento de natación en	Permitir que el dispositivo configu	re
piscina38	las zonas de frecuencia	
Registrar una prueba de velocidad	cardiaca	
crítica de nado	Cálculo de las zonas de frecuencia	
Editar el resultado de la velocidad	cardiaca	
crítica de nado	Configurar las zonas de potencia	
Acerca del calendario de	Pausar tu estado de entreno	58
entrenamiento	Reanudar el estado de entreno en	
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect40	pausa	59
	Manitar de catividad	ΕO
Sesiones de entrenamiento por intervalos	Monitor de actividad	
Personalizar una sesión de	Objetivo automático	
entrenamiento por intervalos 41	Usar la alerta de inactividad	
Iniciar una sesión de entrenamiento	Monitor del sueño	61
por intervalos42	Usar el seguimiento de las horas	
Detener una sesión de	sueño automatizado	
entrenamiento por intervalos 42	Usar el modo no molestar	
Usar Virtual Partner®43	Minutos de intensidad	62
Configurar un objetivo de	Obtener minutos de intensidad	63
entrenamiento	Eventos de Garmin Move IQ™	63
Cancelar un objetivo de	Configurar el monitor de actividad	64
entrenamiento44	Desactivar el monitor de actividad	64
Competir en una actividad anterior45	Seguimiento de hidratación	65
Entrenamiento PacePro45	Seguimiento del ciclo menstrual	65
Crear un plan de PacePro en tu		
reloj46	Funciones de frecuencia cardiaca	56
Iniciar un plan de PacePro47	Frecuencia cardiaca a través de la	
Detener un plan de PacePro48	muñeca	66
Récords personales	Colocar el reloj	67
Visualizar tus récords personales 48	Sugerencias para los datos erróneos	3
Restablecer un récord personal 49	del monitor de frecuencia	
Eliminar un récord personal49	cardiaca	68
Eliminar todos los récords	Visualizar el widget de frecuencia	
personales	cardiaca	69
Segmentos 50	Transmitir datos de frecuencia	
Segmentos de Strava™	cardiaca a dispositivos Garmin	70
Recorrer un segmento 51	Transmitir datos de frecuencia	
Visualizar los detalles del	cardiaca durante una actividad	70
segmento52	Configurar una alerta de frecuencia	7.
Usar el metrónomo	cardiaca anómala	/1
Modo de pantalla ampliada53	Desactivar el sensor de frecuencia	74
Configurar el perfil del usuario	cardiaca en la muñeca	/1

ii Contenido

Monitor para el pecho de frecuencia	Obtener la estimación del VO2
cardiaca durante la natación72	máximo en carrera 91
Accesorio HRM-Pro 72	Obtener la estimación del VO2
Colocar el monitor de frecuencia	máximo en ciclismo 91
cardiaca73	Desactivar el registro de VO2
Ritmo y distancia de carrera de HRM-	máximo 92
Pro74	Consultar tu edad según tu forma
Consejos para registrar el ritmo y la	física92
distancia de carrera74	Aclimatar el rendimiento al calor y la
Almacenamiento de la frecuencia	altitud93
cardiaca para actividades	Visualizar los tiempos de carrera
cronometradas75	estimados93
Acceder a los datos almacenados de	Acerca de Training Effect 94
la frecuencia cardiaca75	Condición de rendimiento95
Natación en piscina 76	Visualizar la condición de
Cuidados del monitor de frecuencia	rendimiento95
cardiaca	Umbral de lactato96
Sugerencias para los datos erróneos	Realizar una prueba guiada para
del monitor de frecuencia	determinar el umbral de lactato 97
cardiaca77	Estimar tu FTP98
Accesorio HRM-Swim77	Realizar una prueba de la FTP 99
Ajuste del monitor de frecuencia	Estado de entrenamiento
cardiaca 78	Niveles de estado de
Colocación del monitor de frecuencia	entrenamiento101
cardiaca79	Consejos para obtener tu estado de
Sugerencias de uso del accesorio	entrenamiento 102
HRM-Swim80	Carga de entrenamiento 102
Almacenamiento de datos 80	
Accesorio HRM-Tri80	Foco de carga de entrenamiento 103
Dinámica de carrera81	
Entrenar con dinámica de carrera 82	Tiempo de recuperación
Indicadores de color y datos de la	Visualizar el tiempo de
dinámica de carrera83	recuperación104
Datos del equilibrio de tiempo de	Frecuencia cardiaca de
contacto con el suelo84	recuperación105 Pulsioxímetro106
Datos de oscilación vertical y ratio	
vertical85	Obtener lecturas de pulsioximetría 107
Sugerencias en caso de que no	Activar el seguimiento de
aparezcan los datos de la dinámica de	pulsioximetría durante el sueño 107
carrera86	Activar el modo aclimatación todo el
Medidas de rendimiento87	día108
Desactivar las notificaciones de	Consejos para los datos erróneos del
rendimiento88	pulsioxímetro108
Detectar medidas de rendimiento	Visualizar tu variabilidad de la frecuencia
automáticamente88	cardiaca y tu puntuación de estrés109
	Usar el widget de nivel de estrés 109
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento89	Body Battery110
Acerca de la estimación del VO2	Visualizar el widget Body Battery 111
máximo	

Contenido

Sugerencias para unos datos de Body	Música 130
Battery más precisos112	Establecer la conexión con un proveedor
Funciones inteligentes112	externo131
_	Spotify®131
Vincular un smartphone con el dispositivo113	Descargar contenido de audio de
Consejos para usuarios existentes de	Spotify132 Descargar contenido de audio
Garmin Connect	personal132
Activar notificaciones Bluetooth 114	Reproducir música133
Visualizar las notificaciones 114	Controles de reproducción de
Reproducir indicaciones de audio	música 134
en el smartphone durante la	Controlar la reproducción de música
actividad115	en un smartphone conectado 135
Gestionar las notificaciones 115	Cambiar el modo audio 135
Desactivar la conexión Bluetooth del	Conectar auriculares Bluetooth 136
teléfono116	
Activar y desactivar las alertas de	Garmin Pay136
conexión del smartphone 116	Configurar el monedero Garmin Pay. 137
Funciones de conectividad Bluetooth117	Pagar una compra con el reloj 138
Sincronizar datos con Garmin Connect	Agregar una tarjeta a tu monedero de
manualmente118	Garmin Pay139
Localizar un dispositivo móvil	Gestionar tus tarjetas Garmin Pay. 139
perdido118	Cambiar el código de acceso de
Widgets119	Garmin Pay140
Visualizar widgets120	Historial140
Acerca de Mi día121	
Consultar el menú de controles 121	Usar el historial141
Personalizar el menú de controles 122	Historial de Multisport
Visualizar el widget del tiempo 122	Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca
Abrir los controles de música 123	Visualizar los datos totales142
Funciones de Connect IQ 123	Usar el cuentakilómetros 143
Descargar funciones Connect IQ	Borrar el historial143
desde tu ordenador124	Garmin Connect
Funciones de conectividad Wi-Fi 124	Usar Garmin Connect en tu
Conectarse a una red Wi-Fi125	ordenador145
Funciones de soguimiente y	Gestión de datos145
Funciones de seguimiento y	Borrar archivos146
seguridad 126	
Añadir contactos de emergencia 127	Navegar147
Solicitar asistencia127	Trayectos147
Detección de incidentes 128	Crear y seguir un trayecto en tu
Activar y desactivar la detección de	dispositivo148
incidencias	Crear un trayecto en Garmin
Iniciar una sesión de GroupTrack 129	Connect148
Consejos para las sesiones de	Enviar un trayecto al dispositivo 149
GroupTrack130	

iv Contenido

Visualizar los detalles del	Entrenamiento con medidores de	
trayecto149	potencia	166
Crear un trayecto de ida y vuelta 150	Usar sistemas de cambio	
Guardar la ubicación150	electrónico	167
Editar las ubicaciones guardadas 151	Conocer la situación alrededor	
Proyectar un waypoint151	Usar los controles de la cámara	
Navegar a un destino152	Varia	168
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	tempe	
Navegar hacia un punto de interés 152	tempe	100
Puntos de interés	Personalización del dispositivo	169
Navegar hacia el punto de inicio durante	Personalizar la lista de actividades	
una actividad154	Personalizar el bucle de widgets	
Navegar hacia el punto de inicio de la	Configurar actividades y	170
última actividad guardada155	aplicaciones	171
		1/1
Marcar e iniciar la navegación a una	Personalizar las pantallas de datos	172
ubicación MOB (Hombre al agua) 155		
Detener la navegación	Añadir un mapa a una actividad	
Mapa	Alertas	
Visualizar el mapa156	Establecer una alerta	1/6
Guardar o navegar hasta una	Configurar los mapas de	
ubicación en el mapa157	actividades	
Navegar con la función Around	Configurar rutas	
Me 158	Auto Lap	
Exploración y aplicación del zoom en	Marcar vueltas por distancia	
el mapa158	Personalizar el mensaje de ale	erta
Configurar el mapa 159	de vuelta	179
Altímetro y barómetro159	Activar Auto Pause	180
Brújula160	Activar Auto Climb	181
Configuración de navegación 160	Activar la autoevaluación	182
Personalizar los elementos del	Velocidad y distancia en 3D	182
mapa160	Usar el cambio de pantalla	
Establecer un indicador de rumbo. 161	automático	183
Configurar alertas de navegación 161	Cambiar la configuración del GPS.	183
	GPS y otros sistemas de	
Sensores inalámbricos 162	satélite	184
Vincular los sensores inalámbricos162	UltraTrac	
Podómetro163	Configurar el modo ahorro de	
Usar un podómetro durante una	energía	185
carrera163	Borrar una actividad o aplicación	
Calibración del podómetro164	Configurar GroupTrack	
Mejorar la calibración del	Configuración de la pantalla para el	
podómetro164	reloj	186
Calibración manual del podómetro 165	Personalizar la pantalla del reloj	
·	Configuración de los sensores	
Configurar la velocidad y la distancia	_	
del podómetro	Configurar la brújula	
Usar un sensor de velocidad o cadencia	Calibrar la brújula manualmente	
opcional para bicicleta166	Configuración de la referencia de	
	norte	189

Contenido

Configurar et altimetro189	Solución de problemas 210
Calibrar el altímetro	Actualizaciones del producto211
barométrico190	Configurar Garmin Express 211
Configurar el barómetro 190	Más información212
Calibrar el barómetro 191	Monitor de actividad212
Configurar la ubicación del láser de	No aparece mi recuento de pasos
Xero191	diario 212
Configurar el sistema 192	Mi recuento de pasos no parece
Configurar la hora 193	preciso213
Configurar alertas de tiempo 193	El recuento de pasos de mi dispositivo
Cambiar la configuración de la	y mi cuenta de Garmin Connect no
retroiluminación194	coincide
Personalizar los botones de acceso	El número de pisos subidos no parece
rápido194	preciso
Cambiar las unidades de medida 195	Mis minutos de intensidad
Relojes195	parpadean214
Configurar la alarma196	Adquirir señales de satélite215
Borrar una alarma 196	Mejora de la recepción de satélites
Iniciar el temporizador de cuenta	GPS
atrás197	Reiniciar el reloj216
Usar el cronómetro198	Restablecer la configuración
Sincronizar la hora con el GPS 199	predeterminada216
Configurar la hora manualmente 199	Actualizar el software mediante la
mando a distancia para VIRB199	aplicación Garmin Connect 217
Controlar una cámara de acción	Actualizar el software medianteGarmin
VIRB200	Express217
Controlar una cámara de acción VIRB	Mi dispositivo está en otro idioma 218
durante una actividad201	¿Es mi teléfono compatible con mi
2010110 0110 00111000111111111111111111	reloj?218
Información del dispositivo 201	No puedo conectar el teléfono al
Visualizar la información del	dispositivo219
dispositivo202	Optimizar la autonomía de las pilas 220
Ver la información sobre las	La lectura de la temperatura no es
normativas y la conformidad de la	precisa
etiqueta electrónica	¿Cómo puedo vincular sensores ANT+
Cargar el dispositivo203	manualmente? 221
Consejos para cargar el	¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con
dispositivo204	el reloj?221
Especificaciones	La música se entrecorta o los
Especificaciones de Forerunner 205	auriculares no permanecen
Especificaciones de HRM-Pro 206	conectados222
Especificaciones de HRM-Swim y de	
HRM-Tri206	Apéndice 222
Realizar el cuidado del dispositivo 207	Campos de datos223
Limpiar el reloj207	Clasificaciones estándar del consumo
Sustitución de la pila del monitor de	máximo de oxígeno 230
frecuencia cardiaca	Clasificación de FTP231
Cambiar las correas209	Tamaño y circunferencia de la rueda 232
Jaminiai 103 Comeas209	ramano y oncumerencia de la rueda 232

vi Contenido

Г	ofinicia	and do	símholos	23	Б
Ι.	PETINICIO	വല വല	SIMPOINS	7.3	רי

Contenido vii

Title Introduction - fitness

Identifier GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264

Language ES-XM

Description No index entries necessary.

Version 1 Revision 2

Changes This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of

the warnings should change.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:00:50

Author wiederan

Introducción

ADVERTENCIA

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

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

Introducción 1

Title Overview

GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F Identifier

ES-XM

Language

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updating to add multisport info.

Status Released

Last Modified 23/03/2022 07:39:08

Author mcdanielm

Descripción general del dispositivo





Púlsalo para encender el dispositivo.



Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.

LIGHT



Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.

START STOP

Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.



BACK

Púlsalo para volver a la pantalla anterior.



Púlsalo para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad.



DOWN

Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para abrir los controles de música (Música, página 130).





Púlsalo para desplazarte por los widgets, páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlo pulsado para ver el menú.



Mantenlo pulsado para cambiar de deporte manualmente durante una actividad.

Introducción

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:08
Author	wiederan

Estado del GPS e iconos de estado

Para actividades en exteriores, el anillo de estado se ilumina en verde cuando el GPS esté listo. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
•	Estado de conexión del smartphone
?	Estado de la tecnología Wi-Fi®
 ♥	Estado de la frecuencia cardiaca
<i>></i>	Estado del podómetro
Ś	Estado de Running Dynamics Pod
4 2	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
Œ	Estado de las luces para bicicleta
ଅ	Estado del radar para bicicleta
	Estado del modo de pantalla ampliado
%	Estado del medidor de potencia
	Estado del sensor tempe [™]
	VIRB®Estado de la cámara

Introducción 3

Title Setting Up Your Watch

Identifier GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.

Status Released

Last Modified 12/03/2021 08:12:34

Author mcdanielm

Configurar el reloj

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

- Vincula el dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la aplicación Garmin Connect[™] (Vincular un smartphone con el dispositivo, página 113).
- Configura funciones de seguridad (Funciones de seguimiento y seguridad, página 126).
- Configura música (Música, página 130).
- Configura redes Wi-Fi (Conectarse a una red Wi-Fi, página 125).
- · Configura tu monedero Garmin Pay™ (Configurar el monedero Garmin Pay, página 137).

Title Activities and Apps

Identifier GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA

burzinskititu

Language ES-XM

Description

Author

Version 11 Revision 2

Changes Conditioning line about adding activities and apps for OM only.

Status Released

Last Modified 05/05/2022 15:08:01

Actividades y aplicaciones

El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos de los sensores. Puedes crear actividades personalizadas o nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas (*Crear una actividad personalizada*, página 8). Cuando termines las actividades, puedes guardarlas y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ[™] a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ*, página 123).

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

Title Going for a Run

Identifier GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes activity timer, fix index, fix conditions

Status Released

Last Modified 21/08/2019 09:27:37

Author wiederan

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el dispositivo antes de iniciar la actividad (*Cargar el dispositivo*, página 203).

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



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



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

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	ES-XM
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.

Changes Status

Last Modified 11/03/2022 11:53:49

Author pullins

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Si tienes un sensor inalámbrico opcional, puedes vincularlo con el dispositivo Forerunner (Vincular los sensores inalámbricos, página 162).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.

NOTA: las actividades establecidas como favoritas aparecen al principio de la lista (Personalizar la lista de actividades, página 169).

- 3 Selecciona una opción:
 - · Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona , y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto.
- 5 Espera hasta que aparezca GPS ✓.
 - El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- **6** Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
 - El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

NOTA: puedes mantener pulsado DOWN mientras realizas una actividad para abrir los controles de música.

6

Title Tips for Recording Activities

Identifier GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1

Language ES-XM

Description

Version 3.1.1 Revision 2

Changes Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:28:07

Author cozmyer

Consejos para registrar las actividades

Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad (Cargar el dispositivo, página 203).

• Pulsa para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.

• Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

Title Stopping an Activity (fenix 5)

Identifier GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes Add note for self evaluation feature.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author pruekatie

Detener una actividad

- 1 Pulsa STOP.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona Continuar.
 - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona Guardar > ✓ > Hecho.

NOTA: si la autoevaluación está activada, puedes introducir el nivel de esfuerzo percibido después de la actividad (*Activar la autoevaluación*, página 182).

- · Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona Continuar después.
- · Para marcar una vuelta, selecciona Vuelta.
- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona Volver al
 inicio > TracBack.

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

- Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona Volver al inicio > Ruta.
 NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
- · Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona Descartar > Sí.

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

Title Evaluating an Activity

Identifier GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Evaluar una actividad

Para poder evaluar una actividad, debes activar la opción de autoevaluación en tu dispositivo Forerunner (*Activar la autoevaluación*, página 182).

Puedes registrar cómo te has sentido durante una actividad de carrera, bicicleta o natación.

- 1 Después de completar una actividad, selecciona Guardar (Detener una actividad, página 7).
- 2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.

NOTA: puedes seleccionar **>>** para omitir la autoevaluación.

3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Title Creating a Custom Activity GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6 Identifier Language FS-XM Description 2 Version Revision Changes Updated to work with black and white screens. Status Released Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Crear una actividad personalizada

1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START > Añadir.

cozmyer

2 Selecciona una opción:

Author

- Selecciona Copiar activ. para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades quardadas.
- · Selecciona Otros para crear una nueva actividad personalizada.
- 3 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 4 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.

Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).

- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
 - Selecciona Hecho para guardar y usar la actividad personalizada.
- 6 Selecciona Sí para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Title Indoor Activities (multisport watch)

Identifier GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00

Language ES-XM

Description Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.

Version 5 Revision 2

Changes Update to first sentence to add mention of indoor trainer

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author mcdanielm

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 (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 171).

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).

Title Going for a Virtual Run

Identifier GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes New with zwift app

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Iniciar una actividad de carrera virtual

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

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

Title Calibrating the Treadmill Distance

Identifier GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8

Language ES-XM

Description

Version 1.1.1 Revision 2

Changes Update to clarify last context sentence.

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Calibrar la distancia de la cinta

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

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 6) y corre una distancia de, como mínimo, 1,5 km (1 mi).
- 2 Cuando acabes la carrera, pulsa STOP.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**.
 - El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
 - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona Calibrar y guardar > Sí.
- 4 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el dispositivo.

Title Recording a Strength Training Activity

Identifier GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes terminology, Strength 2.0

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

- 1 Pulsa START.
- Selecciona Fuerza.

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

3 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

- 4 Pulsa **DOWN** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
 - **SUGERENCIA:** mientras echas un vistazo a los pasos de la sesión de entrenamiento, puedes presionar START para ver una animación del ejercicio seleccionado (si está disponible).
- 5 Pulsa START > Realizar sesión de entrenamiento > START para iniciar el temporizador de series.
- 6 Comienza tu primera serie.

El dispositivo cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro. **SUGERENCIA:** el dispositivo solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.

- 7 Selecciona para terminar la serie.
 - En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.
- 8 Si es necesario, edita el número de repeticiones.
 - SUGERENCIA: también puedes añadir el peso utilizado durante la serie.
- 9 Cuando hayas terminado de descansar, selecciona para empezar la siguiente serie.
- 10 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
- 11 Después de la última serie, pulsa STOP para detener el temporizador de series.
- 12 Selecciona Detener sesión > Guardar.

Title Tips for Recording Strength Training Activities

Identifier GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979

ES-XM

Language Description

2 Version Revision 2

Changes Added bullet for auto set detection

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author cozmyer

Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

· No mires el dispositivo mientras realizas repeticiones.

Debes interactuar con el dispositivo al iniciar y finalizar cada serie y durante los descansos.

- Céntrate en tu técnica mientras realizas repeticiones.
- Realiza ejercicios con peso corporal o peso libre.
- Lleva a cabo las repeticiones con movimientos amplios y constantes.

Se cuenta una repetición cuando el brazo que lleva el dispositivo vuelve a su posición original.

NOTA: es posible que los ejercicios de piernas no se contabilicen.

- Activa la detección automática de series para iniciar y detener tus series.
- Guarda tu actividad de entrenamiento de fuerza y envíala a tu cuenta de Garmin Connect.

Puedes utilizar las herramientas de tu cuenta de Garmin Connect para ver y editar los detalles de la actividad.

Title Recording a HIIT Activity

Identifier GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision

Changes 245 and venu topic won't work.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Registrar una actividad HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START > HIIT.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona Libre para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
 - Selecciona Temporizadores HIIT (Temporizadores HIIT, página 13).
 - Selecciona Sesiones de entrenamiento para seguir una sesión de entrenamiento quardada.
- 3 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 4 Pulsa START para empezar la primera ronda.

El dispositivo muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardiaca actual.

- 5 Si es necesario, selecciona para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 7 Selecciona Guardar.

Title HIIT Timers

Identifier GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Temporizadores HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).

AMRAP: el temporizador AMRAP registra el mayor número posible de rondas durante un periodo de tiempo establecido.

EMOM: el temporizador EMOM registra un número establecido de movimientos por minuto en cada minuto.

Tabata: el temporizador Tabata alterna entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.

Personalizado: permite establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.

Title Using an ANT+ Indoor Trainer

Identifier GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61

Language ES-XM

Description

Version 1.1.1 Revision 2

Changes Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow

course/follow workout options to match device order, per SME feedback.

Status Released

Last Modified 28/10/2020 13:03:38

Author burzinskititu

Usar un rodillo ANT+°

Para poder utilizar un rodillo ANT+ ANT+ compatible, debes montar la bicicleta en el rodillo y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

Puedes utilizar tu dispositivo con un rodillo para simular resistencia mientras sigues un trayecto, montas o realizas una sesión de entrenamiento. Al utilizar el rodillo, el GPS se apaga automáticamente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa START.
- 2 Selecciona Bici indoor.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Opc. rodillo entren..
- 5 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Recorrido libre para ir en bicicleta.
 - Selecciona Seguir travecto para seguir un travecto guardado (Travectos, página 147).
 - Selecciona Seguir sesión entren. para seguir una sesión de ejercicio guardada (Sesiones de entrenamiento, página 36).
 - Selecciona Establecer potencia para establecer el valor de la potencia objetivo.
 - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
 - · Selecciona Ajustar resistencia para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
- 6 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.

El rodillo aumenta o disminuye la resistencia en base a la información de altura en el trayecto o recorrido.

Title Recording an Indoor Climbing Activity

Identifier GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes LAP button push required to start new route.

Status Released

Last Modified 16/02/2021 13:12:39

Author pruekatie

Registrar una actividad de escalada en interiores

Puedes registrar las rutas durante una actividad de escalada en interiores. Una ruta es una escalada por una pared de roca interior.

- 1 Pulsa START
- 2 Selecciona Escalada int...
- 3 Selecciona Sí para grabar las estadísticas de la ruta.
- 4 Selecciona un sistema de graduación.

NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sist. clasif. dificultad para cambiar de sistema.

- 5 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 6 Pulsa START
- 7 Comienza la primera ruta.

NOTA: cuando el temporizador de la ruta está en marcha, el dispositivo bloquea automáticamente los botones para evitar que se pulsen accidentalmente. Puedes mantener pulsado cualquier botón para desbloquear el reloj.

8 Cuando finalices la ruta, desciende hasta el suelo.

El tiempo de descanso se inicia automáticamente cuando estás en el suelo.

NOTA: si fuera necesario, puedes pulsar para finalizar la ruta.

- 9 Selecciona una opción:
 - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona Completado.
 - · Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona Intentado.
 - · Para borrar la ruta, selecciona Descartar.
- 10 Introduce el número de caídas de la ruta.
- 11 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa y comienza la siguiente ruta.
- 12 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 13 Pulsa STOP.
- 14 Selecciona Guardar.

Title Outdoor Activities

Identifier GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E

ES-XM

Language

Description

Version 3 Revision 2

Changes Removed open water swimming for FR645 compatibility.

Status Released

Last Modified 26/02/2018 07:57:49

Author semrau

Actividades al aire libre

El dispositivo Forerunner incluye actividades al aire libre preinstaladas, como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir nuevas actividades a partir de actividades predeterminadas, como caminata o remo. También puedes añadir actividades personalizadas al dispositivo (*Crear una actividad personalizada*, página 8).

Title Multisport

Identifier GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Removed total distance as per Jira 36358

Status Released

Last Modified 28/10/2020 13:03:38

Author wiederan

Multideporte

Los triatletas, duatletas y todos aquellos que practican deportes multidisciplinares podrán beneficiarse de las opciones de actividades multideporte, como Triatlón o Swimrun. Durante una actividad multideporte, puedes pasar de una actividad a otra y seguir viendo el tiempo total. Por ejemplo, puedes pasar de ciclismo a carrera y ver el tiempo total de ciclismo y carrera correspondiente a toda la actividad multideporte.

Puedes personalizar una actividad multideporte o utilizar la actividad de triatlón predeterminada con la configuración para un triatlón estándar.

Title Triathlon Training

Identifier GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes fix variable Status Released

Last Modified 12/11/2019 07:51:19

Author wiederan

Entrenamiento de triatión

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

- 1 Selecciona START > Triatlón.
- 2 Pulsa START para iniciar el temporizador.
- 3 Pulsa al principio y al final de cada transición.

 La función de transiciones puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón.
- 4 Cuando acabes la actividad, selecciona STOP > Guardar.

Title Creating a Multisport Activity Identifier GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64 Language ES-XM Description Version 2 Revision 2 Changes remove mention of profile Status Released Last Modified 29/08/2019 10:17:07 Author wiederan

Crear una actividad multideporte

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa START > Añadir > Multideporte.
- 2 Selecciona un tipo de actividad multideporte o introduce un nombre personalizado. Los nombres de actividad duplicados incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).
- 3 Selecciona dos actividades o más.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes seleccionar si deseas incluir transiciones.
 - · Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad multideporte.
- 5 Selecciona Sí para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Title Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities Identifier GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:49:10

Author gerson

Consejos para el entrenamiento de triatión o para el uso de las actividades multideporte

· Selecciona START para iniciar tu primera actividad.

Selecciona para pasar a la siguiente actividad.

Si las transiciones están activadas, el periodo de transición se registra por separado del periodo de actividad.

- Si es necesario, selecciona para comenzar la siguiente actividad.
- Selecciona UP o DOWN para ver más páginas de datos.

Title Going for a Track Run

Identifier GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes KF, DD recommend at least 3 laps for best results.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Iniciar un entrenamiento en pista

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

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

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

12 Cuando acabes de correr, selecciona STOP > Guardar.

Title Tips for Recording a Track Run Identifier GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E Language ES-XM Description Version 3 Revision 2 Changes As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match. Status Last Modified 19/05/2021 09:07:00

Sugerencias para registrar una carrera en pista

wiederan

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

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

· Corre todas las vueltas en el mismo carril.

Author

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

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

Title Recording an Ultra Run Activity Identifier GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8 ES-XM Language Description 2 Version Revision 2 Changes No English change. Versioned to fix NO. Status Released Last Modified 19/07/2022 15:36:17 Author pullins

Registrar una actividad de ultramaratón

Antes de registrar una actividad de ultramaratón, puedes desactivar el registro de VO2 máximo si no deseas que este tipo de carrera afecte a tu estimación de VO2 máximo (*Desactivar el registro de VO2 máximo*, página 92).

- 1 Selecciona START > Ultramaratón.
- 2 Selecciona START para iniciar el tiempo de actividad.
- 3 Empieza a correr.
- 4 Pulsa para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.

NOTA: puedes configurar el comportamiento del Botón Lap para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso, solo para iniciar el tiempo de descanso o solo para registrar una vuelta (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 171).

- 5 Cuando hayas terminado de descansar, selecciona para empezar a correr de nuevo.
- 6 Cuando acabes de correr, selecciona STOP > Guardar.

Title Swimming

Identifier GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525

Language ES-XM

Description Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.

Version 7 Revision 2

Changes Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18 Author burzinskititu

Natación

AVISO

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

NOTA: el dispositivo es compatible con el accesorio HRM-Pro" y el accesorio HRM-Swim".

Title Swimming in Open Water

Identifier GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes condition data screens sentence to OM

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

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 a la actividad predeterminada de natación en aguas abiertas (*Personalizar las pantallas de datos*, página 173).

- 1 Pulsa START > Ag. abiertas.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Comienza a nadar.
- 5 Pulsa UP o DOWN para ver más páginas de datos (opcional).
- 6 Cuando acabes la actividad, selecciona STOP > Guardar.

Title Going for a Pool Swim Identifier GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E Language ES-XM Description Version 3 Revision 2 Changes fix variable Released Status Last Modified 01/06/2022 14:17:45 Author wiederan

Nadar en piscina

- 1 Selecciona START > Nat. piscina.
- 2 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 3 Selecciona START.

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

- 4 Inicia tu actividad.
 - El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 6 Al realizar un descanso, selecciona para poner en pausa el tiempo de actividad.

- 7 Selecciona para volver a iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando acabes la actividad, selecciona STOP > Guardar.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	mcdanielm

Frecuencia cardiaca durante la natación

AVISO

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

El dispositivo tiene activado el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación. El dispositivo también es compatible con los accesorios HRM-Pro, HRM-Swim y HRM-Tri™. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

Title About Distance Recording

Identifier GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)

Status Released

Last Modified 08/01/2020 07:41:42

Author mcdanielm

Registrar la distancia

El dispositivo Forerunner mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa (*Nadar en piscina*, página 21).

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

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

SUGERENCIA: cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el temporizador o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica (*Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica*, página 25).

Title Swim Terminology (Generic with definition list)

Identifier GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B

Language ES-XM

Description Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates

device-specific instructions.

Version 5
Revision 2

Changes added CSS as per Anne (PM)

Status Released

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author wiederan

Terminología de natación

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

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

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

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Velocidad crítica de nado (CSS): la CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:36:44
Author	wiederan

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado (*Personalizar las pantallas de datos*, página 173).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 25)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	semrau

Consejos para las actividades de natación

- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.
 - La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el dispositivo utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Tamaño de piscina para cambiar el tamaño.
- Pulsa para registrar un descanso durante la natación en piscina.
 El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Pulsa para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.

Title Resting During Pool Swimming

Identifier GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Descanso durante la natación en piscina

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

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

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

Title Auto Rest and Manual Rest (Swimming) Identifier GUID-70DA63F3-4008-4406-B3F2-F914BF082BFA Language ES-XM Description Version 2 Revision Changes Updates from Anne (feature now off by default). Status Released 01/06/2022 14:17:45 Last Modified Author mcdanielm

Descanso automático

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El dispositivo detecta automáticamente cuando estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el dispositivo crea automáticamente un intervalo de reposo. Al reanudar la actividad de natación, el dispositivo inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación. Puedes activar la función de descanso automático en las opciones de la actividad (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 171).

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

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

Title Training with the Drill Log Identifier GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5 Language ES-XM Description Version 1 Revision 2 Changes Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter. Status Released Last Modified 29/08/2019 10:17:07 Author

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

gerson

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

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

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:13:10
Author	wiederan

Esquí y deportes de invierno

Es posible añadir actividades de esquí y snowboard a tu lista de actividades (Personalizar la lista de actividades, página 169). Y puedes personalizar las pantallas de datos para cada actividad (Personalizar las pantallas de datos, página 173).

Title Viewing Your Ski Runs

Identifier GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF

Language ES-XM

Describes how to view ski runs from your current skiing activity.

Version 3 Revision 2

Changes added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author wiederan

Visualizar las actividades de esquí

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

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

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

Title Cross-Country Skiing Power Data

Identifier GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58

Language ES-XM

Description

Version 1
Revision 2

Changes Phase 1, power is the only metric

Status Released

Last Modified 28/10/2020 13:03:38

Author wiederan

Datos de potencia de esquí de fondo

Puedes utilizar un dispositivo Forerunner compatible que esté vinculado con el accesorio HRM-Pro para enviar comentarios en tiempo real sobre tu rendimiento en esquí de fondo.

NOTA: el accesorio HRM-Pro debe estar vinculado con el dispositivo Forerunner mediante la tecnología ANT[®]. Si tu dispositivo Forerunner se suministró con el accesorio HRM-Pro, los dispositivos ya están vinculados.

La potencia es la fuerza que generas mientras esquías. Se mide en vatios. Entre los factores que afectan a la potencia, se incluyen la velocidad, los cambios de altura, el viento y el estado de la nieve. Puede utilizar la potencia para comprobar cómo esquías y mejorar tu técnica.

NOTA: los valores de potencia de esquí suelen ser inferiores a los de potencia de ciclismo. Esto es normal y se debe a que los humanos somos menos eficientes en el esquí que en el ciclismo. Es habitual que los valores de potencia de esquí sean entre un 30 y un 40 por ciento inferiores a los de potencia de ciclismo entrenando a la misma intensidad.

Title Recording a Backcountry Skiing Activity

Identifier GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Fixed typo in the title.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author burzinskititu

Grabar una actividad de esquí fuera de pista

La actividad de esquí fuera de pista te permite cambiar manualmente entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa START.
- 2 Selecciona Esquí montaña.
- 3 Selecciona una opción:
 - · Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona Ascenso.
 - Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.
- 4 Pulsa START para iniciar el temporizador de actividad.
- 5 Pulsa para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.
- 6 Una vez finalizada la actividad, pulsa START para detener el temporizador.
- 7 Selecciona Guardar.

Actividades y aplicaciones 27

Title Recording a Bouldering Activity (fenix 6) Identifier GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A ES-XM Language Description Version 2 Revision 2 Changes Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the Status Released Last Modified 17/06/2022 09:24:41 Author burzinskititu

Registrar una actividad de escalada en bloque

Puedes registrar las rutas durante una actividad de escalada en bloque. Una ruta es una escalada por una pared de rocas o una pequeña formación rocosa.

- 1 Pulsa START.
- 2 Selecciona Escalada blog..
- 3 Selecciona un sistema de graduación.

NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en bloque, el reloj utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado , seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sist. clasif. dificultad para cambiar de sistema.

- 4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de la ruta.
- 6 Comienza la primera ruta.
- 7 Pulsa para terminar la ruta.
- 8 Selecciona una opción:
 - · Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona Completado.
 - · Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona Intentado.
 - · Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
- 9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa para empezar la siguiente ruta.
- 10 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
- 11 Después de la última ruta, pulsa STOP para detener el temporizador de la ruta.
- 12 Selecciona Guardar.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	ES-XM
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golf

Title Garmin Golf App

Identifier GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E

ES-XM

Language

Description

Version 9 Revision 2

Changes Added info about green contours.

Status Translation in review Last Modified 05/08/2022 11:22:46

Author cozmyer

Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Garmin® compatible para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los golfistas pueden competir entre sí en diferentes campos con la aplicación Garmin Golf. Los más de 42 000 campos cuentan con clasificaciones en las que todos pueden participar. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir. Con una suscripción a Garmin Golf, puedes ver datos de contornos del green en el smartphone y en el dispositivo Garmin compatible.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/golfapp).

Title Playing Golf

Identifier GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1

Language ES-XM

Description

Version 4.1.1 Revision 2

Changes fix xref only Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo (Cargar el dispositivo, página 203).

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START > Golf.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 4 Si es necesario, establece la distancia del driver.
- 5 Selecciona Sí para guardar la puntuación.
- 6 Selecciona UP o DOWN para desplazarte por los hoyos.
 El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 7 Una vez que hayas completado la actividad, selecciona START > Finalizar recorrido > Sí.

Actividades y aplicaciones 29

Title Hole Information (vivoactive)

Identifier GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D

ES-XM

Language

Description

Version 4 Revision 2

Changes fix table to match screen shot glyphs

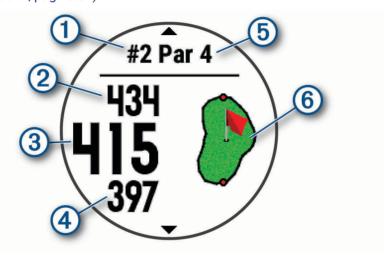
Status Released

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author wiederan

Información sobre el hoyo

El dispositivo calcula la distancia a las zonas delantera y trasera del green, y a la ubicación del banderín seleccionada (*Mover el banderín*, página 31).



1	Número del hoyo actual
2	Distancia hasta la zona trasera del green
3	Distancia a la ubicación del banderín seleccionada
4	Distancia hasta la zona delantera del green
5	Par del hoyo
6	Mapa del green

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	gerson

Mover el banderín

Puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona START > Mover bandera.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** para mover la ubicación del banderín.
- 3 Selecciona START.

Las distancias que se indican en la pantalla de información de los hoyos se actualizan y muestran la nueva ubicación del banderín. La ubicación del banderín solo se guarda para el recorrido actual.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	ES-XM
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:06
Author	wiederan

Ver los golpes medidos

Para que el dispositivo pueda detectar y medir los golpes automáticamente, debes activar la puntuación.

Tu dispositivo incluye funciones automáticas de detección y registro de golpes. Cada vez que realizas un golpe en un fairway, el dispositivo registra la distancia del golpe para que puedas verla más tarde.

SUGERENCIA: la detección automática de golpes funciona mejor cuando llevas el dispositivo en la muñeca de la mano dominante y el contacto con la pelota es bueno. Los putts no se detectan.

- 1 Durante una partida de golf, selecciona START > Medir disparo.
 - Aparecerá la distancia de tu último golpe.
 - **NOTA:** la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.
- 2 Selecciona **DOWN** para ver las distancias de golpes registradas con anterioridad.

Actividades y aplicaciones 31

Title Viewing Layup and Dogleg Distances

Identifier GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author jhenson

Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

Selecciona START > Aproximaciones.

En la pantalla se muestra cada aproximación y la distancia restante hasta alcanzarla.

NOTA: las distancias se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Title Keeping Score

Identifier GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes changed from vivoactive method

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Registrar la puntuación

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona START > Tarjeta de puntuación.
 - La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.
- 2 Selecciona UP o DOWN para desplazarte por los hoyos.
- 3 Selecciona START para seleccionar un hoyo.
- 4 Selecciona UP o DOWN para establecer la puntuación.

Se actualiza la puntuación total.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	gerson

Actualizar una puntuación

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona START > Tarjeta de puntuación.
- 2 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
- 3 Selecciona START para seleccionar un hoyo.
- **4** Selecciona **UP** o **DOWN** para cambiar la puntuación de ese hoyo. Se actualiza la puntuación total.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:53
Author	cozmyer

Sensores de palo

Tu dispositivo es compatible con los sensores de palos de golf Approach® CT10. Puedes utilizar sensores de palos vinculados para realizar un seguimiento automático de tus tiros de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo. Consulta el manual del usuario de los sensores de palos para obtener más información (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	jhenson

Usar el cuentakilómetros de golf

Puedes utilizar el cuentakilómetros para registrar el tiempo, la distancia recorrida y los pasos efectuados. El cuentakilómetros se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

- 1 Selecciona START > Cuentakilómetros.
- 2 Si es necesario, selecciona Restablecer para poner el cuentakilómetros a cero.

Actividades y aplicaciones 33

Title Enabling Statistics Tracking

Identifier GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98

Language ES-XM

Description

Version 4
Revision 2

Changes Versioned to fix HR.

Status Released

Last Modified 02/03/2022 11:26:58

Author pullins

Activar el registro de estadísticas

La función Registro de estadísticas permite visualizar estadísticas detalladas mientras juegas al golf.

- 1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado =.
- 2 Selecciona la configuración de la actividad.
- 3 Selecciona Registro de estadísticas.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:38
Author	gerson

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas (Activar el registro de estadísticas, página 34).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y pulsa START.
- 3 Establece el número de putts dados y pulsa START.

NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.

4 Si es necesario, selecciona una opción:

NOTA: si estás en un hoyo de par 3, la información del fairway no aparecerá.

- · Si la pelota cae en el fairway, selecciona En la calle.
- Si la pelota no cae en el fairway, selecciona Perdida dcha. o Perdida izqda..
- 5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Title Playing Audio Prompts During Your Activity Identifier GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E Language ES-XM Description Version 3 Revision 2 Changes adding workout alerts, terminology updates Status Last Modified 11/03/2022 10:19:06 Author wiederan

Reproducir indicaciones de audio durante la actividad

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

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

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

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Entrenamiento

Title Workouts (Forerunners)

Identifier GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Added info about workout data fields.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author cozmyer

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. Durante la actividad, puedes ver las pantallas de datos específicos de la sesión de entrenamiento que contienen información sobre los pasos de la misma, como la distancia o el ritmo medio de los pasos.

El dispositivo incluye numerosas sesiones de entrenamiento precargadas para varias actividades. Puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu dispositivo.

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

Title Following a Workout From Garmin Connect Identifier GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635

Language ES-XM

Description

Version 9 Revision 2

Changes Fixing hyperlink bug for GCM variable.

Status Released

Last Modified 09/07/2020 07:37:41

Author mcdanielm

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 144).

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

Title Starting a Workout (Outdoor Watch)

ES-XM

Identifier GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB

Language

Description

Version 8.1.1 Revision 2

Changes No View option in 945

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Iniciar una sesión de entrenamiento

El dispositivo puede quiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

- 1 Pulsa START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona = > Entreno > Sesiones de entrenamiento.
- 4 Selecciona una sesión de entrenamiento.

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

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

- 5 Selecciona START > Realizar sesión de entrenamiento.
- 6 Pulsa START para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso. Para las actividades de fuerza, yoga, cardio o pilates aparece una animación con instrucciones.

Title Following a Daily Suggested Workout

Identifier GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Missing step to select start/stop button to view menu options.

Status Released

Last Modified 28/03/2022 11:22:31

Author gerson

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el dispositivo pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entreno y una estimación de VO2 máximo (*Estado de entrenamiento*, página 100).

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa el START.
- 2 Selecciona Carrera o Bicicleta.

Aparece el entrenamiento diario sugerido.

- 3 Pulsa el START y selecciona una opción:
 - · Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona Realizar sesión de entrenamiento.
 - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona Ignorar.
 - · Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona Pasos.
 - Para actualizar el ajuste de objetivo de entrenamiento, selecciona Tipo de objetivo.
 - Para desactivar las notificaciones de sesiones de entrenamiento futuras, selecciona Desact. notific...

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

Title Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off Identifier GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628 Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable

prompts

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author gerson

Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada

Las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas se recomiendan en función de las actividades anteriores guardadas en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa el START.
- 2 Selecciona Carrera o Bicicleta.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Entreno > Sesiones de entrenamiento > Recom. diaria.
- 5 Pulsa el START para desactivar o activar los avisos.

Title Following a Pool Swim Workout
Identifier GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language ES-XM
Description
Version 1
Revision 2

Revision 2 Changes Save

Changes Save as from GS2; updated to match menu path.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

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

El dispositivo puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento de natación. Crear y enviar una sesión de entrenamiento de natación en piscina es similar a Sesiones de entrenamiento, página 36 y Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, página 36.

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

Title Recording a Critical Swim Speed Test

Identifier GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from Swim2; update to steps to match UI

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Registrar una prueba de velocidad crítica de nado

El valor de Velocidad crítica de nado (CSS) es el resultado de una prueba a contrarreloj. La CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

- 1 En la pantalla del reloj, selecciona START > Nat. piscina > Opcion. > Vel. crítica de nado > Realizar prueba vel. crítica nado.
- 2 Selecciona DOWN para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento.
- 3 Selecciona Aceptar > START.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Title Editing Your Critical Swim Speed Result

Identifier GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from Swim2; update to steps to match UI

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Editar el resultado de la velocidad crítica de nado

Puedes editar manualmente el valor de velocidad crítica de nado o introducir un nuevo tiempo.

- 1 En la pantalla del reloj, selecciona START > Nat. piscina > Opcion. > Vel. crítica de nado > Vel. crítica de nado.
- 2 Introduce los minutos.
- 3 Introduce los segundos.

Title About the Training Calendar

Identifier GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes workouts appear on calendar widget

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author wiederan

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Title Using Garmin Connect Training Plans

Identifier GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes fix xref only Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

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 144).

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

Title Interval Workouts

Identifier GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Added open and structured intervals. Check before rolling up.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Los entrenamientos por intervalos pueden ser abiertos o estructurados. Las repeticiones estructuradas se pueden basar en la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que creas otro.

Title Customizing an Interval Workout

Identifier GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Adding open and structured repeats. Check before rolling up.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Entreno > Intervalos > Repeticiones estructuradas.

Aparece una sesión de entrenamiento.

- 5 Selecciona START > Editar.
- 6 Selecciona una o más opciones:
 - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona Intervalo.
 - · Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona Descanso.
 - · Para establecer el número de repeticiones, selecciona Repetir.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona Calentamiento > Activado.
 - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona Enfriamiento > Activado.
- 7 Pulsa BACK.

Title Starting an Interval Workout

Identifier GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes Choices are open or structured, going forward.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado ____.
- 4 Selecciona Entreno > Intervalos.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona La apertura se repite para marcar tus intervalos y períodos de descanso manualmente pulsando el ...
 - Selecciona Repeticiones estructuradas > START > Realizar sesión de entrenamiento para utilizar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Pulsa START para iniciar el tiempo de actividad.
- 7 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa para empezar con el primer intervalo.
- 8 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Title Stopping an Interval Workout

Identifier GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3

Language ES-XM

Description

Version 4
Revision 2

Changes Clarifying timer in 3rd bullet.

Status Released

Last Modified 08/08/2019 12:46:07

Author mcdanielm

Detener una sesión de entrenamiento por intervalos

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

Title Using Virtual Partner

Identifier GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Updated to reflect UI flow for other activity settings.

Status Released

Last Modified 26/02/2018 07:57:49

Author semrau

Usar Virtual Partner

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

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

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



Title Setting a Training Target

Identifier GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628

ES-XM

Language

Description

Version 4 Revision 2

Changes Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Configurar un objetivo de entrenamiento

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado =
- 4 Selecciona Entreno > Establecer un objetivo.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona Solo distancia para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
 - · Selecciona Distancia y tiempo para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
 - Selecciona Distancia y ritmo o Distancia y velocidad para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.

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

6 Selecciona START para iniciar el temporizador.

Title Cancelling a Training Target

Identifier GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Versioned for fenix 5

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:45:56

Author gerson

Cancelar un objetivo de entrenamiento

Durante una actividad, mantén pulsado

2 Selecciona Cancelar objetivo > Sí.

Title Racing a Previous Activity Identifier GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438 Language ES-XM Description Version 3 Revision 2 Changes Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs. Status Last Modified 29/08/2019 10:17:07 Author gerson

Competir en una actividad anterior

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

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado ____.
- 4 Selecciona Entreno > Competir contra.
- 5 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Del historial para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
 - Selecciona Descargadas para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.

La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.

- 7 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, pulsa START > Guardar.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:18
Author	mcdanielm

Entrenamiento PacePro

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

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

Title Creating a PacePro Plan on Your Watch

Identifier GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented

eventually.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author mcdanielm

Crear un plan de PacePro en tu reloj

Para crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto (*Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo*, página 148).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa START.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Navegación > Trayectos.
- 5 Selecciona un campo.
- 6 Selecciona PacePro > Crear nuevo.
- 7 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Ritmo objetivo e introduce tu ritmo objetivo.
 - · Selecciona Tiempo meta e introduce tu tiempo objetivo.

El dispositivo muestra tu banda de ritmo personalizada.

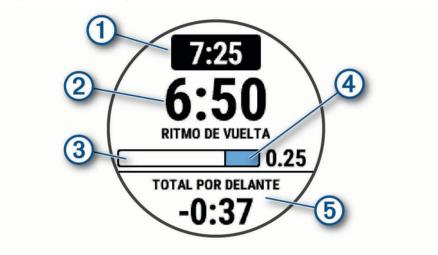
SUGERENCIA: pulsa DOWN y selecciona Ver intervalos para obtener una vista previa de las vueltas.

- 8 Selecciona START para iniciar el plan.
- 9 Si es necesario, selecciona Sí para activar la navegación del trayecto.
- 10 Selecciona START para iniciar el tiempo de actividad.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:18
Author	mcdanielm

Iniciar un plan de PacePro

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



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

Title Stopping a PacePro Plan

Identifier GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 01/10/2019 10:26:05

Author gerson

Detener un plan de PacePro

1 Mantén pulsado

2 Selecciona Detener PacePro > Sí.

El dispositivo detiene el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Title Personal Records (multi)

Identifier GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updated to include swim records, and updated condition to power meter.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Récords personales

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

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

Title Viewing Your Personal Records

Identifier GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Fixing first step for consistency.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author mcdanielm

Visualizar tus récords personales

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado =

- 2 Selecciona Historial > Récords.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un récord.
- 5 Selecciona Ver registro.

Title Restoring a Personal Record

Identifier GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76

ES-XM

Language

Description

2 Version Revision 2

Fixing first step for consistency. Changes

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author mcdanielm

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado =.

- 2 Selecciona Historial > Récords.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona Anterior > Sí.

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

Title Clearing a Personal Record

Identifier GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A

Language ES-XM

Description

3 Version Revision 2

Changes Fixing first step grammar

Status Released

Last Modified 08/08/2019 12:46:07 Author tillmonmartha

Eliminar un récord personal

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

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

Title Clearing Personal Records

Identifier GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Eliminar todos los récords personales

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado

- 2 Selecciona Historial > Récords.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona Suprimir todos los registros > Sí.

Solo se eliminan los récords de dicho deporte.

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

Title Segments

Identifier GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Update last sentence for accuracy

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:48:27

Author wiederan

Segmentos

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

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

Title Strava Segments Identifier GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09 Language ES-XM Description Version 3 Revision 2 Changes Not sure why we called the menu a widget? Status Released Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Segmentos de Strava™

cozmyer

Author

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

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

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

Title Racing a Segment(multi) Identifier GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34 ES-XM Language Description Version 1 Revision 2 Changes save as, biking and running segment friendly Status Released Last Modified 29/08/2019 10:17:07 Author wiederan

Recorrer un segmento

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

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

- 1 Selecciona START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.

Al aproximarte a un segmento, aparece un mensaje para indicarte que puedes recorrer el segmento.

4 Empieza a recorrer el segmento.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Title Viewing Segment Details

Identifier GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4

Language ES-XM

Description

Version 1
Revision 2
Changes save as
Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author wiederan

Visualizar los detalles del segmento

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

Title Using the Metronome (outdoor watch) Identifier GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C Language ES-XM Description Version 5 Revision 2 Updated initial menu path for continuity. Changes Status Released Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Usar el metrónomo

Author

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

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

semrau

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

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:15:22
Author	cozmyer

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.

Title Setting Up Your User Profile

Identifier GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F

ES-XM

Language

Description

Version 5 Revision 2

Changes Added Wrist and CSS options.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author cozmyer

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al género, la fecha de nacimiento, la estatura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardiaca, la zona de potencia y la velocidad crítica de nado (CSS). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén
- 2 Selecciona Perfil del usuario.
- 3 Selecciona una opción.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:30:10
Author	wiederan

Obietivos 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 57) 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.

Title Heart Rate Zones

Identifier GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 4

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:00:15

Author wiederan

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.

Title Setting Your Heart Rate Zones

Identifier GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

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

- 1 Mantén pulsado =.
- 2 Selecciona Perfil del usuario > Frec. cardiaca.
- 3 Selecciona Frecuencia cardiaca máxima > Frecuencia cardiaca máxima e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Puedes utilizar la función Detectar automáticamente para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 88).
- 4 Selecciona Umbral de lactato para FC > Umbral de lactato para FC e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
 - Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato (*Umbral de lactato*, página 96). Puedes utilizar la función Detectar automáticamente para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 88).
- 5 Selecciona FC en reposo > Definir valores personalizados e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo. Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona Zonas > Según.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona PPM para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona % de frecuencia cardiaca máxima para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona % FCR para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
 - Selecciona % de ULFC para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	wiederan

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

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

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (Configurar el perfil del usuario, página 54).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Prueba algunos de los planes de entrenamiento disponibles en tu cuenta de Garmin Connect.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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; entre- namiento cardiovascular óptimo
4	80-90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeró- bicos; mejor velocidad
5	90-100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Title Setting Your Power Zones Identifier GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E Language ES-XM Description Version 5 Revision 2 Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use Changes older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2. Status Released Last Modified 16/02/2021 13:12:39 Author

Configurar las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, 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 Mantén pulsado

2 Selecciona Perfil del usuario > Zonas de potencia > Según.

aerson

- 3 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.
- 4 Selecciona FTP e introduce tu valor de FTP.
- Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 6 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:18
Author	wiederan

Pausar tu estado de entreno

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

Selecciona una opción:

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

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

Title Resuming Your Paused Training Status Identifier GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B Language ES-XM Description Version 1 Revision 2 Changes Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols. Status Last Modified 17/08/2021 14:29:54 wiederan Author

Reanudar el estado de entreno en pausa

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 89).

Selecciona una opción:

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

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

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:04
Author	petersenj

Monitor de actividad

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

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

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

Monitor de actividad 59

Title Auto Goal

Identifier GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author gerson

Objetivo automático

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



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

Title Using the Move Alert

Identifier GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804

Language ES-XM

Description

Version 4
Revision 2

Changes Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about

segments on the move bar.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:57:55

Author gerson

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 192).

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

60 Monitor de actividad

Title Sleep Tracking

Identifier GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112

ES-XM

Language

Description

Version 10 Revision 2

Changes As per Joe H, change sleep levels to sleep stages

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author wiederan

Monitor del sueño

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

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar*, página 62).

Title Using Automated Sleep Tracking

Identifier GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.

Status Released

Last Modified 19/05/2021 09:07:00

Author wiederan

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect (Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 118).

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

Monitor de actividad 61

Title Using Do Not Disturb Mode

Identifier GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Added a note for adding options to the controls menu.

Status Released

Last Modified 03/04/2020 10:48:36

Author burzinskititu

Usar el modo no molestar

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

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción Horas de sueño en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales (*Configurar el sistema*, página 192).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

- 1 Mantén pulsado LIGHT.
- 2 Selecciona No molestar.

Title Intensity Minutes

Identifier GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18
Author tillmonmartha

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardiaca para cuantificar la intensidad alta). El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Title Earning Intensity Minutes Identifier GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60 ES-XM Language Description Version 3 Revision 2 Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity Changes Status Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Obtener minutos de intensidad

tillmonmartha

Author

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

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- · Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardiaca en reposo más precisa.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Eventos de Garmin Move IQ™

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

Monitor de actividad 63

Title Activity Tracking Settings

Identifier GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes Add Settings menu with condition.

Status Released

Last Modified 09/07/2020 07:37:41

Author pruekatie

Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado y selecciona Configuración > Monitor actividad.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 192).

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

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ.

Modo seguimiento de pulsioximetría: configura el dispositivo para grabar las lecturas de pulsioximetría mientras no realizas deporte durante el día o de manera constante mientras duermes.

Title Turning Off Activity Tracking

Identifier GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Fixed the first step for consistency. Hijacked

Status Released

Last Modified 01/05/2019 14:25:35

Author mcdanielm

Desactivar el monitor de actividad

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

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

Title Hydration Tracking

Identifier GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A

ES-XM

Language

Description

Version 2.1.1 Revision 2

Changes Update GCM note to reference Connect IQ instead.

Status Released

Last Modified 24/06/2022 13:21:22

Author pruekatie

Seguimiento de hidratación

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

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

Title Menstrual Cycle Tracking

Identifier GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix BG

Status Released

Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Author pullins

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos, la libido, la actividad sexual, los días de ovulación y mucho más. Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

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

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

Monitor de actividad 65

Title Heart Rate Features

Identifier GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9

ES-XM

Language

Description

2 Version Revision 2

Changes fix variable only Status Released

Last Modified 11/03/2022 11:53:49

wiederan Author

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo Forerunner incluye un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho. Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en el widget de frecuencia cardiaca. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

Hay diferentes funciones de frecuencia cardiaca disponibles en el bucle de widgets predeterminado.



Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). El widget también muestra un gráfico de tu frecuencia cardíaca en las últimas cuatro horas, que destaca tus frecuencias cardíacas máxima y mínima.



el nivel de estrés actual. El dispositivo mide la variabilidad de la frecuencia cardiaca mientras permaneces inactivo para realizar una estimación de tu nivel de estrés. Un número más bajo indica un nivel de estrés inferior.



Tu nivel de energía de Body Battery™ actual. El dispositivo calculará tus reservas de energía actuales en función de los datos de sueño, estrés y actividad. Cuanto mayor sea el número, mayor será la reserva energética.



La saturación de oxígeno en sangre actual. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés.

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

Title Wrist-based Heart Rate

Identifier GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366

Language ES-XM

Description Title only topic.

Version 2 Revision

Changes Fix Romanian Translation. No English change.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:50:06

Author pullins

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Title Wearing the Watch (WHRM)

Identifier GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45

Language

Description

Version 12 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix BG

ES-XM

Status Released

Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Author pullins

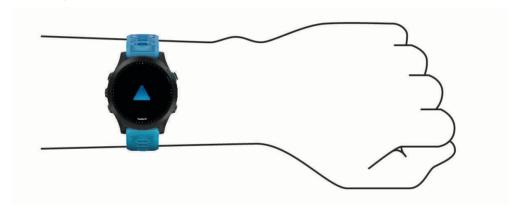
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

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

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



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

- Consulta Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 68 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 108 para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- · Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita www.garmin.com/fitandcare.

Title Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)

Identifier GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can

impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

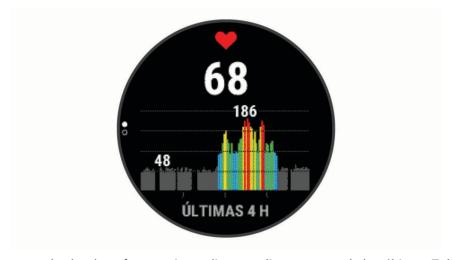
Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- · Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- · Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.
 NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- · Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	ES-XM
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix
	3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/
	moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	derson

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa UP o DOWN para ver el widget de frecuencia cardiaca.
 NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (Personalizar el bucle de widgets, página 170).
- 2 Pulsa **START** para ver tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.



3 Pulsa **DOWN** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

Title Broadcasting HR Data to Garmin Devices

Identifier GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2

Language ES-XM

Description

Version 9 Revision 2

Changes Updating per software changes.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author burzinskititu

Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

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

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

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado = .
- 2 Selecciona Opciones de frecuencia cardiaca > Emitir frecuencia cardiaca.
- 3 Pulsa START.

El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece ((\mathbf{v}



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 dejar de transmitir los datos de frecuencia cardiaca, pulsa STOP en la pantalla de transmisión de frecuencia cardiaca.

Title Broadcasting HR During an Activity

Identifier GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA

Language ES-XM

Description

3 Version Revision 2

Changes Update options varid to heart_rate_options.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author pruekatie

Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad

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

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

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado
- 2 Selecciona Opciones de frecuencia cardiaca > Transm. en act...
- 3 Inicia una actividad (Iniciar una actividad, página 6).

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

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

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

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

SUGERENCIA: para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca, detén la actividad (Detener una actividad, página 7).

Title Setting an Abnormal Heart Rate Alert

Identifier GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Update Options variable to Heart Rate Options variable.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author pruekatie

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

- 1 Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado
- 2 Selecciona Opciones de frecuencia cardiaca > Alerta de frecuencia cardiaca anómala.
- 3 Selecciona Alerta alta o Alerta baja.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

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

Title Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor Identifier GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129 ES-XM Language Description Version 4 Revision 2 Changes Update options varid with heart_rate_options. Status Released 09/07/2020 07:37:41 Last Modified Author pruekatie

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

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

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

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

Title Chest Heart Rate While Swimming

Identifier GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación

Los accesorios de frecuencia cardiaca HRM-Pro, HRM-Swim y HRM-Tri registran y almacenan los datos de tu frecuencia cardiaca mientras nadas. Para ver los datos de frecuencia cardiaca, puedes añadir campos de datos de frecuencia cardiaca (*Personalizar las pantallas de datos*, página 173).

NOTA: 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 accesorio 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 accesorio de frecuencia cardiaca debe estar fuera del agua, activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se descargan los datos. Los datos de frecuencia cardiaca se pueden revisar en el historial del dispositivo y en la cuenta de Garmin Connect.

Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

Title HRM-Pro (title)

Identifier GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Accesorio HRM-Pro

El dispositivo puede registrar la frecuencia cardiaca mientras nadas (Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación, página 72).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the
	extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:40
Author	burzinskititu

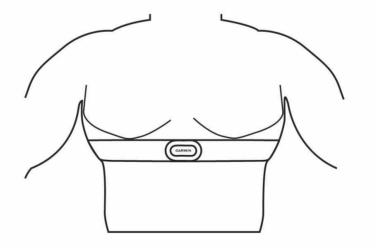
Colocar el monitor de frecuencia cardiaca

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad. Si es necesario, puedes adquirir un extensor de correa en buy.garmin.com.

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



2 Lleva el monitor de frecuencia cardiaca 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.

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.

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

Title HRM-Pro Running Pace and Distance

Identifier GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Concept to explain what and why

Status Released

Last Modified 19/07/2022 15:36:17

Author wiederan

Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro

El accesorio de la serie HRM-Pro calcula tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Forerunner compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de la serie HRM-Pro se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Forerunner compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón (*Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera*, página 74).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con el accesorio de la serie HRM-Pro conectado (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 10).

Title Tips for Recording Running Pace and Distance Identifier GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes From PM and confluence. Add more product series as you test.

Status Released

Last Modified 19/07/2022 15:36:17

Author wiederan

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu relojForerunner (Actualizaciones del producto, página 211).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y el accesorio de la serie HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva
 Calibración automática.
- Si has conectado previamente un podómetro ANT+, establece su estado en No o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 10).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 10).

Title Heart Rate Storage for Timed Activities

Identifier GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid

confusion over download vs. upload.

Status Released

Last Modified 08/04/2022 10:11:40

Author burzinskititu

Almacenamiento de la frecuencia cardiaca para actividades cronometradas

Puedes iniciar una actividad cronometrada en tu dispositivo Forerunner vinculado compatible y el monitor de frecuencia cardiaca registrará los datos de frecuencia cardiaca, incluso si te apartas del dispositivo. Por ejemplo, puedes registrar los datos de frecuencia cardiaca durante actividades deportivas o deportes en equipo en los que no se puedan llevar relojes.

Tu monitor de frecuencia cardiaca envía automáticamente los datos de frecuencia cardiaca almacenados a tu dispositivo Forerunner al guardar la actividad. Tu monitor de frecuencia cardiaca debe estar activo y en el área de alcance del dispositivo (3 m) mientras se transfieren los datos.

Title Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Acceder a los datos almacenados de la frecuencia cardiaca

Si guardas una actividad cronometrada antes de cargar los datos almacenados de la frecuencia cardiaca, puedes descargar los datos desde el accesorio HRM-Pro.

NOTA: tu accesorio HRM-Pro almacena hasta 18 horas del historial de actividades. Cuando la memoria del monitor de frecuencia cardiaca esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca.
- 2 En tu dispositivo Garmin, selecciona el menú Historial.
- 3 Selecciona la actividad cronometrada que quardaste mientras llevabas el monitor de frecuencia cardiaca.
- 4 Selecciona Descargar FC.

Title Pool Swimming

Identifier GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Update to ph variable

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

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-Pro está diseñado principalmente para la natación en aguas abiertas, pero también se puede utilizar ocasionalmente para natación en piscina. El monitor de frecuencia cardiaca 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.

Title Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)

Identifier GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.

Status Released

Last Modified 08/04/2022 10:11:40
Author burzinskititu

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

AVISO

La acumulación de sudor y sal en la correa puede dañar permanentemente el monitor de frecuencia cardiaca y reducir su capacidad para ofrecer datos precisos.

El uso de demasiado detergente al lavar el monitor de frecuencia cardiaca puede dañar este último.

- · Enjuaga el monitor de frecuencia cardiaca después de cada uso.
- Lava a mano el monitor de frecuencia cardiaca después de cada siete usos o tras una sesión de natación en piscina. Utiliza agua caliente a una temperatura máxima de 40 °C (104 °F) y poca cantidad de un detergente suave, como un líquido de lavavajillas.
- Aclara con cuidado la correa después de lavar a mano el monitor de frecuencia cardiaca para eliminar los residuos de detergente que pueden causar irritación cutánea.
- · 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.

Title Tips for Erratic Heart Rate Data

Identifier GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-

Swim, only electrodes on HRM-Tri

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:04:51

Author gerson

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- 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 cardiaca*, página 76).
- 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 cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- · Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

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 microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Title HRM-Swim

Identifier GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Adding context statement with xref

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Accesorio HRM-Swim

El dispositivo puede registrar la frecuencia cardiaca mientras nadas (*Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación*, página 72).

Title Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)

ES-XM

Identifier GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA

Language Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:08:24

Author gerson

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.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

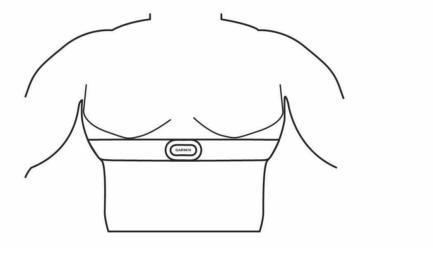
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

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.

Title Tips for Using the HRM-Swim

Identifier GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:08:41

Author gerson

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 desplaza 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.

Title Data Storage

Identifier GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:07:39

Author gerson

Almacenamiento de datos

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

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

Title HRM-Tri (title)

Identifier GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F

Language ES-XM

Description

Version1Revision2Changestitle onlyStatusReleased

Last Modified 22/04/2017 20:07:55

Author wiederan

Accesorio HRM-Tri

La sección HRM-Swim de este manual explica el almacenamiento de la frecuencia cardiaca mientras nadas (*Monitor para el pecho de frecuencia cardiaca durante la natación*, página 72).

Title Running Dynamics

Identifier GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091

Language ES-XM

Description

Version 11 Revision 2

Changes Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.

Status Released

Last Modified 02/10/2020 10:27:53

Author burzinskititu

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Forerunner compatible vinculado con el accesorio HRM-Pro 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-Pro, los dispositivo 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.

Title Training with Running Dynamics

Identifier GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

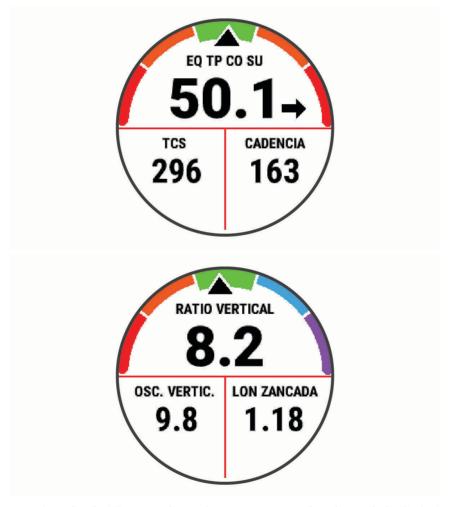
Author mcdanielm

Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio HRM-Pro, HRM-Run™ o HRM-Tri, o Running Dynamics Pod, y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

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

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



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

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:55
Author	pullins

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

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

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

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

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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:55
Author	cozmyer

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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

Zona de color	Rojo	Naranja	Verde	Naranja	Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corre- dores	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.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:38:55
Author	mcdanielm

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

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

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

Title Tips for Missing Running Dynamics Data

Identifier GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes Added HRM-Pro tip

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

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

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

Title Performance Measurements

Identifier GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes fixed predicted race time description to match topic.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author wiederan

Medidas de rendimiento

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

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

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 tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual.

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

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

Umbral de potencia funcional (FTP): el dispositivo utiliza tu información del perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada.

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

Title Turning Off Performance Notifications

Identifier GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still

appear during or after activity.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Desactivar las notificaciones de rendimiento

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

2 Selecciona Métricas fisiológicas > Condición de rendimiento.

Title Detecting Performance Measurements Automatically Identifier GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421

Language ES-XM

Description

Version 4
Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support

older products.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author gerson

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

La función Detectar automáticamente está activada de forma predeterminada. El dispositivo puede detectar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima y el umbral de lactato durante una actividad. Al vincularlo con un medidor de potencia compatible, el dispositivo es capaz de detectar automáticamente tu umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

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

- 1 Mantén pulsado =.
- 2 Selecciona Métricas fisiológicas > Detectar automáticamente.
- 3 Selecciona una opción.

Title Syncing Activities and Performance Measurements

Identifier GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331

ES-XM

Language Description

Version 2 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support

older products.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

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

Mantén pulsado

2 Selecciona Métricas fisiológicas > TrueUp.

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

Title About VO2 Max. Estimates

Identifier GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B

Language ES-XM

Description

Version 11 Revision 2

Changes Replacing FirstBeat with a conref.

Status Released

Last Modified 28/10/2021 06:59:02 Author burzinskititu

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo Forerunner requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El dispositivo dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo, incluida la edad según tu forma física. Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo y distinta edad. A medida que haces ejercicio, la edad según tu forma física puede disminuir a lo largo del tiempo (Consultar tu edad según tu forma física, página 92).



Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute[®]. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 230) y visita www.CooperInstitute.org.

Title Getting Your VO2 Max. Estimate (running)

Identifier GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author pruekatie

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162). Si tu dispositivo Forerunner incluía un monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 54) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 56). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (*Desactivar el registro de VO2 máximo*, página 92).

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona Guardar.
- 3 Pulsa UP o DOWN para desplazarte por las medidas de rendimiento.

SUGERENCIA: puedes seleccionar START para ver información adicional.

Title Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling

Identifier GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El medidor de potencia debe vincularse con el dispositivo Forerunner (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el dispositivo. Si tu dispositivo Forerunner incluía un monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario (Configurar el perfil del usuario, página 54) y define tu frecuencia cardiaca máxima (Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 56). 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.
- 2 Tras realizar el recorrido, selecciona Guardar.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

SUGERENCIA: puedes seleccionar START para ver información adicional.

Title Turning Off VO2 Max. Recording

Identifier GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from Enduro.

Status Released

Last Modified 27/05/2021 06:53:09

Author mcdanielm

Desactivar el registro de VO2 máximo

Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que estos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 89).

- 1 Mantén pulsado
- 2 Selecciona Configuración > Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona Trail running o Ultramaratón.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Registrar VO2 máximo > No.

Title Viewing Your Fitness Age

Identifier GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE

Language ES-XM

Description

Version 1.1.1 Revision 2

Changes No on-device fitness age, GCM only

Status Released

Last Modified 27/05/2021 06:53:09

Author mcdanielm

Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo género. El dispositivo utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardiaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Garmin Index[™], el dispositivo utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 54).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o •••.
- 2 Selecciona Estadísticas de forma física > Edad según la forma física.

Title Heat and Altitude Performance Acclimation

Identifier GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Remove full acclimation estimate.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author pruekatie

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

Los factores medioambientales, como temperaturas y altitudes elevadas, afectan a tu entrenamiento y rendimiento. Por ejemplo, el entrenamiento a altitudes elevadas puede tener un impacto positivo en tu condición física, pero es posible que observes un descenso temporal del valor de VO2 máximo al exponerte a dichas altitudes. El dispositivo Forerunner proporciona notificaciones de aclimatación y correcciones relativas a tu estimación de VO2 máximo y tu estado de entreno cuando la temperatura es superior a 22 °C (72 °F) y la altitud sobrepasa los 800 m (2625 ft). Puedes realizar el seguimiento de tu aclimatación al calor y la altitud en el widget de estado de entrenamiento.

NOTA: la función de aclimatación al calor solo está disponible para las actividades con GPS y requiere los datos del tiempo de un smartphone conectado.

Title Viewing Your Predicted Race Times

Identifier GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues

in the CZ.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author mcdanielm

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (Configurar el perfil del usuario, página 54) y define tu frecuencia cardiaca máxima (Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 56).

El dispositivo utiliza la estimación del VO2 máximo (Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 89) y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de carrera objetivo. El dispositivo analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

SUGERENCIA: si dispones de más de un dispositivo Garmin, puedes activar la función Physio TrueUp™, que permite al dispositivo sincronizar las actividades, el historial y datos de otros dispositivos (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*, página 89).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para desplazarte por las medidas de rendimiento.

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

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:17
Author	mcdanielm

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (Foco de carga de entrenamiento, página 103). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

Puedes añadir los valores Training Effect aeróbico y Training Effect anaeróbico como campos de datos en una de las pantallas de entrenamiento para poder controlar tus valores durante la actividad.

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

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Firstbeat Analytics. Para obtener más información, visita www.firstbeat.com.

Title Performance Condition

Identifier GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix IT.

Status Released

Last Modified 28/10/2020 13:03:38

Author pullins

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 cardiaca y la variabilidad de la frecuencia cardiaca para realizar una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento en comparación con tu forma física media. Se trata, aproximadamente, del porcentaje de diferencia en tiempo real respecto a la estimación de tu VO2 máximo de referencia.

Los valores de la condición de rendimiento oscilan entre -20 y +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y listo para 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 cardiaca (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 89).

Title Viewing Your Performance Condition

Identifier GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes wording change from Joe Heikes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:49:55

Author wiederan

Visualizar la condición de rendimiento

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

- 1 Añade Condición de rendimiento a una pantalla de datos (Personalizar las pantallas de datos, página 173).
- 2 Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.

Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.

3 Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Title Lactate Threshold

Identifier GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author wiederan

Umbral de lactato

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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 56).

Title Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold

Identifier GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159

ES-XM

Language

Description

Version 5 Revision 2

Changes Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary.

Status

Last Modified 26/02/2018 07:57:49

Author semrau

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba quiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (Vincular los sensores inalámbricos, página 162).

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

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

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

Title Getting Your FTP Estimate Identifier GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35 Language ES-XM Description Version 5 Revision 2 Changes No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO. Status Last Modified 18/01/2022 12:04:18 Author pullins

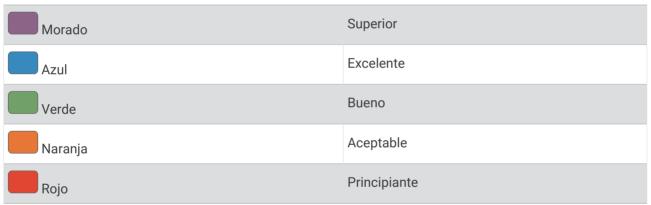
Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo*, página 91).

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial y la estimación de tu VO2 máximo para estimar tu FTP. El dispositivo detectará automáticamente tu FTP durante los recorridos a intensidad alta y constante con sensores de frecuencia cardiaca y potencia.

- 1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
- 2 Pulsa START para desplazarte por las medidas de rendimiento.

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.



Para más información, consulta el apéndice (Clasificación de FTP, página 231).

NOTA: cuando una notificación de rendimiento te avisa de un nuevo FTP, puedes seleccionar Aceptar para guardarlo o Rechazar para mantener tu FTP actual.

Title Conducting an FTP Test

Identifier GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697

ES-XM

Language

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updates from Joe H and Kerri

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:46:07

Author wiederan

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo*, página 91).

NOTA: la prueba de FTP consiste en una sesión de entrenamiento dura que tarda unos 30 minutos en completarse. Elige una ruta cómoda y prácticamente llana que te permita realizar el recorrido realizando un esfuerzo que aumente de manera constante, similar a una competición contrarreloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START.
- 2 Selecciona una actividad de ciclismo.
- 3 Mantén pulsado = .
- 4 Selecciona Entreno > Prueba guiada de FTP.
- 5 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.
- 6 Una vez completada la prueba guiada, realiza el enfriamiento, detén el temporizador y guarda la actividad. 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.
- 7 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Aceptar para guardar el nuevo FTP.
 - Selecciona **Rechazar** para mantener tu FTP actual.

Title Training Status

Identifier GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Fixed a typo in the VO2 max. section.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author cozmyer

Estado de entrenamiento

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entrenamiento. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Las medidas de rendimiento en ciclismo requieren el uso de un monitor de frecuencia cardiaca y un potenciómetro.

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



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

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. El dispositivo muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud.

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

Foco de la carga de entrenamiento: el dispositivo analiza y distribuye tu carga de entrenamiento en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entrenamiento incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entrenamiento. El dispositivo muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas.

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

Title Training Status Levels

Identifier GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes 2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats

widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic

under the new high-level description Training Status topic

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author gerson

Niveles de estado de entrenamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title Tips for Getting Your Training Status

Identifier GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Add xref to turning off VO2 max recording.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author pruekatie

Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

La función de estado de entrenamiento depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluidas al menos dos mediciones de VO2 máximo por semana. La estimación de tu VO2 máximo se actualiza tras realizar carreras o recorridos en exteriores con un medidor de potencia, y en los que tu frecuencia cardiaca ha llegado al menos al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante varios minutos. Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (Desactivar el registro de VO2 máximo, página 92).

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

 Al menos dos veces por semana, realiza un recorrido o carrera al aire libre con un medidor de potencia; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.

Tras utilizar el dispositivo durante una semana, el estado de entrenamiento debería estar disponible.

• Registra todas tus actividades deportivas en el dispositivo o activa la función Physio TrueUp para que este conozca tu rendimiento (Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 89).

Title Acute Load

Identifier GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Defined EPOC acronym.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author cozmyer

Carga de entrenamiento

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

Title Training Load Focus

Identifier GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Fix to make feature name consistent from JoeH.

Status Released

Last Modified 06/05/2019 10:40:34

Author wiederan

Foco de carga de entrenamiento

Para maximizar el rendimiento y las mejoras físicas, el entrenamiento debe distribuirse en tres categorías: aeróbico de baja intensidad, aeróbico de alta intensidad y anaeróbico. La función de foco de carga de entrenamiento te muestra qué parte de tu entrenamiento se incluye en cada categoría, además de proporcionarte tus objetivos de entrenamiento. La función de foco de la carga de entrenamiento requiere al menos 7 días de entrenamiento para determinar si tu carga es baja, óptima o alta. Tras 4 semanas de historial de entrenamiento, tu estimación de carga de entrenamiento contará con información más detallada sobre el objetivo para ayudarte a equilibrar tus actividades de entrenamiento.

Por debajo de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad. Prueba a aumentar la duración o la frecuencia de tus sesiones de entrenamiento.

Carga aeróbica de intensidad baja: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad baja para disponer de tiempo de recuperación tras las actividades de intensidad más alta y equilibrarlas.

Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO2 máximo a lo largo del tiempo.

Carga anaeróbica: insuficiente: prueba a añadir algunas actividades anaeróbicas más intensas para mejorar tu velocidad y tu capacidad anaeróbica a lo largo del tiempo.

Equilibrada: tu carga de entrenamiento está equilibrada y proporciona beneficios generales en tu condición física mientras sigues entrenando.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad baja: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad baja. Esto te proporciona una base sólida y te prepara para la incorporación de entrenamientos más intensos.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad alta: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad alta. Estas actividades te ayudan a mejorar el umbral de lactato, el valor de VO2 máximo y la resistencia.

Objetivo de carga anaeróbica: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades intensas. Esto deriva en mejoras físicas rápidas, pero debe equilibrarse con actividades aeróbicas de intensidad baja.

Por encima de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por encima del nivel óptimo, y deberías plantearte reducir la duración y la frecuencia de tus entrenamientos.

Title Recovery Time

Identifier GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A

ES-XM

Language

Description

Version 9 Revision 2

Changes Update for advanced recovery time--added last sentence.

Viewing Your Recovery Time

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Tiempo de recuperación

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

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

El tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento. El dispositivo actualiza el tiempo de recuperación a lo largo del día en función de los cambios en el sueño, el estrés, la relajación y la actividad física.

11110	viewing rour recovery rime
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the
	Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic
	version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45

Visualizar el tiempo de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (Configurar el perfil del usuario, página 54) y define tu frecuencia cardiaca máxima (Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 56).

1 Sal a correr.

Title

Author

2 Después de correr, selecciona Guardar.

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

gerson

NOTA: desde la pantalla del reloj, puedes seleccionar UP o DOWN para ver el widget de estado de entrenamiento, y seleccionar START para desplazarte por las métricas y ver tu tiempo de recuperación.

Title Recovery Heart Rate

Identifier GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Frecuencia cardiaca de recuperación

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

SUGERENCIA: para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardiaca de recuperación.

Title Pulse Oximeter

Identifier GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860

ES-XM

Language

Description

Version 5 Revision 2

Changes Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author cozmyer

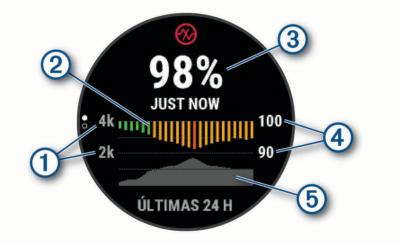
Pulsioxímetro

El dispositivo Forerunner cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y expediciones.

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría*, página 107). También puedes activar las lecturas durante todo el día (*Activar el modo aclimatación todo el día*, página 108). Si permaneces quieto, el dispositivo analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el dispositivo, la lectura del pulsioxímetro aparece como un porcentaje de saturación de oxígeno y un color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.



- 1 La escala de altitud.
- Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas.
- 3 La lectura de saturación de oxígeno más reciente.
- Escala del porcentaje de saturación de oxígeno.
- 5 Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas.

Title Getting Pulse Oximeter Readings

Identifier GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes No English Change. Versioned to fix IT.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author pullins

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro. El widget muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

NOTA: la primera vez que abras el widget del pulsioxímetro, el dispositivo debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa UP o DOWN para ver el widget del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa el START para ver los detalles del widget e iniciar una lectura de pulsioximetría.
- 3 Permanece quieto durante 30 segundos.

NOTA: si el nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj realice una lectura de pulsioximetría, aparecerá un mensaje en lugar de un porcentaje. Tras varios minutos de inactividad, podrás volver a probar. Para obtener los mejores resultados, mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.

4 Pulsa **DOWN** para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría durante los últimos siete días.

Title Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Path changed again. Tested 945 and F6.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

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

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

- 1 Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado
- 2 Selecciona Opcion. > Modo seguimiento de pulsioximetría > Durante el sueño.

Title Turning On All-Day Acclimation Mode

ES-XM

Identifier GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373

Language

Description

Version 3 Revision 2

Changes String changed again. Tested on 945 and F6.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Activar el modo aclimatación todo el día

1 Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado

2 Selecciona Opcion. > Modo seguimiento de pulsioximetría > Todo el día.

Cuando estés parado, el dispositivo analizará automáticamente la saturación de oxígeno de todo el día.

NOTA: el uso del modo aclimatación todo el día reduce la autonomía de la pila/batería.

Title Tips for Erratic Pulse Oximeter Data

Identifier GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE

Language ES-XM

Description

Version 5

Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix BG

Status Released

Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Author pullins

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

- · Permanece inmóvil mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- · Utiliza una correa de silicona o nailon.
- · Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- · Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- · Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Title Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level

Identifier GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes new, similar to stress score

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:58:08

Author wiederan

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

Para poder realizar la prueba de estrés según la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), debes colocarte un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

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

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

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

Title Using the Stress Level Widget

Identifier GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Update to UI.
Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Usar el widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas horas. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte (*Personalizar el bucle de widgets*, página 170).

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, selecciona UP o DOWN para ver el widget de nivel de estrés.
- 2 Selecciona START.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona DOWN para ver información adicional.
 - **SUGERENCIA:** las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.
 - · Selecciona START > DOWN para iniciar una actividad de relajación.

Title Body Battery

Identifier GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.

Status Released

Last Modified 22/04/2021 13:15:04

Author mcdanielm

Body Battery

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

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos*, página 112).

Title Viewing the Body Battery Widget

Identifier GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Removing step 4--no longer in device UI.

Status Released

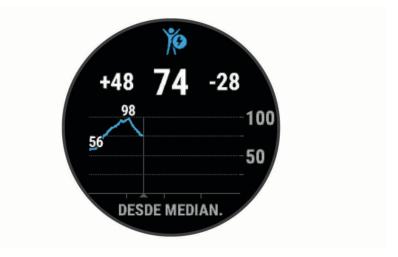
Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Visualizar el widget Body Battery

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

- 1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget Body Battery.
 - **NOTA:** es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 170).
- 2 Pulsa START para ver un gráfico de tu indicador de energía Body Battery desde medianoche.



- 3 Pulsa DOWN para ver un gráfico combinado de tus niveles de Body Battery y estrés.
 - Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras naranjas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.



Title Tips for Improved Body Battery Data

Identifier GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Updates per Phil for Venu 2 series

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18 Author tillmonmartha

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

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

Title Smart Features Overview

Identifier GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes new idea from Joe Heikes, QSM title only.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:10:39

Author wiederan

Funciones inteligentes

Title Pairing Your Smartphone with Your Device Identifier GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48

Language ES-XM

Description

Version 3.1.1 Revision 2

Changes Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 11:53:49

Author mcdanielm

Vincular un smartphone con el dispositivo

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

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

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

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

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

Title Tips For Existing Garmin Connect Users

Identifier GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Remove "Mobile" from GCM.

Status Released

Last Modified 05/03/2019 13:42:12

Author mcdanielm

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

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

Title Enabling Bluetooth Notifications

Identifier GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Added Signature option.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Forerunner con un dispositivo móvil compatible (*Vincular un smartphone con el dispositivo*, página 113).

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

Title Viewing Notifications (Watch - keys)

Identifier GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Changing the button used to bring up the message options to START.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18
Author burzinskititu

Visualizar las notificaciones

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

Title Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity Identifier GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D ES-XM Language Description Version 5 Revision 2 Changes Removed "Mobile" from GCM. Status Released Last Modified 01/05/2019 14:25:35 Author mcdanielm

Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad

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

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect para que reproduzca mensajes de estado motivadores en tu smartphone durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, el ritmo, la velocidad y la frecuencia cardiaca. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: si tienes un Forerunner, puedes activar las indicaciones de audio en el dispositivo a través de tus auriculares conectados sin necesidad de utilizar un smartphone conectado (*Reproducir indicaciones de audio durante la actividad*, página 35).

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

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

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	pullins

Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

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

Title Turning Off the Bluetooth Phone Connection Identifier GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04 Language ES-XM Description Version 6 Revision 2 No English change. Versioned to fix BG Changes Status Released Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

Author

Puedes desactivar la conexión Bluetooth del teléfono desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

1 Mantén pulsado LIGHT para ver el menú de controles.

pullins

2 Selecciona para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj Forerunner.

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

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	pruekatie

Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

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

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

- 1 Mantén pulsado =.
- 2 Selecciona Configuración > Teléfono > Alertas.

Title Bluetooth Connected Features (forerunner)

ES-XM

Identifier GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC

Language Description

Version 17 Revision 2

Changes Updated to add PacePro entry, edit workout downloads

Status Released

Last Modified 12/03/2021 08:12:34

Author mcdanielm

Funciones de conectividad Bluetooth

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

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

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

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

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

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

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

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

Descargas de PacePro: te permite crear y descargar estrategias de PacePro en la aplicación Garmin Connect y enviarlas de forma inalámbrica a tu dispositivo.

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

Las funciones de seguimiento y seguridad: te permite enviar mensajes y alertas a los tuyos, además de solicitar asistencia a los contactos de emergencia que hayas configurado en la aplicación Garmin Connect. Para obtener más información, consulta (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 126).

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

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

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

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

Title Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile Identifier GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.

Status Released

Last Modified 03/04/2020 10:48:36 Author burzinskititu

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

1 Mantén pulsado LIGHT para ver el menú de controles.

2 Selecciona C.

Title Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)

Identifier GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Added a note for adding options to the controls menu.

Status Released

Last Modified 08/07/2020 11:36:34 Author burzinskititu

Localizar un dispositivo móvil perdido

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles.

- 1 Mantén pulsado LIGHT para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona Buscar mi teléf...

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

3 Pulsa BACK para detener la búsqueda.

Title Glances (watch widgets)

Identifier GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225

Language ES-XM

Description

Version 24.1.2 Revision 2

Changes Adding RCT with condition Q2

Status Released

Last Modified 19/07/2022 15:36:17

Author wiederan

Widgets

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

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual (*Personalizar el bucle de widgets*, página 170).

ABC: muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.

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

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Brújula: muestra una brújula electrónica.

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

Rastreo de perros: muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu dispositivo Forerunner.

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

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

Golf: muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.

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

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

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

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

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

Controles de inReach®: te permite enviar mensajes en tu dispositivo inReach vinculado.

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

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

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

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

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

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

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

Pulsioxímetro: permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.

Controles de cámara RCT: permite capturar una foto, grabar un clip de vídeo y personalizar la configuración manualmente (*Usar los controles de la cámara Varia*, página 168).

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

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

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

Amanecer y anochecer: muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.

Estado de entrenamiento: muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física.

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

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

dispositivo Xero[®]: muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu dispositivo Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:55:57
Author	mcdanielm

Visualizar widgets

El dispositivo viene con varios widgets preinstalados y, cuando lo vinculas con un smartphone, puedes encontrar algunos widgets más.

- En la pantalla del reloj, selecciona UP o DOWN.
 - El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets y muestra los datos de resumen de cada widget. El widget de rendimiento requiere la realización de varias actividades con frecuencia cardiaca y carreras en exteriores utilizando el GPS.
- · Selecciona START para ver los detalles del widget.

SUGERENCIA: puedes pulsar DOWN para ver más pantallas de un widget.

Title About My Day

Identifier GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes minor edits to activities from phil, check before rolling up.

Status Released

Last Modified 13/06/2018 13:05:06

Author wiederan

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. En el mismo momento en el que subas un tramo de escaleras o registres una actividad, los datos aparecerán en el widget. Las métricas incluyen datos de actividades registradas, minutos de intensidad de la semana, pisos subidos, pasos, calorías quemadas, etc. Puedes seleccionar START para ver más métricas.

Title Viewing the Controls Menu

Identifier GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes Combined the stealth mode and night vision mode sentences.

Status Released

Last Modified 23/03/2022 07:39:08

Author mall

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo. También puedes abrir el monedero Garmin Pay.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles.

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado LIGHT.



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

Title Customizing the Controls Menu

Identifier GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313

Language ES-XM

Description

Version 2.1.1.1.1
Revision 2

Changes Controls are under the Appearance menu

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles (*Consultar el menú de controles*, página 121).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el
- 2 Selecciona Configuración > Presentación > Controles.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Reordenar para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
 - · Selecciona Borrar para quitar el acceso directo del menú de controles.
- 5 Si es necesario, selecciona Añadir nueva para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	mcdanielm

Visualizar el widget del tiempo

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del tiempo.
- 2 Selecciona START para ver los detalles del tiempo.
- 3 Selecciona UP o DOWN para ver los datos de las tendencias meteorológicas, por hora y por día.

Title Opening the Music Controls Identifier GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725 Language ES-XM Description Version 1 Revision 2 Changes save as Status Released Last Modified 22/04/2017 20:56:44 Author wiederan

Abrir los controles de música

Los controles de música requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado LIGHT.
- 2 Selecciona . . .
- 3 Pulsa UP o DOWN para usar los controles de música.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	ES-XM
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	pullins

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj, tanto de Garmin como de otros proveedores, a través de la aplicación Connect IQ. Puedes personalizar el dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

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

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

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

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

Title Downloading Connect IQ Features Using Your Computer Identifier GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.

Status Released

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author gerson

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.

Title Wi-Fi Connected Features

Identifier GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861

Language ES-XM

Description

Version 9 Revision 2

Changes Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi

Connected Features, so I don't think we nee to explain that in each item.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Funciones de conectividad Wi-Fi

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

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

Actualizaciones de software: puedes descargar e instalar el software más reciente.

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

Title Connecting to a Wi-Fi Network

Identifier GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 07/04/2022 11:12:07

Author gerson

Conectarse a una red Wi-Fi

Debes vincular el dispositivo a la aplicación Garmin Connect en tu smartphone o a la aplicación Garmin Express[™] en tu ordenador para poder conectarte a una red Wi-Fi.

- 1 Mantén pulsado
- 2 Selecciona Wi-Fi > Mis redes > Añadir red.

El dispositivo muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.

- 3 Selecciona una red.
- 4 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

El dispositivo se conecta a la red y esta se añade a la lista de redes guardadas. El dispositivo vuelve a conectarse a esta red automáticamente cuando se encuentre dentro del rango.

Title Safety and Tracking Features

Identifier GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC

Language ES-XM

Description

Version 14 Revision 2

Changes One more sentence from legal in the notice.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Title Adding Emergency Contacts (LTE)

Identifier GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Q3 updates, DI won't be ready until Sept?

Status Translation in review Last Modified 05/08/2022 11:24:35

Author mcdanielm

Añadir contactos de emergencia

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

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

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

Title Requesting Assistance

Identifier GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB

Language ES-XM

Description

Version 6.1.1 Revision 2

Changes Branch for older watch that still has the cancel option

Status Released

Last Modified 19/07/2022 15:36:17

Author wiederan

Solicitar asistencia

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

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia (*Añadir contactos de emergencia*, página 127). Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Mantén pulsado (¹).
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia. Aparece la pantalla de cuenta atrás.

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

Title Incident Detection

Identifier GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18

ES-XM

Language

Description

Version 2 Revision 2

Changes Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off"

topic that follows this topic.

Status Released

Last Modified 10/06/2022 15:05:12
Author tillmonmartha

Detección de incidentes

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidentes es una función complementaria diseñada para su uso en exteriores. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia.

Title Turning Incident Detection On and Off

Identifier GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes Addd to the task result about a notification on your phone.

Status Translation in review Last Modified 05/08/2022 11:22:51

Author cozmyer

Activar y desactivar la detección de incidencias

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

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

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

Title Starting a GroupTrack Session

Identifier GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updated GCM path

Status Released

Last Modified 13/06/2022 13:06:43

Author wiederan

Iniciar una sesión de GroupTrack

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes tener una cuenta de Garmin Connect, un smartphone compatible y la aplicación Garmin Connect.

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con dispositivos Forerunner. Si tus contactos tienen otros dispositivos compatibles, podrás verlos en el mapa. Es posible que los otros dispositivos no puedan mostrar a los ciclistas de GroupTrack en el mapa.

- 1 Sal al exterior y enciende el dispositivo Forerunner.
- 2 Vincula tu smartphone con el dispositivo Forerunner (Vincular un smartphone con el dispositivo, página 113).
- 3 En el dispositivo Forerunner, mantén pulsado y selecciona Configuración > Seguridad y seguimiento > GroupTrack > Ver en mapa para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
- 4 En la aplicación Garmin Connect, desde el menú de configuración, selecciona Seguridad y seguimiento > LiveTrack > > Configuración > GroupTrack.
- 5 Selecciona Visible para > Todas las conexiones.
- 6 Selecciona Iniciar LiveTrack.
- 7 En el dispositivo Forerunner, inicia una actividad.
- 8 Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.

SUGERENCIA: en el mapa, puedes mantener pulsado y seleccionar **Conexiones cercanas** para ver la información de distancia, dirección y ritmo o velocidad de otros contactos en la sesión de GroupTrack.

Title Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)

Identifier GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B

Language ES-XM

Description

Version 4

Revision 2

Changes fixing GCM only

Status Released

Consejos para las sesiones de GroupTrack

Last Modified

Author

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros contactos de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los miembros del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- · Vincula tu dispositivo Forerunner con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.

29/08/2019 10:17:07

wiederan

- En la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos se vinculan a sus smartphones y se inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos (*Añadir un mapa a una actividad*, página 173).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:41
Author	wiederan

Música

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

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

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

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

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	ES-XM
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:53
Author	tillmonmartha

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj, debes establecer la conexión entre el proveedor y el dispositivo.

El dispositivo ya tiene instaladas algunas opciones de proveedores de música externos. Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ en tu smartphone.

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

NOTA: si deseas configurar otro proveedor, mantén pulsado y selecciona **Proveed. música > Añad.** proveed..

3 Selecciona el nombre de un proveedor y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:35:39
Author	mckelvey

Spotify

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

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

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

Title Downloading Audio Content from Spotify

Identifier GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Updating variable in step 3.

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Descargar contenido de audio de Spotify

Para poder descargar contenido de audio de Spotify, debes conectarte a una red Wi-Fi (*Conectarse a una red Wi-Fi*, página 125).

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

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

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

Title Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express

Identifier GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB

Language ES-XM

Description

Version 5
Revision 2

Changes Adding vanity url to support FAQ

Status Released

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author wiederan

Descargar contenido de audio personal

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

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

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

Title Listening to Music

Identifier GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B

Language ES-XM

Description

Version 9 Revision 2

Changes Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.

Status Released

Last Modified 03/08/2021 11:37:41 Author tillmonmartha

Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Conecta los auriculares mediante la tecnología Bluetooth (Conectar auriculares Bluetooth, página 136).
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Proveed. música y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** (*Descargar contenido de audio personal*, página 132).
 - · Para controlar la reproducción de música de tu smartphone, selecciona Teléf. control.
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción para descargar.
- 5 Selecciona para abrir los controles de reproducción de música.

Title Music Playback Controls

Identifier GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not

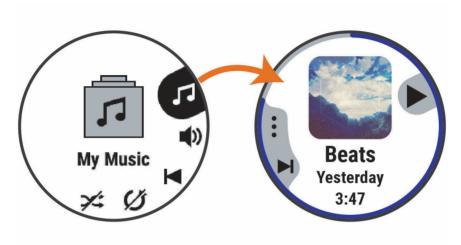
Spotify). No providers have source icon any more.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Controles de reproducción de música





Selecciónalo para acceder a los archivos de audio y las listas de reproducción de la fuente seleccionada.



Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.

Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.

Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual.

Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción.

Mantenlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.

Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.

Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Title Controlling Smartphone Music Playback (FR 645) Identifier GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B

ES-XM Language

Description

Version 3 Revision 2

No English change. Versioned to fix DA Changes

Status Released

Last Modified 19/07/2022 15:36:17

Author pullins

Controlar la reproducción de música en un smartphone conectado

1 En el smartphone, inicia la reproducción de una canción o una lista.

- 2 En el dispositivo Forerunner, mantén pulsado DOWN desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 3 Selecciona Proveed. música > Teléf. control.

Title Changing the Audio Mode Identifier GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD Language ES-XM Description 3 Version Revision 2 Changes There is no English changes. Versioned to fix RO. Status Released

Last Modified 28/10/2021 06:59:02

Author pullins

Cambiar el modo audio

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

- 1 Mantén pulsado
- 2 Selecciona Configuración > Música > Audio.
- 3 Selecciona una opción.

Música 135 Title Connecting Bluetooth Headphones

ES-XM

Identifier GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7

Language

Description

Version 5 Revision 2

Changes Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.

Status Released

Last Modified 03/08/2021 11:37:41

Author cozmyer

Conectar auriculares Bluetooth

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

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

Title Garmin Pay

Identifier GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86

Language ES-XM

Description Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.

Version 2 Revision 2

Changes stores to locations

Status Released

Last Modified 09/02/2022 08:38:55 Author tillmonmartha

Garmin Pay

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

Tage Garmin Pay

Title Setting Up Your Garmin Pay Wallet

Identifier GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix TR.

Status Released

Last Modified 23/03/2022 07:39:08

Author pullins

Configurar el monedero Garmin Pay

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

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

Garmin Pay 137

Title Paying for a Purchase Using Your Watch

Identifier GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix the HE.

Status Released

Last Modified 16/05/2022 15:58:30

Author pullins

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

- 1 Mantén pulsado LIGHT.
- 2 Selecciona Monedero.
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

NOTA: si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.



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

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

138 Garmin Pay

Title Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet Identifier GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3 Language ES-XM Description Version 4 Revision 2 Changes No English change versioned to fix TR. Status Released Last Modified 27/05/2021 06:53:09 Author pullins

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o • •.
- 2 Selecciona Garmin Pay > Añadir tarjeta.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Litle	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:57:53
Author	pullins

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o • •.
- 2 Selecciona Garmin Pay.
- 3 Elige una tarjeta.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona Suspender tarjeta.
 Para poder realizar compras con el dispositivo Forerunner, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona

Garmin Pay 139

Title Changing Your Garmin Passcode

Identifier GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF

Language

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updates for 2.0, check with your PM and IA.

ES-XM

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author wiederan

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

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

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

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

Title History

Identifier GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Removed ANT+ to increase reuse potential.

Status Released

Last Modified 01/12/2017 15:22:40

Author semrau

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 antiquos.

Title Using History (Outdoor)

Identifier GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED

Language ES-XM

Description Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.

Version 9 Revision 2

Changes Adding ski runs and updating path.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18
Author burzinskititu

Usar el historial

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

El dispositivo cuenta con un widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Widgets*, página 119).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado =
- 2 Selecciona Historial > Actividades.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Pulsa START.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona Todas estad..
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** (Acerca de Training Effect, página 94).
 - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca, selecciona **Frec. cardiaca** (*Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca*, página 142).
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona Vueltas.
 - Para seleccionar una actividad de esquí o snowboard y ver información adicional sobre cada una, selecciona Pistas.
 - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona
 Series.
 - · Para ver la actividad en un mapa, selecciona Mapa.
 - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona Gráfica de altitud.
 - · Para borrar la actividad seleccionada, selecciona Borrar.

Title Multisport History
Identifier GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:56:39

Author wiederan

Historial de Multisport

El dispositivo almacena el resumen general Multisport de la actividad, incluidos la distancia general, el tiempo, las calorías y los datos de accesorios opcionales. El dispositivo también separa los datos de la actividad para cada transición y segmento deportivos para que puedas comparar actividades de entrenamiento similares y realizar el seguimiento de las transiciones. El historial de transiciones incluye la distancia, el tiempo, la velocidad media y las calorías.

Title Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone Identifier GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D ES-XM Language Description Version 4 Revision 2 Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use Changes previous version for older products. Removed outdated prereq. Status Released Last Modified 28/03/2022 11:22:31 Author aerson

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado ==.

- 2 Selecciona Historial > Actividades.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona Frec. cardiaca.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	cozmyer

Visualizar los datos totales

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

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

Title Using the Odometer (fenix6)

Identifier GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7

ES-XM

Language Description

Version 4 Revision 2

Changes Fixed first step for consistency.

Status Released

Last Modified 08/07/2020 11:36:34

Author mcdanielm

Usar el cuentakilómetros

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado =

2 Selecciona Historial > Totales > Cuentakilómetros.

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

Title **Deleting History**

Identifier GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Fixed first step for consistency.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author mcdanielm

Borrar el historial

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado



- 2 Selecciona Historial > Opcion..
- 3 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Borrar todas las actividades para borrar todas las actividades del historial.
 - · Selecciona Restablecer totales para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

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

Title Garmin Connect (Fitness OM)

Identifier GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597

Language ES-XM

Description

Version 10 Revision 2

Changes Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate

topics now.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author cozmyer

Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfonogarmin.com/connectapp o visitar connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Title Using Garmin Connect on Your Computer Identifier GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9 ES-XM Language Description Version 4 Revision 2 Adding condition for xref to downloading music topic Changes Status Released Last Modified 18/01/2022 12:04:18 Author tillmonmartha

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu dispositivo. También puedes añadir música al dispositivo (*Descargar contenido de audio personal*, página 132). También puedes instalar actualizaciones de software del dispositivo y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

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

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	6
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

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.

Title **Deleting Files** Identifier GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8 Language ES-XM Description Version 4 Revision 2 Changes Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385. Status Released Last Modified 11/10/2018 07:53:09

Borrar archivos

Author

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.

aerson

- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Pulsa la tecla Suprimir en el teclado.

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

Title Navigation

Identifier GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes add marketing map screen

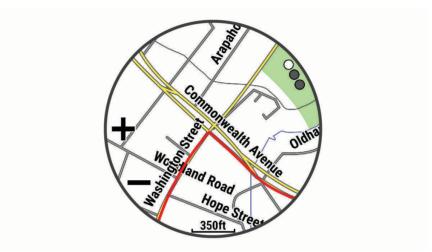
Status Released

Last Modified 12/11/2019 07:51:19

Author wiederan

Navegar

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



Title Courses (920xt)

Identifier GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579

Language ES-XM

Description

Version 1
Revision 2

Changes not the same as Edge, must load courses from web.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:56:04

Author wiederan

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.

Title Creating and Following a Course on Your Device Identifier GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9

Identifier GUID-6/4C66B5-0/84-444 I-B456-E Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Pulsa START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Navegación > Trayectos > Crear nuevo.
- 5 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona ✓.
- 6 Selecciona Añadir ubicación.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, repite los pasos 6 y 7.
- 9 Selecciona Hecho > Realizar trayecto. Aparecerá la información de navegación.
- 10 Pulsa START para comenzar a navegar.

Title Creating a Course on Garmin Connect

Identifier GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes HE has an English title. RO has a spacing issue

Status Translated

Last Modified 27/07/2022 11:02:55

Author pullins

Crear un trayecto en Garmin Connect

Para poder crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 144).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o • •.
- 2 Selecciona Entreno > Trayectos > Crear trayecto.
- 3 Selecciona un tipo de trayecto.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Selecciona Hecho.

NOTA: puedes enviar el trayecto al dispositivo (Enviar un trayecto al dispositivo, página 149).

Title Sending a Course to Your Device
Identifier GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3

ES-XM

Language Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.

Status Released

Last Modified 12/11/2019 07:51:19

Author mcdanielm

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo (*Crear un trayecto en Garmin Connect*, página 148).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o • •.
- 2 Selecciona Entreno > Trayectos.
- 3 Selecciona un campo.
- 4 Selecciona > Enviar a dispositivo.
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Title Viewing Course Details Identifier GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8 Language ES-XM Description Version 2 Revision Changes Updated menu path. Status Released Last Modified 12/11/2019 07:51:19 Author mcdanielm

Visualizar los detalles del trayecto

- 1 Selecciona START > Navegar > Trayectos.
- 2 Selecciona un campo.
- 3 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Mapa para visualizar el trayecto en el mapa.
 - Selecciona Gráfica de altitud para ver una gráfica de altura del trayecto.
 - Selecciona **Nombre** para ver y editar el nombre del trayecto.

Title Creating a Round-Trip Course

Identifier GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E

ES-XM

Language

Description

Version 3.1.1 Revision 2

Changes fix missing space only

Status Released

Last Modified 11/11/2020 07:12:07

Author wiederan

Crear un travecto de ida y vuelta

El dispositivo puede crear un trayecto de ida y vuelta en base a una distancia y dirección de navegación especificadas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa START.
- 2 Selecciona Carrera o Bicicleta.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Navegación > Trayecto de ida y vuelta.
- 5 Introduce la distancia total del trayecto.
- 6 Selecciona un rumbo.

El dispositivo crea hasta tres trayectos. Puedes seleccionar DOWN para ver los trayectos.

- 7 Selecciona **START** para elegir un trayecto.
- 8 Selecciona una opción:
 - · Para comenzar la navegación, selecciona Ir.
 - · Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona Mapa.
 - · Para ver una lista de giros en el trayecto, selecciona Giro a giro.
 - · Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona Gráfica de altitud.
 - · Para guardar el trayecto, selecciona Guardar.
 - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona Ver ascensos.

Title Saving Your Location (controls menu)

Identifier GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes adding note for customizing the controls since save location is not available by default.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author wiederan

Guardar la ubicación

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

NOTA: puedes añadir opciones en el menú de controles.

- 1 Mantén pulsado LIGHT.
- 2 Selecciona Guardar ubicación.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	gerson

Editar las ubicaciones guardadas

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START > Navegar > Ubic. guardadas.
- 2 Selecciona una ubicación guardada.
- 3 Selecciona una opción para editar la ubicación.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	gerson

Proyectar un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde tu ubicación actual hasta una ubicación nueva.

- 1 Si es necesario, selecciona **START** > **Añadir** > **Proyec. wpt** para añadir la aplicación de proyección de waypoints a la lista de aplicaciones.
- 2 Selecciona Sí para añadir la aplicación a tu lista de favoritos.
- 3 Desde la pantalla del reloj, selecciona START > Proyec. wpt.
- 4 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
- 5 Selecciona START.
- 6 Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
- 7 Pulsa **UP** para introducir la distancia.
- 8 Selecciona START para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

Title Navigating to a Destination (fenix 5)

Identifier GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency

Status Released

Last Modified 16/05/2022 15:58:30

Author gerson

Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino o para seguir un recorrido.

- 1 Pulsa START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Navegación.
- 5 Selecciona una categoría.
- 6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 7 Selecciona Ir a.

Aparecerá la información de navegación.

8 Pulsa el botón **START** para comenzar a navegar.

Title Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Updated for fenix 5X

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Navegar hacia un punto de interés

Si los datos de mapa instalados en tu dispositivo incluyen puntos de interés, puedes navegar hacia ellos.

- 1 Desde la pantalla del reloi, selecciona START.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado =.
- 4 Selecciona Navegación > Puntos de interés y, a continuación, selecciona una categoría.

Aparecerá una lista de puntos de interés cerca de tu ubicación actual.

- 5 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para buscar una ubicación cercana diferente, selecciona Buscar próximo a y elige una ubicación.
 - Para buscar un punto de interés por nombre, selecciona Escribir búsqueda, introduce un nombre, selecciona Buscar próximo a y, a continuación, selecciona una ubicación.
- 6 Selecciona un punto de interés de los resultados de búsqueda.
- 7 Selecciona Ir.

Aparecerá la información de navegación.

8 Selecciona START para comenzar la navegación.

Title Points of Interest Identifier GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4 Language ES-XM Description Concept that contains a general definition of what a point of interest is. Version 1 Revision 3 QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, Changes NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR Status Released Last Modified 13/04/2022 09:35:30

Puntos de interés

Author

Un punto de interés es un lugar que puede resultarte útil o interesante. Los puntos de interés se organizan por categorías y pueden representar destinos útiles en una ruta, como gasolineras, restaurantes, hoteles o lugares de diversión.

Title Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch) GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434 Identifier Language ES-XM Description Version 6 Revision 2 Changes Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant) Status Released Last Modified 29/08/2019 10:17:07 Author gerson

Navegar con Sight 'N Go

Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona START > Navegar > Sight N' Go.
- 2 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y selecciona START. Aparecerá la información de navegación.
- 3 Selecciona START para comenzar la navegación.

mall

Title Navigating To Your Starting Point During an Activity Identifier GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6

Language ES-XM

Description

Version 10 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix NO.

Status Released

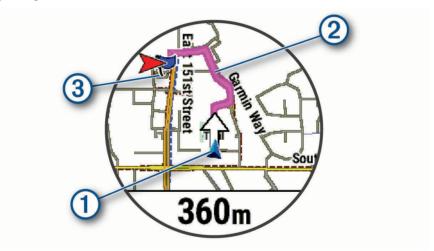
Last Modified 16/10/2020 13:07:02

Author pullins

Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

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

- 1 Durante una actividad, pulsa STOP.
- 2 Selecciona Volver al inicio y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona TracBack.
 - Si no dispones de un mapa compatible o estás utilizando rutas directas, selecciona **Ruta** para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta.
 - Si no utilizas rutas directas, selecciona Ruta para volver al punto de inicio de la actividad mediante indicaciones giro a giro.



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

Title Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language ES-XM
Description
Version 1
Revision 2

Changes Save-as from fenix 5, updated with menu path

Status Released

Last Modified 27/09/2018 08:31:16

Author mcdanielm

Navegar hacia el punto de inicio de la última actividad guardada

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

- 1 Selecciona START > Navegar > Actividades.
- 2 Selecciona tu última actividad guardada.
- 3 Selecciona Volver al inicio.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona TracBack.
 - · Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona Ruta.
- 5 Selecciona **DOWN** para ver la brújula (opcional).

La flecha señala hacia el punto de inicio.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:17:07
Author	gerson

Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes guardar una ubicación MOB (Hombre al agua) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente.

SUGERENCIA: puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 194).

Desde la pantalla del reloj, selecciona START > Navegar > Última ubicación MOB.

Aparecerá la información de navegación.

Title Stopping Navigation

Identifier GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:49:00

Author gerson

Detener la navegación

1 Durante una actividad, mantén pulsado ==.

2 Selecciona Detener navegación.

Title Map

Identifier GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added

variables.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:01:09

Author gerson

Mapa

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

- Navegación por el mapa (Exploración y aplicación del zoom en el mapa, página 158)
- Configuración del mapa (Configurar el mapa, página 159)

Title Viewing the Map (fenix 7)

Identifier GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F

Language ES-XM

Description

Version 1.1.1 Revision 2

Changes Updating options for FR745

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Visualizar el mapa

1 Inicia una actividad al aire libre.

- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla de mapa.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona Explorar/Zoom.

SUGERENCIA: puedes pulsar START para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o hacer zoom.

Title Saving or Navigating to a Point on the Map Identifier GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862 ES-XM Language Description Version 4 Revision 2 5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location" Changes Status Last Modified 18/01/2022 12:04:18 Author gerson

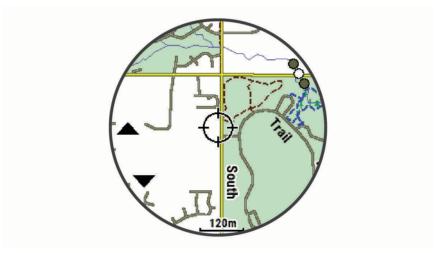
Guardar o navegar hasta una ubicación en el mapa

Puedes seleccionar cualquier ubicación en el mapa. Puedes guardar la ubicación o comenzar a navegar hasta ella.

1 En el mapa, mantén pulsado

2 Selecciona Explorar/Zoom.

En el mapa aparecen controles y cruces.



- 3 Desplázate por el mapa y haz zoom para centrar la ubicación en las cruces.
- 4 Mantén pulsado START para seleccionar el punto que indica la cruz.
- 5 Si es necesario, selecciona un punto de interés cercano.
- 6 Selecciona una opción:
 - · Para empezar a navegar hasta la ubicación, selecciona Ir.
 - · Para guardar la ubicación, selecciona Guardar ubicación.
 - · Para ver información sobre la ubicación, selecciona Revisar.

Title Navigating with Around Me

Identifier GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Fix step 5 for consistency and reuse.

Status Released

Last Modified 12/11/2019 07:51:19

Author wiederan

Navegar con la función Around Me

Puedes utilizar la función Around Me para navegar hacia puntos de interés y waypoints cercanos.

NOTA: los datos de mapas instalados en tu dispositivo deben incluir puntos de interés para navegar hacia ellos.

- 1 En el mapa, mantén pulsado
- 2 Selecciona Around Me.

Los iconos que indican puntos de interés y waypoints aparecerán en el mapa.

- 3 Pulsa UP o DOWN para resaltar una sección del mapa.
- 4 Selecciona STOP.

Aparecerá una lista de puntos de interés y waypoints en la sección resaltada del mapa.

- 5 Selecciona una ubicación.
- 6 Selecciona una opción:
 - · Para empezar a navegar hasta la ubicación, selecciona Ir.
 - · Para ver la ubicación en el mapa, selecciona Mapa.
 - · Para guardar la ubicación, selecciona Guardar ubicación.
 - · Para ver información sobre la ubicación, selecciona Revisar.

Title Panning and Zooming the Map (fenix 3)

Identifier GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Exploración y aplicación del zoom en el mapa

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

Title Map Settings (fenix) Identifier GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279 Language ES-XM Description Version 6 Revision 2 Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Status Last Modified 29/08/2019 10:17:07 Author gerson

Configurar el mapa

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

Mantén pulsado y selecciona Mapa.

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

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

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

Mostrar en carretera: bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Track log: muestra u oculta el track log, o el recorrido que has hecho, como una línea de color en el mapa.

Color del track: cambia el color del registro del track.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por mostrar un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a trazarse.

Náutico: permite que el mapa muestre datos en modo náutico.

Trazado de segmentos: muestra u oculta segmentos mediante una línea de color en el mapa.

Trazado de contornos: muestra u oculta las líneas batimétricas en el mapa.

Altimeter and Barometer

1	
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only
	one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	gerson

Altímetro y barómetro

Title

El dispositivo dispone de un altímetro y un barómetro internos. El dispositivo recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configurar el altímetro*, página 189). Puedes seleccionar START en el widget del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.

Title Compass (outdoor watch)

Identifier GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D

ES-XM

Language Description

Version 5 Revision 2

Changes Added quick access to compass sensors settings.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author mckelvey

Brújula

El dispositivo cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente (*Configurar la brújula*, página 188). Para abrir la configuración de la brújula rápidamente, puedes seleccionar START en el widget de la brújula.

Title Navigation Settings (outdoor watch)

Identifier GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:48:01

Author semrau

Configuración de navegación

Puedes personalizar los elementos del mapa y la presentación para cuando se navega a un destino.

Title Customizing Navigation Data Screens

Identifier GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Personalizar los elementos del mapa

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona Navegación > Pantallas de datos.
- 3 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Mapa para activar o desactivar el mapa.
 - Selecciona Guía para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra el rumbo de la brújula o el trayecto que tienes que seguir mientras navegas
 - Selecciona Gráfica de altitud para activar o desactivar la gráfica de altura.
 - Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

Title Setting Up a Heading Bug Identifier GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541 ES-XM Language Description Version 3 Revision 2 Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Changes Status Last Modified 22/03/2019 09:36:47 Author gerson

Establecer un indicador de rumbo

Puedes establecer un indicador de rumbo para que aparezca en las páginas de datos mientras navegas. El indicador señala el rumbo hacia el destino.

- Mantén pulsado ______.
- 2 Selecciona Navegación > Indicador de rumbo.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:02
Author	gerson

Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona Navegación > Alertas.
- 3 Selecciona una opción:
 - · Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona Distancia final.
 - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona
 Tiempo estimado en ruta final.
 - · Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desviado**.
 - · Para activar las indicaciones de navegación giro a giro, selecciona Indicaciones de giro.
- 4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.
- 5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona ✓.

Title Wireless Sensors

Identifier GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix RO.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author pullins

Sensores inalámbricos

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita buy.garmin.com.

Title Pairing Your Wireless Sensors

Identifier GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 28/10/2020 13:06:36

Author gerson

Vincular los sensores inalámbricos

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

NOTA: si el dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, este ya se encuentra vinculado con el dispositivo.

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, póntelo (Colocación del monitor de frecuencia cardiaca, página 79, Colocar el monitor de frecuencia cardiaca, página 73).
 - El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 2 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

- 3 Mantén =
- 4 Selecciona Sensores y accesorios > Añadir nueva.
- 5 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Buscar todo.
 - · Selecciona el tipo de sensor.

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

Identifier GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:47:01

Author kiefer

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 cardiaca).

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

Title Going for a Run Using the Foot Pod

Identifier GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:45:56

Author wiederan

Usar un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

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.

Title Foot Pod Calibration (auto)

Identifier GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:07:44

Author wiederan

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.

Title Improving Auto Calibration

Identifier GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:47:26

Author mckelvey

Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

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

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

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

Title Calibrating Your Foot Pod Manually Identifier GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552 Language ES-XM Description Version 5 Revision 2 Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Status Last Modified 22/03/2019 09:36:47 Author gerson

Calibración manual del podómetro

Para calibrar el dispositivo, debes vincularlo con el podómetro (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162). Garmin recomienda la calibración manual si se conoce el factor de calibración. Si has calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozcas el factor de calibración.

- Mantén pulsado
- 2 Selecciona Sensores y accesorios.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona Calibrar > Establecer valor.
- 5 Aiusta el factor de calibración:
 - · Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
 - · Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:47
Author	gerson

Configurar la velocidad y la distancia del podómetro

Para poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debes vincular el dispositivo con el sensor del podómetro (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

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

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

Title Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor Identifier GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD Language ES-XM Description 5 Version Revision 2 Changes Remove uneeded bullet per Phil and Sharon. Status Released Last Modified 08/02/2022 08:57:53 Author peterseni

Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

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

- · Vincula el sensor con tu dispositivo (Vincular los sensores inalámbricos, página 162).
- Establece el tamaño de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda, página 232).
- Realiza un recorrido (Iniciar una actividad, página 6).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	ES-XM
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	wiederan

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita buy.garmin.com para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Rally
 y Vector
).
- · Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configurar las zonas de potencia, página 58).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (Establecer una alerta, página 176).
- Personaliza los campos de datos de potencia (Personalizar las pantallas de datos, página 173).

Title Using Electronic Shifters Identifier GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6 Language ES-XM Description Version 3 Revision 2 Changes Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands. Status Last Modified 01/06/2022 14:17:45 Author wiederan

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 (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162). Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 173). El dispositivo Forerunner muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.

Title Situational Awareness Identifier GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606 Language ES-XM Description Version 3 Revision Changes Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward. Status Released Last Modified 08/02/2022 08:57:53 Author mcdanielm

Conocer la situación alrededor

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

NOTA: puede que tengas que actualizar el software Forerunner antes de poder realizar la vinculación de dispositivos Varia (*Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect*, página 217).

Title Using the Varia Camera Controls

Identifier GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698

ES-XM

Language

Description

Version 2.1.1 Revision 2

Changes Branch for older watches with widgets, no touchscreen

Status Released

Last Modified 09/08/2022 13:21:35

Author cozmyer

Usar los controles de la cámara Varia

AVISO

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

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

- 1 Añade el widget CÁMARA RCT al reloj (Widgets, página 119).
- 2 En el widget CÁMARA RCT, selecciona una opción:
 - Selecciona para ver la configuración de la cámara.
 - Selecciona para capturar una foto.
 - Selecciona para guardar un clip.

Title tempe

Identifier GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Adding link to tempe instructions

Status Released

Last Modified 02/10/2020 10:27:53
Author burzinskititu

tempe

Tu dispositivo es compatible con el sensor de temperatura tempe. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular el sensor tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura. Consulta las instrucciones del sensor tempe para obtener más informaciónwww.garmin.com/manuals/tempe.

Title Customizing Your Device

Identifier GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7

ES-XM

Language

Description

Version 2 Revision 2

Changes Why was this versioned? If someone knows, update please.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:58:25

Author dwilson

Personalización del dispositivo

Title Customizing Your Activity List

Identifier GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Conditioned out Settings menu.

Status Released

Last Modified 24/03/2022 10:30:29

Author mcdanielm

Personalizar la lista de actividades

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado

2 Selecciona Configuración > Actividades y aplicaciones.

- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad para personalizar la configuración, establecer la actividad como favorita, cambiar el orden de presentación y más.
 - Selecciona Añadir para añadir más actividades o crear actividades personalizadas.

Title Customizing the Glance Loop (fenix 7)

Identifier GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2

Language ES-XM

Description

Version 8.1.1 Revision 2

Changes Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps

Status Released

Last Modified 02/06/2021 08:48:34

Author mcdanielm

Personalizar el bucle de widgets

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

- 1 Mantén pulsado =
- 2 Selecciona Configuración > Widgets.
- 3 Selecciona un widget.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona UP o DOWN para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
 - Selecciona para borrar el widget del bucle de widgets.
- 5 Selecciona Añadir.
- 6 Selecciona un widget.

El widget se añade al bucle de widgets.

Title Activity and App Settings

Identifier GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0

Language ES-XM

Description

Version 22.1.2 Revision 2

Changes As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Configurar actividades y aplicaciones

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

En la pantalla del reloj, mantén pulsado selecciona **Configuración** > **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, ajusta la configuración de la actividad.

Distancia en 3D: calcula la distancia recorrida por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

Velocidad en 3D: calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra (*Velocidad y distancia en 3D*, página 182).

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

Añadir actividad: te permite personalizar una actividad multideporte.

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

Auto Climb: permite que el dispositivo detecte automáticamente cambios de altitud mediante el altímetro integrado (*Activar Auto Climb*, página 181).

Auto Lap: establece las opciones para la función Auto Lap (Auto Lap, página 178).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado (*Activar Auto Pause*, página 180).

Descanso automático: permite que el dispositivo detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso (*Descanso automático*, página 24).

Actividad automática: permite que el dispositivo detecte automáticamente las pistas de esquí mediante el acelerómetro integrado.

Camb. pant. aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Usar el cambio de pantalla automático*, página 183).

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

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

ClimbPro: muestra las pantallas de planificación y control de ascensos durante la navegación.

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 (*Personalizar las pantallas de datos*, página 173).

Editar peso: te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.

Distancia de golf: establece la unidad de medida que se utilizará cuando juegues al golf.

GPS: establece el modo de la antena GPS (Cambiar la configuración del GPS, página 183).

Sist. clasif. dificultad: establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en las actividades de escalada.

Número de carril: te permite seleccionar un número de calle para una carrera en pista.

Botón Lap: permite registrar una vuelta o un descanso durante la actividad.

Bloquear botones: bloquea los botones durante las actividades multideporte para evitar pulsarlos de forma accidental.

Mapa: establece las preferencias de pantalla de la pantalla de datos de mapas para la actividad (*Configurar los mapas de actividades*, página 177).

Metrónomo: reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante (*Usar el metrónomo*, página 53).

Tamaño de piscina: permite establecer el largo de la piscina para la natación en piscina (*Nadar en piscina*, página 21).

Media de potencia: controla si el dispositivo incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando.

Modo ahorro de energía: establece las opciones del modo ahorro de energía para la actividad (*Configurar el modo ahorro de energía*, página 185).

Registrar VO2 máximo: permite activar el registro de VO2 máximo para actividades de trail y ultramaratón (*Desactivar el registro de VO2 máximo*, página 92).

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

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.

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

Estadísticas de la ruta: activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

Rutas: establece las preferencias para calcular las rutas de la actividad (Configurar rutas, página 178).

Puntuación: activa o desactiva el registro automático de la puntuación cuando empiezas un recorrido de golf. La opción Preguntar siempre te avisa cuando comienzas un recorrido.

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

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad (*Activar la autoevaluación*, página 182).

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf.

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

Cambio aut. swimrun: permite cambiar automáticamente entre la parte de natación y la de carrera de una actividad multideporte de swimrun.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

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

Vídeos de entrenamiento: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay animaciones disponibles para las sesiones de entrenamiento descargadas de Garmin Connect.

Title Customizing the Data Screens (Outdoor watch)

Identifier GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566

ES-XM

Language

Description

Version 7.1.1 Revision 2

Changes Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Personalizar las pantallas de datos

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

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

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

Title Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705

Language ES-XM

Description

Version 3.1.1 Revision 2

Changes Fixed first step for consistency.

Status Released

Last Modified 01/05/2019 14:25:35

Author mcdanielm

Añadir un mapa a una actividad

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

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

Title Activity Alerts (outdoor watch)

Identifier GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2

Language ES-XM

Description

Version 10 Revision 2

Changes Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author cozmyer

Alertas

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

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardiaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca, página 55 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 57.
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Encendido/apagado	Escala	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Title Setting an Alert (outdoor watch)

Identifier GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 28/10/2021 06:59:02

Author gerson

Establecer una alerta

1 Mantén pulsado

- 2 Selecciona Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Alertas.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona Añadir nueva para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 9 Si es necesario, activa la alerta.

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

Title Activity Map Settings

Identifier GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Configurar los mapas de actividades

Puedes personalizar la presentación de la pantalla de datos de mapas de cada actividad.

Mantén pulsado selecciona **Configuración** > **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad, selecciona la configuración de dicha actividad y, a continuación, selecciona **Mapa**.

Configurar mapas: muestra u oculta los datos de los productos de mapas instalados.

Usar conf. sist.: permite que el dispositivo utilice las preferencias de la configuración de mapas del sistema.

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

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

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

Mostrar en carretera: bloquea el icono de posición, que representa tu posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Track log: muestra u oculta el track log, o el recorrido que has hecho, como una línea de color en el mapa.

Color del track: cambia el color del registro del track.

Detalle: selecciona el nivel de detalle del mapa. Si optas por mostrar un nivel de detalle más elevado, es posible que el mapa tarde más en volver a trazarse.

Náutico: permite que el mapa muestre datos en modo náutico.

Trazado de segmentos: muestra u oculta segmentos mediante una línea de color en el mapa.

Trazado de contornos: muestra u oculta las líneas batimétricas en el mapa.

Title Routing Settings (fenix)

Identifier GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Added sentence about not all settings available for all activities.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author cozmyer

Configurar rutas

Puedes cambiar la configuración de rutas para personalizar la forma en que el reloj calcula las rutas para cada actividad.

NOTA: algunas configuraciones no están disponibles en todos los tipos de actividad.

Mantén pulsado elige **Actividades y aplicaciones**, selecciona una actividad, ajusta la configuración de la actividad y escoge **Rutas**.

Actividad: establece una actividad para las rutas. El reloj calcula rutas optimizadas para el tipo de actividad que estés llevando a cabo.

Rutas carreteras populares: calcula rutas en función de las carreras y recorridos más populares de Garmin Connect.

Trayectos: establece cómo navegas por los trayectos utilizando el reloj. Utiliza la opción Seguir trayecto para navegar por un trayecto exactamente como aparece, sin recalcularlo. Utiliza la opción Usar mapa para navegar por un trayecto estableciendo rutas, así como para volver a calcular la ruta si te desvías del trayecto.

Método de cálculo: establece el método de cálculo para minimizar el tiempo, la distancia o el ascenso en las rutas.

Elementos a evitar: establece los tipos de carreteras o transportes a evitar en las rutas.

Tipo: establece el comportamiento del puntero que aparece en las rutas directas.

Title Auto Lap (fenix 2)

Identifier GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7

Language ES-XM

Description Base on concept topic from forerunner 910XT manual.

Version 1
Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:45:37

Author gerson

Auto Lap

Title Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48

Language ES-XM

Description Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.

Version 4
Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Removed postreg.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Marcar vueltas por distancia

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

- 1 Mantén pulsado =.
- 2 Selecciona Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Auto Lap.
- 6 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Auto Lap para activar o desactivar Auto Lap.
 - · Selecciona Distancia automática para definir la distancia entre las vueltas.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 192).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	ES-XM
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:47
Author	gerson

Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

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

- 1 Mantén pulsado =.
- 2 Selecciona Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Auto Lap > Alerta de vuelta.
- 6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- 7 Selecciona Vista previa (opcional).

Title Enabling Auto Pause

Identifier GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF

Language ES-XM

Description Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.

Version 4 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Activar Auto Pause

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

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

- 1 Mantén pulsado
- 2 Selecciona Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Auto Pause.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona Cuando me detenga.
 - Para pausar automáticamente el temporizador cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un nivel determinado, selecciona Personalizado.

Title Enabling Auto Climb

Identifier GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Activar Auto Climb

Puedes utilizar la función Auto Climb para detectar cambios de altura automáticamente. Puedes utilizarlo en actividades como la escalada, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

- Mantén pulsado ______.
- 2 Selecciona Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Auto Climb > Estado.
- 6 Selecciona Siempre o Si no se está naveg..
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona Pantalla en carrera para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
 - Selecciona Pantalla ascenso para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
 - Selecciona Invertir colores para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
 - Selecciona Velocidad vertical para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
 - Selecciona Cambio de modo para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.

NOTA: la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

Title Enabling Self Evaluation

Identifier GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84

ES-XM

Language

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save-as from Enduro

Status Released

Last Modified 27/05/2021 06:53:09

Author mcdanielm

Activar la autoevaluación

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

- 1 Mantén pulsado
- 2 Selecciona Configuración > Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Autoevaluación.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para evaluar únicamente después de seguir una sesión de entrenamiento estructurada o por intervalos, selecciona Solo sesiones entren.
 - · Para evaluar después de todas las actividades, selecciona Siempre.

Title 3D Speed and Distance

Identifier GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC

Language ES-XM

Description Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance

calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.

Version 1
Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:45:23

Author jhenson

Velocidad y distancia en 3D

Puedes utilizar la velocidad y distancia en 3D para calcular tu velocidad o la distancia utilizando tanto los cambios de altura como tu movimiento horizontal sobre tierra. Puedes utilizarlo en actividades como el esquí, la escalada, la navegación, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

Title Using Auto Scroll (fenix 2)

Identifier GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67

Language ES-XM

Description Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.

Version 3 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author gerson

Usar el cambio de pantalla automático

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

- Mantén pulsado
- 2 Selecciona Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona una actividad.

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

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona Camb. pant. aut..
- 6 Selecciona una velocidad de visualización.

Title Changing the GPS Setting

Identifier GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period

Status Released

Last Modified 21/08/2019 09:27:37

Author wiederan

Cambiar la configuración del GPS

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

- Mantén pulsado
- 2 Selecciona Configuración > Actividades y aplicaciones.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona GPS.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona Solo GPS para activar el sistema de satélite GPS.
 - Selecciona GPS + GLONASS (sistema de satélites ruso) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
 - Selecciona GPS + GALILEO (sistema de satélites de la Unión Europea) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
 - Selecciona UltraTrac para registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia (UltraTrac, página 184).

NOTA: el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS (*GPS y otros sistemas de satélite*, página 184).

Title About GPS and GLONASS

Identifier GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Adding more satellite systems

Status Released

Last Modified 24/09/2020 09:15:19

Author gerson

GPS y otros sistemas de satélite

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

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

GLONASS: una constelación de satélites construida por Rusia.

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

Title UltraTrac (outdoor watch)

Identifier GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes fenix 3 is approching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:05:20

Author semrau

UltraTrac

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

Title Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Configurar el modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Mantén pulsado selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y ajusta la configuración de dicha actividad. Selecciona **Modo ahorro de energía** para definir la configuración del tiempo de espera para la actividad.

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

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

Title Removing an Activity or App

Identifier GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updating variable in last step.

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

Borrar una actividad o aplicación

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

Title GroupTrack Settings

Identifier GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Configurar GroupTrack

Mantén pulsado y selecciona Seguridad y seguimiento > GroupTrack.

Ver en mapa: te permite ver los contactos en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Tipos de actividad: te permite seleccionar qué tipos de actividad aparecerán en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Title Watch Face Settings (outdoor watch)

Identifier GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:50:00

Author semrau

Configuración de la pantalla para el reloj

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

Title Customizing the Watch Face (fenix 7)

ES-XM

Identifier GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E

Language

Description

Version 7 Revision 2

Changes Adding options for MARQ. Removing some D2 options.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ (Funciones de Connect IQ, página 123)Funciones de Connect IQ, página 123).

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

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

peterseni

· Para guardar los cambios, selecciona Hecho.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27

Configuración de los sensores

Author

Title Compass Settings (Outdoor watch)

Identifier GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821

Language ES-XM

Description

Version 5.1.1 Revision 2

Changes Branched to remove compass letters, but keep other changes.

Status Released

Last Modified 13/02/2019 11:32:55

Author cozmyer

Configurar la brújula

Mantén pulsado y selecciona Configuración > Sensores y accesorios > Brújula.

Calibrar: permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (Calibrar la brújula manualmente, página 188).

Pantalla: configura el rumbo direccional de la brújula en grados o en milirradianes.

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula (*Configuración de la referencia del norte*, página 189).

Modo: configura la brújula para que solo utilice datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (No).

Title Calibrating the Compass (Outdoor watch)

Identifier GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to

support older products.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

- 1 Mantén
- 2 Selecciona Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

SUGERENCIA: mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Title Setting the North Reference

Identifier GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Adding back User for last bullet

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author mckelvey

Configuración de la referencia del norte

Es posible establecer la referencia direccional usada para calcular la información de rumbo.

- 1 Mantén
- 2 Selecciona Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte.
- 3 Selecciona una opción:
 - · Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona Verdadero.
 - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona Magnético.
 - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona Cuadrícula.
 - Para establecer el valor de variación magnética manualmente, selecciona Usuario, introduce la variación magnética y selecciona Hecho.

Title Altimeter Settings (Outdoor Watch)

Identifier GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5

Language ES-XM

Description

Version 8
Revision 2

Changes Added sensor mode from barometer settings topic.

Status Released

Last Modified 28/03/2022 11:22:31

Author cozmyer

Configurar el altímetro

Mantén pulsado y selecciona Sensores y accesorios > Altímetro.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del altímetro.

Calibración automática: permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que utilizas sistemas de satélite.

Modo de sensor: establece el modo del sensor. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Solo altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Solo barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Title Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4

Language ES-XM

Description

Version 11 Revision 2

Changes Have to select Enter Manually to calibrate manually now.

Status Released

Last Modified 28/03/2022 11:22:31 Author burzinskititu

Calibrar el altímetro barométrico

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altitud correcta.

- 1 Mantén
- 2 Selecciona Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona Calibración automática y selecciona una opción.
 - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona Calibrar > Introducir manualmente.
 - Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona Calibrar > Utilizar DEM.
 - Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona Calibrar > Usar GPS.

Title Barometer Settings

Identifier GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

There is an error in the RO.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Configurar el barómetro

Mantén pulsado y selecciona Sensores y accesorios > Barómetro.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del barómetro.

Gráfica: define la escala de tiempo para la carta en el widget del barómetro.

Alerta de tormenta: define la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

Modo reloj: establece el sensor que se utilizará en modo reloj. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

Presión: establece cómo muestra el dispositivo los datos de presión.

Title Calibrating the Barometer

Identifier GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes Need to select Enter Manually to calibrate manually now.

Status Released

Last Modified 28/03/2022 11:22:31 Author burzinskititu

Calibrar el barómetro

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el barómetro de forma manual si conoces la altura o la presión correctas al nivel del mar.

- 1 Mantén
- 2 Selecciona Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona Introducir manualmente para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
 - Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona
 Utilizar DEM.
 - · Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona Usar GPS.

Title **XERO Laser Location Settings** GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879 Identifier Language ES-XM Description Version 2 Revision Changes Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names. Status Released Last Modified 12/11/2019 07:51:19 Author mall

Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162).

Mantén pulsado y selecciona Sensores y accesorios > Ubicaciones de XERO > Ubicaciones del láser.

Durante actividad: posibilita la visualización de la información de la ubicación del láser desde un dispositivo Xero compatible vinculado durante una actividad.

Modo de uso compartido: permite compartir la información de la ubicación del láser públicamente o de forma privada.

Title System Settings (outdoor watch)

Identifier GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08

Language ES-XM

Description

Version 14.1.1 Revision 2

Changes Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 11:53:49

Author mcdanielm

Configurar el sistema

Mantén pulsado y selecciona Configuración > Sistema.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: define la configuración de la hora (Configurar la hora, página 193).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 194).

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

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

Teclas de acceso rápido: te permite asignar accesos directos a los botones del dispositivo (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 194).

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

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida*, página 195).

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

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

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

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer la configuración predeterminada*, página 216).

Act. de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express. Utiliza la opción Actualización automática para permitir que el dispositivo descargue la actualización de software más reciente cuando haya una conexión Wi-Fi disponible.

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas vigentes.

Title Time Settings (Outdoor watch)

Identifier GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Status Released

Last Modified 29/08/2019 10:17:07

Author gerson

Configurar la hora

Mantén pulsado y selecciona Sistema > Hora.

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

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

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

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar (*Configurar alertas de tiempo*, página 193).

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano (*Sincronizar la hora con el GPS*, página 199).

Title Setting Time Alerts

Identifier GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix SV

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author pullins

Configurar alertas de tiempo

- 1 Mantén pulsado =.
- 2 Selecciona Sistema > Tiempo > Alertas.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona Hasta el anochecer > Estado > Activado, elige Hora e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona Hasta el amanecer > Estado > Activado, elige Hora e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona Por hora > Activado.

Title Changing the Screen Settings

Identifier GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6

Language ES-XM

Description

Version 3.1.1 Revision 2

Changes Updated step 1.
Status Released

Last Modified 08/08/2019 12:46:07

Author mcdanielm

Cambiar la configuración de la retroiluminación

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado

- 2 Selecciona Configuración > Sistema > Retroiluminación.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona Durante actividad.
 - Selecciona No durante la actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - · Selecciona Botones para activar la retroiluminación al pulsar los botones.
 - · Selecciona Alertas para activar la retroiluminación para las alertas.
 - · Selecciona Gesto para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
 - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.
 - · Selecciona Brillo para ajustar el nivel de brillo de la retroiluminación.

Title Customizing the Hot Keys (fenix 6)

Identifier GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C

Language ES-XM

Description

Version 3.1.1 Revision 2

Changes Updated first step for consistency.

Status Released

Last Modified 08/08/2019 12:46:07

Author mcdanielm

Personalizar los botones de acceso rápido

Puedes personalizar la función de mantener pulsado de botones individuales y de combinaciones de botones.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado
- 2 Selecciona Configuración > Sistema > Teclas de acceso rápido.
- 3 Selecciona el botón o la combinación de botones que desees personalizar.
- 4 Selecciona una función.

Title Changing the Units of Measure

Identifier GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6

ES-XM

Language

Description

Version 1.1.2 Revision

Changes Updating first sentence to make generic--more options added.

Status

Last Modified 08/02/2022 08:57:53

Author mcdanielm

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se muestran en el dispositivo.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado =.

2 Selecciona Configuración > Sistema > Unidades.

3 Selecciona un tipo de medida.

4 Selecciona una unidad de medida.

Title Clocks

Identifier GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E

Language ES-XM

Description

2 Version Revision

New Clocks menu for MARQ, fenix 6 Changes

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Relojes

Title Setting an Alarm (FR 645)

Identifier GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146

Language

Description

Version 2 Revision 2

JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific Changes

ES-XM

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

Configurar la alarma

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado

- 2 Selecciona Alarma > Añadir alarma.
- Selecciona Hora e introduce la hora de la alarma.
- 4 Selecciona Repetir y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- Selecciona **Retroiluminación** > **Activado** para activar la retroiluminación con la alarma.
- 7 Selecciona Etiqueta y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

Title Editing an Alarm

Identifier GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88

ES-XM Language

Description

Version 1.1.1 Revision

Changes Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.

Status Released

Last Modified 01/05/2019 14:25:35

Author mcdanielm

Borrar una alarma

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado



- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona Borrar.

Title Starting the Countdown Timer

Identifier GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes 945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado LIGHT.

2 Selecciona Tiempo.

NOTA: puede que tengas que añadir este elemento al menú de controles.

- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Selecciona Opcion. > Guardar temporizador para guardar el temporizador de cuenta atrás.
 - Selecciona **Opcion.** > **Reiniciar** > **Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo.
 - Selecciona Opcion. > Sonidos y selecciona un tipo de notificación.
- 5 Selecciona START.

Title Using the Stopwatch

Identifier GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes No english change. Versioned to fix HE.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author pullins

Usar el cronómetro

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado LIGHT.

2 Selecciona Cronómetro.

NOTA: es posible que tengas que añadir este elemento al menú de controles.

- 3 Pulsa START para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa LAP para volver a iniciar el temporizador de vueltas 1.



El tiempo total del cronómetro 2 sigue contando.

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

Title Syncing the Time with GPS

Identifier GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89

Language

Description

Version 1 Revision 2

Changes Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running

watches.

ES-XM

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author semrau

Sincronizar la hora con el GPS

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado
- 2 Selecciona Configuración > Sistema > Hora > Sincronizar con el GPS.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (Adquirir señales de satélite, página 215).

Title Setting the Time Manually

Identifier GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Condition Settings menu.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author mcdanielm

Configurar la hora manualmente

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

Title VIRB Remote (Generic)

Identifier GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4

Language ES-XM

Description Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.

Version 4
Revision 2

Changes Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.

Status Released

Last Modified 19/05/2021 09:07:00

Author cozmyer

mando a distancia para VIRB

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

Title Controlling a VIRB Action Camera

Identifier GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is

added automatically after pairing through Sensor menu.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author gerson

Controlar una cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Forerunner (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 162). El widget VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
 - · Para grabar un vídeo, selecciona Iniciar vídeo.
 - El contador del vídeo aparece en la pantalla de Forerunner.
 - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa DOWN.
 - Para detener la grabación del vídeo, pulsa STOP.
 - · Para hacer una foto, selecciona Tomar foto.
 - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona Capturar ráfaga.
 - · Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona Poner cámara en suspensión.
 - · Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona Activar cámara.
 - · Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona Configuración.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	ES-XM
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is
	added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:26:05
Author	gerson

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Forerunner (Vincular los sensores inalámbricos, página 162).
 Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado _____.
- 6 Selecciona Mando a distancia para VIRB.
- 7 Selecciona una opción:
 - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona Configuración > Modo grabación > Tempor. in./det..

NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.

- Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona Configuración > Modo grabación > Manual.
- Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.
 - El contador del vídeo aparece en la pantalla de Forerunner.
- · Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa DOWN.
- · Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa STOP.
- Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona Capturar ráfaga.
- · Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona Poner cámara en suspensión.
- · Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona Activar cámara.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 09:59:24
Author	wiederan

Información del dispositivo

Información del dispositivo 201

Title Viewing Device Information - e-label

ES-XM

Identifier GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0

Language

Description

Version 7 Revision 2

Changes Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.

Moved back under System menu.

Status Released

Last Modified 22/03/2019 09:36:47

Author gerson

Visualizar la información del dispositivo

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

Mantén pulsado

2 Selecciona Sistema > Acerca de.

Title Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D

Language ES-XM

Description

 Version
 3.1.1.1.1

 Revision
 2

Changes Fixing punctuation in step 1.

Status Released

Last Modified 16/09/2020 14:21:18

Author mcdanielm

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

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

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

Title Charging the Watch (universal charger)

Identifier GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Changed computer to USB charging port.

Status Released

Last Modified 07/02/2022 15:29:14

Author cozmyer

Cargar el dispositivo

ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo*, página 207).

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



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

Información del dispositivo 203

Title Tips for Charging the Device

Identifier GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029

Language ES-XM

Description

Version 2 Revision 2

Changes Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author semrau

Consejos para cargar el dispositivo

1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo*, página 203).

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

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

Title Specifications - heading only

Identifier GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 3

Changes QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV

Status Released

Last Modified 10/04/2015 12:45:22

Author semrau

Especificaciones

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	ES-XM
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:19
Author	wiederan

Especificaciones de Forerunner

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Autonomía de la batería, modo reloj	Hasta 2 semanas con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la pila/batería, modo reloj con música	Hasta 14 horas con monitor de actividad, notificaciones de smartphone, sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Autonomía de la batería, modo de actividad	Hasta 36 horas en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Autonomía de la pila/batería, modo actividad con música	Hasta 10 h en modo GPS con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y reproducción de música
Autonomía de la pila/batería, modo UltraTrac, sin reproducción de música	Hasta 60 horas Hasta 50 horas con el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca
Almacenamiento multimedia	Hasta 1000 canciones
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 45 °C (de -4 °F a 113 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a +9 dBm nominales

Información del dispositivo 205

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

Title Specifications - HRM Pro

Identifier GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6

Language

Description

Version 2 Revision 2

Changes Fix title for bundles or Forerunner pubs

ES-XM

Status Released

Last Modified 08/04/2022 10:11:40

Author wiederan

Especificaciones de HRM-Pro

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 1 año con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	5 ATM ²
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)
Frecuencia inalámbrica	2,4 GHz a 8 dBm nominales

Title HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)

Identifier GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Fixing footnote for accessibility

Status Released

Last Modified 12/11/2019 07:51:19

Author mcdanielm

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 ²

² El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Title Device Care - watch

Identifier GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B

Language ES-XM

Description

Version 6 Revision 2

Changes Added condition for leather bands

Status Released

Last Modified 01/06/2017 13:32:16

Author cozmyer

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

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

Title Cleaning the Watch

Identifier GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix BG

Status Released

Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Author pullins

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

- 1 Limpia el reloj con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Información del dispositivo 207

Title Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)

Identifier GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807

ES-XM

Language Description

Version 1
Revision 2

Changes

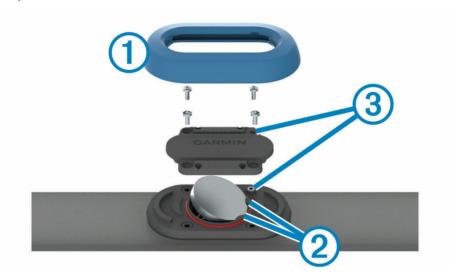
Status Released

Last Modified 22/04/2017 20:08:17

Author gerson

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

- 1 Retira la funda (1) del modulo del monitor de frecuencia cardiaca.
- 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 cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Title Changing the Bands

Identifier GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53

Language ES-XM

Description

Version 1
Revision 2
Changes save as
Status Released

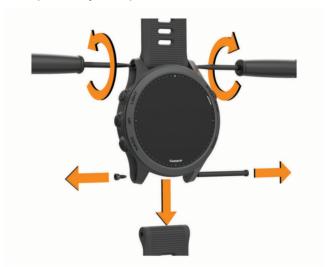
Last Modified 22/04/2017 20:55:45

Author wiederan

Cambiar las correas

Puedes cambiar las correas por nuevas correas Forerunner o correas QuickFit® compatibles.

1 Utiliza los dos destornilladores para aflojar los pasadores.



- 2 Retira los pasadores.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para instalar correas Forerunner, alinea la correa nueva y vuelve a fijar los pasadores utilizando los dos destornilladores.
 - Para instalar correas QuickFit, vuelve a fijar los pasadores y presiona la correa nueva hasta que encaje en su sitio.



Información del dispositivo 209



NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.

Title Troubleshooting

Identifier GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 5

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:05:12

Author wiederan

Solución de problemas

Title Product Updates (formerly Support and Updates)

Identifier GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA

Language ES-XM

Description

Version 16 Revision 2

Changes Fixing Wi-Fi conditions.

Status Released

Last Modified 02/03/2022 11:26:58

Author cozmyer

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando está conectado a Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 192). En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Title Setting Up Garmin Express

Identifier GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB

Language ES-XM

Description

Version 12 Revision 2

Changes Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.

Status Released

Last Modified 01/09/2016 08:26:06

Author mall

Configurar Garmin Express

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

Title Getting More Information

Identifier GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3

Language ES-XM

Description

Version 8 Revision 2

Changes removed intosports and learning center (just redirects to support.com)

Status Released

Last Modified 05/03/2019 13:42:12

Author wiederan

Más información

· Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.

 Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

· Visita www.garmin.com/ataccuracy.

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

Title Activity Tracking (disclaimer)

Identifier GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.

Status Released

Last Modified 22/04/2017 21:02:46

Author gerson

Monitor de actividad

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

Title My daily step count does not appear

Identifier GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 23:01:25

Author gerson

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.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:04:18
Author	gerson

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:11:27
Author	mcdanielm

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

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

- 1 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 145).
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 118).
- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

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

Title The floors climbed amount does not seem accurate Identifier GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237

Identifier GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-087849 Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Removed canned air sentence.

Status Released

Last Modified 18/01/2022 12:04:18

Author cozmyer

El número de pisos subidos no parece preciso

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

 Localiza los pequeños orificios del barómetro en la parte posterior del dispositivo, cerca de los contactos, y limpia la zona que rodea los contactos.

El rendimiento del barómetro puede verse afectado si los orificios del barómetro se obstruyen. Puedes aclarar el dispositivo con agua para limpiar la zona.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Title My intensity minutes are flashing

Identifier GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Updated to comply with IM 2.0

Status Released

Last Modified 27/05/2021 06:53:09

Author mcdanielm

Mis minutos de intensidad parpadean

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

Title Acquiring Satellite Signals

Identifier GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com

Status Released

Last Modified 09/04/2018 11:37:13

Author mcdanielm

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.

Title Improving GPS Satellite Reception

Identifier GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes Removing "Mobile" from GCM.

Status Released

Last Modified 18/03/2021 07:22:22

Author mcdanielm

Mejora de la recepción de satélites GPS

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

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

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

Title Resetting the Device

Identifier GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3

Language ES-XM

Description

Version 7 Revision 2

Changes No English change. Versioned to fix BG.

Status Released

Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Author pullins

Reiniciar el reloj

Si el reloj deja de responder, puede que necesites reiniciarlo.

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

1 Mantén pulsado 🖒 durante 15 segundos.

El reloj se apagará.

2 Mantén pulsado (¹) durante un segundo para encender el reloj.

Title Restoring All Default Settings (music)

Identifier GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950

Language ES-XM

Description

Version 4 Revision 2

Changes No English change Versioned to fix DA.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author pullins

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el dispositivo con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades. Si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del dispositivo.

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

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el
- 2 Selecciona Configuración > Sistema > Restablecer.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información de actividades y la música almacenada, selecciona **Restablecer conf. predet.**.
 - · Para eliminar todas las actividades de tu historial, selecciona Borrar todas las actividades.
 - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona Restablecer totales.
 - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información de actividades y la música almacenada, selecciona Borrar datos y restab. config..

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	ES-XM
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:17:45
Author	pullins

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible (*Vincular un smartphone con el dispositivo*, página 113).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente*, página 118).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	ES-XM
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:48:17
Author	cozmyer

Actualizar el software medianteGarmin Express

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

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

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

Title My Device is in the Wrong Language

Identifier GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 18/04/2018 09:45:43

Author mcdanielm

Mi dispositivo está en otro idioma

1 Mantén pulsado

2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.

3 Selecciona el primer elemento de la lista.

4 Utiliza UP y DOWN para seleccionar el idioma.

Title Is my smartphone compatible with my device?

Identifier GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2

Language ES-XM

Description

Version 5 Revision 2

Changes No English changes. Versioned to fix BG

Status Released

Last Modified 20/07/2022 09:36:34

Author pullins

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Forerunner es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

Title My phone will not connect to the device

Identifier GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD

Language ES-XM

Description

Version 5.1.1 Revision 2

Changes Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.

Status Released

Last Modified 09/01/2020 13:12:03

Author mcdanielm

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

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

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

Title Maximizing Battery Life (Forerunners)

ES-XM

Identifier GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9

Language

Description

Version 4.1.1 Revision 2

Changes Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Optimizar la autonomía de las pilas

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

- Desactiva el monitor de actividad (Desactivar el monitor de actividad, página 64).
- · Reduce la duración de la retroiluminación (Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 194).
- · Reduce el brillo de la retroiluminación.
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (Funciones de conectividad Bluetooth, página 117).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin*, página 70).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 71).

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

- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones*, página 115).
- Desactiva el pulsioxímetro (Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 71).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción Continuar después (Detener una actividad, página 7).
- · Selecciona el intervalo de grabación Inteligente (Configurar el sistema, página 192).
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (UltraTrac, página 184).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.

Por ejemplo, utiliza una sin segundero (Personalizar la pantalla del reloj, página 187).

Title The temperature reading is not accurate

Identifier GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215

Language ES-XM

Description Troubleshooting topic

Version 1 Revision 2

Changes

Status Released

Last Modified 22/04/2017 22:49:06

Author peterseni

La lectura de la temperatura no es precisa

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

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

Title How can I manually pair a sensor?

Identifier GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753

Language ES-XM

Description

Version 1 Revision 2

Changes new troubleshooting format, not new content.

Status Released

Last Modified 01/06/2022 14:17:45

Author wiederan

¿Cómo puedo vincular sensores ANT+ manualmente?

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

- 1 Aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 2 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, póntelo.

El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.

- 3 Mantén =
- 4 Selecciona Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona Buscar todo.
 - · Selecciona el tipo de sensor.

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

Title Can I use my Bluetooth sensor with my watch? GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010 Identifier Language FS-XM Description Version 5 Revision Changes No English change. Versioned to fix EL Status Translated Last Modified 17/06/2022 09:22:23 Author pullins

¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

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

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

Puedes personalizar los campos de datos opcionales (Personalizar las pantallas de datos, página 173).

Title My music cuts out or my headphones do not stay connected Identifier GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F ES-XM Language Description 2 Version Revision 2 Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist. Changes Status Last Modified 18/01/2022 12:04:18 Author cozmyer

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

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

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

Title Appendix (title only Shared) Identifier GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109 Language ES-XM Description 2 Version Revision Changes No English change. Version to fix RO. Status Released Last Modified 06/12/2019 14:48:04 Author pullins

Apéndice

Title Data Fields

Identifier GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E

Language ES-XM

Description

Version 10.1.2 Revision 2

Changes Add XC Ski and note only

Status Released

Last Modified 11/03/2022 10:19:06

Author wiederan

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth para mostrar los datos.

- % de FC de reserva de vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
- % de FC máxima de intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
- % de FC máxima de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
- % de FC máxima de vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
- % de FC media máxima: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
- % de FC med máx intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
- % de FC reserva med. de intervalo: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
- % de frecuencia cardiaca máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
- % FC RES. ÚL. VUELTA: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
- % FC reserva: porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- % FCR máxima intervalo: porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
- %FTP: salida de potencia actual como porcentaje del umbral de potencia funcional.
- % medio de FC reserva: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
- % satur. oxígeno en músculo: porcentaje estimado de saturación del oxígeno en músculo durante la actividad actual.

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

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

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

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

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

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

Ascenso de última vuelta: distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

Ascenso de vuelta: distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

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

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

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

Batería de marchas: estado de la batería de un sensor de posición de marchas.

Brazadas: natación. El número total de paladas durante la actividad actual.

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

Brazadas en última vuelta: natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Brazadas en vuelta: natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calorías: cantidad total de calorías guemadas.

Carga: la carga de entrenamiento de la actividad actual. La carga de entrenamiento es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.

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.

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

Delantera: cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.

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

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

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

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

Desv. centro plat. (vuelta): el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la vuelta actual.

Desviación centro plat.: la plataforma de compensación de pedaleo. La plataforma de compensación de pedaleo es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.

Desviación media centro plat.: el promedio de la plataforma de compensación de pedaleo durante la actividad actual.

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

Dificultad: medición de la dificultad de la actividad actual basada en la elevación, el gradiente y los cambios rápidos de dirección.

Dificultad de vuelta: puntuación de dificultad de la vuelta actual.

Dis brazada en última vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Dist/palada últ vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

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

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

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

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

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

Distancia media por brazada: natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia media por palada: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia náutica: distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Distancia por brazada de vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia por brazada de vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia por palada: deportes de remo. Distancia recorrida por palada.

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

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

Distancia vertical a destino: distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Efectividad del par: el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.

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 en 10 s: promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio en 3 s: promedio en movimiento de tres segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio medio: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.

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

Equilibrio vuelta: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

Estrés: el nivel de estrés actual.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

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 se produce 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 se produce potencia positiva.

Fase de potencia máxima 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 el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase Potencia Máxima 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 el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase pot máxima derecha vuelta: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Fase pot máxima izquierda vuelta: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

FC de última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.

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

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

Fluidez: medición de la uniformidad de tu velocidad y tu fluidez en los giros en la actividad actual.

Fluidez del pedaleo: cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.

Fluidez de vuelta: puntuación de fluidez de la vuelta actual.

Frec. cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

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

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

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

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).

Ind. ascenso/descenso total: distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Ind. tiempo contacto suelo: indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.

Indic. eq. tiempo cont. con suelo: indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.

INDICADOR DE BRÚJULA: dirección en la que te desplazas según la brújula.

Indicador de FC: indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.

Indicador de PacePro: carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.

INDICADOR DE POTENCIA: indicador de color que muestra tu zona de potencia actual.

Indicador de Training Effect: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

Indicador oscil. vertical: indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.

Indicador prop. vertical: indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

Intensity Factor: Intensity Factor[™] durante la actividad actual.

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

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

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

LLEG: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

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

Marchas: platos y piñones de un sensor de posición de marchas.

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

Med fase pot izq vuelta: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

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

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

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

Media de velocidad general: velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.

Media de velocidad náutica: velocidad media en nudos durante la actividad actual.

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

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

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

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

Mini widgets: carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.

Normalized Power: Normalized Power™ durante la actividad actual.

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

NP 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.

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

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

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

Pasos: el número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.

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

Pisos bajados: el número total de pisos bajados durante el día.

Pisos por minuto: el número de pisos subidos por minuto.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos durante el día.

Porcentaje de batería: porcentaje de batería restante.

Potencia: ciclismo. salida de potencia actual en vatios.

Potencia: esquí. salida de potencia actual en vatios. El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

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

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

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

Potencia en rel. al peso: salida de potencia actual en vatios por kilogramo.

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

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

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

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

Presión atmosférica: presión atmosférica actual sin calibrar.

Presión barométrica: presión ambiental calibrada actual.

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

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

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

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

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

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

Relación de marchas: número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.

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

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

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de última vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.

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

Ritmo de vuelta: carrera. Ritmo de vuelta actual.

Ritmo de vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.

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

Ritmo en 500 m: ritmo actual de remo en 500 metros.

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.

Ritmo medio en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

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

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

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

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

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

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf de última vuelta: puntuación SWOLF de la última vuelta completada.

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

Swolf en vuelta: puntuación SWOLF de la vuelta actual.

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación*, página 22). 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. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

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

Tiempo: tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.

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

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

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

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

TIEMPO DE NATACIÓN: tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

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

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

Tiempo detenido: tiempo total detenido durante la actividad actual.

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

Tiempo en movimiento: tiempo total en movimiento durante la actividad actual.

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

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo medio contacto suelo: tiempo medio que pasas en el suelo 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.

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

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

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

Total por delante/por detrás: carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.

Tpo. med. vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

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

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

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

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

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

Trasera: piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Trayecto: dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Ubicación: posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.

Ubicación de destino: posición del destino final.

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

Vel brazada última vuelta: natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

Veloc. avance al waypoint: velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Veloc. brazada: natación. El número de paladas por minuto (bpm).

Veloc. media movim.: velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.

Velocid. palada: deportes de remo. El número de paladas por minuto (bpm).

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

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

Velocidad de brazada en vuelta: natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

Velocidad de palada en vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

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

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de palada: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

Velocidad náutica: velocidad actual en nudos.

Velocidad náutica máxima: velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

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

Vel palada última vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Waypoint de destino: último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

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.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	ES-XM
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

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
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.

Title Wheel Size and Circumference

Identifier GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C

Language ES-XM

Description

Version 3 Revision 2

Changes Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard

sizes). More comparable with competitor tables.

Status Released

Last Modified 13/06/2018 13:05:06

Author cozmyer

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Title Symbol Definitions

Identifier GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2

Language ES-XM

Description Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol

that appears on your device or included accessories.

Version4Revision2ChangesWCAG.StatusReleased

Last Modified 01/10/2019 10:26:05

Author burzinskititu

Definiciones de símbolos

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



Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

support.garmin.com

