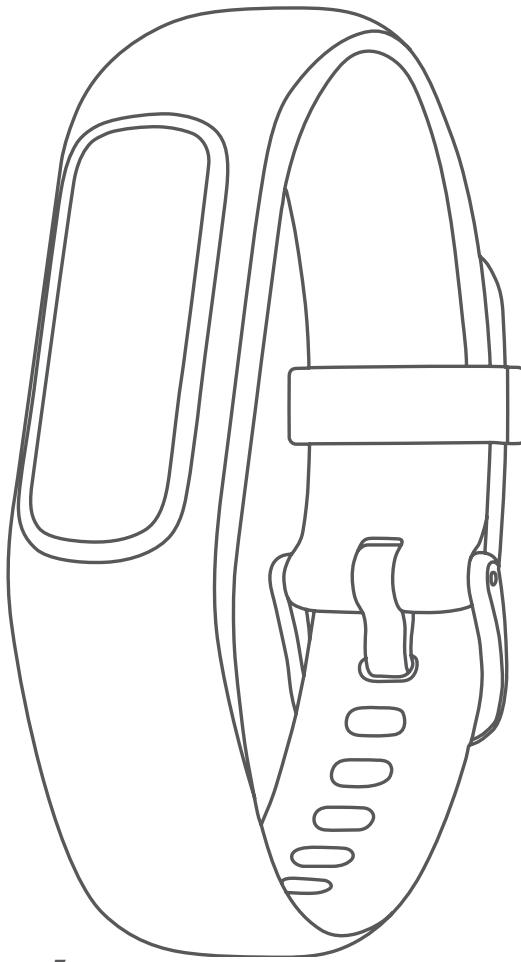


GARMIN[®]



VÍVOSMART[®] 4

Manual del usuario

© 2018 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® y vivosmart® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ y Toe-to-Toe™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en Estados Unidos y otros países. La marca y los logotipos de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardiaca avanzado de Firstbeat. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A03430

COFETEL/IFT: RCPGAVI17-0507-A1

Contenido

Introducción	1	Configurar la presentación	9
Configuración del dispositivo	1	Configurar el sonido y las alertas	9
Usar el dispositivo	1	Personalizar las opciones de actividad	9
Usar el dispositivo	1	Configurar el monitor de actividad	10
Opciones del menú	1	Configuración de usuario	10
Ver la batería restante	2	Configuración general	10
Widgets	2	Información del dispositivo	10
Objetivo de pasos	2	Especificaciones	10
Ver la línea de inactividad	2	Visualizar la información del dispositivo	10
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca	2	Cargar el dispositivo	10
Minutos de intensidad	2	Consejos para cargar el dispositivo	11
Obtener minutos de intensidad	2	Cuidado del dispositivo	11
Mejorar la precisión de las calorías	3	Limpieza del dispositivo	11
Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés	3	Solución de problemas	11
Utilizar el temporizador de relajación	3	¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	11
Body Battery	3	No puedo conectar el teléfono al dispositivo	11
Monitor del sueño	3	El dispositivo no se conecta al GPS del teléfono	11
Mando a distancia para VIRB	3	Monitor de actividad	11
Controlar una cámara de acción VIRB	3	Mi recuento de pasos no parece preciso	11
Funciones de conectividad Bluetooth	4	El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de	
Visualizar las notificaciones	4	Garmin Connect no coincide	11
Gestionar las notificaciones	4	Mi nivel de estrés no aparece	12
Ver llamadas entrantes	4	Mis minutos de intensidad parpadean	12
Localizar un smartphone perdido	4	El número de pisos subidos no parece preciso	12
Controles de música	4	Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia	
GPS conectado	4	cardiaca	12
Reloj	4	Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro	12
Usar el cronómetro	4	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos ..	12
Iniciar el temporizador de cuenta atrás	4	Mi dispositivo no muestra la hora correcta	12
Usar el reloj despertador	4	Mi dispositivo está en otro idioma	12
Entrenamiento	5	Optimizar la autonomía de la batería	12
Registrar una actividad cronometrada	5	Restablecer toda la configuración predeterminada	13
Grabar una actividad con la función de GPS conectado	5	Actualizaciones del producto	13
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza	5	Actualizar el software mediante la aplicación Garmin	
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de		Connect	13
fuerza	5	Actualizar el software mediante Garmin Express	13
Registrar una actividad de natación	6	Más información	13
Consejos para registrar actividades de natación	6	Apéndice	13
Iniciar un desafío Toe-to-Toe	6	Objetivos de entrenamiento	13
Funciones de frecuencia cardiaca	6	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca	13
Pulsioxímetro	6	Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	13
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala	7	Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno ..	14
Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos		Índice	15
Garmin	7		
Acerca de la estimación del VO2 máximo	7		
Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	8		
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect	8		
Sincronizar los datos con un ordenador	8		
Vincular varios dispositivos móviles	8		
Configurar Garmin Express	8		
Personalización del dispositivo	8		
Configurar el dispositivo	8		
Usar el modo no molestar	8		
Ajustar el brillo de la pantalla	8		
Configurar el nivel de vibración	9		
Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la			
muñeca	9		
Configurar el sistema	9		
Bluetooth Configuración	9		
Configurar Garmin Connect	9		

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.

Configuración del dispositivo

Para poder usar el dispositivo, debes conectarlo a una fuente de alimentación para encenderlo.

Para utilizar el dispositivo vívosmart 4, debes configurarlo mediante un smartphone o un ordenador. Si utilizas un smartphone, el dispositivo debe vincularse 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 la aplicación Garmin Connect.
- 2 Aprieta el clip cargador ①.



- 3 Alinea el clip con los contactos de la parte posterior del dispositivo ②.
- 4 Conecta el cable USB a una fuente de alimentación para encender el dispositivo ([Cargar el dispositivo](#), página 10). Hello! aparecerá en el dispositivo al encenderlo.



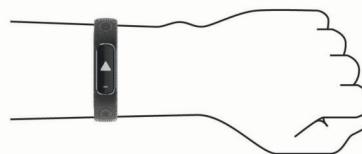
- 5 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es el primer dispositivo que vinculas con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde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

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

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



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

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 12 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 12 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 dispositivo, visita [www.garmin.com/fitandcare](#).

Usar el dispositivo



Tocar dos veces	Toca dos veces la pantalla táctil ① para activar el dispositivo. NOTA: la pantalla se desactiva cuando no está en uso. Cuando la pantalla se apaga, el dispositivo sigue activo y registrando datos. Durante una actividad cronometrada, toca dos veces la pantalla táctil para iniciar y detener el temporizador.
Mover la muñeca	gira y levanta la muñeca acercándola al cuerpo para activar la pantalla. Gira la muñeca y sepárala del cuerpo para desactivar la pantalla.
Pulsar	Pulsa ② para abrir y cerrar el menú desde la pantalla principal del reloj. Pulsa para volver a la pantalla anterior.
Deslizar	Desliza el dedo por la pantalla táctil para desplazarte por los widgets y las opciones de menú.
Tocar	toca la pantalla táctil para realizar una selección.

Opciones del menú

Puedes pulsar para ver el menú.

SUGERENCIA: desliza el dedo para desplazarte por las opciones del menú.



	Muestra las opciones de actividades cronometradas.
	Muestra las funciones de frecuencia cardiaca.
	Muestra el temporizador, el cronómetro y las opciones de alarma.
	Muestra opciones para tu smartphone con Bluetooth vinculado.
	Muestra la configuración del dispositivo.

Ver la batería restante

Puedes ver la batería restante en el dispositivo.

Mantén pulsada la pantalla de hora y fecha durante unos segundos.

Aparece una imagen con la capacidad restante de la batería.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Puedes deslizar el dedo por la pantalla táctil para desplazarte por los widgets. Algunos widgets requieren la vinculación de un smartphone.

NOTA: puedes usar la aplicación Garmin Connect para seleccionar la pantalla del reloj y añadir o quitar widgets, como los controles de música para tu smartphone (*Personalizar las opciones de actividad*, página 9).

Hora y fecha	La hora y la fecha actuales. El dispositivo actualiza la hora y la fecha cada vez que lo sincronizas con un smartphone u ordenador.
88	El número total de pasos dados y tu objetivo correspondiente al día. El dispositivo aprende y propone un nuevo objetivo de pasos cada día.
↑↑	El número total de pisos subidos y tu objetivo correspondiente al día.
⌚	El total de minutos de intensidad y el objetivo correspondiente a la semana.
🔥	La cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
📍	La distancia recorrida en kilómetros o millas durante el día.
VIRB	Controles para una cámara de acción VIRB® vinculada (se vende por separado).
▶⏸	Controles para el reproductor de música de tu smartphone.
☀️	La temperatura actual y la previsión del tiempo desde un smartphone vinculado.
✉️	Notificaciones de tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.
✉️	Un mensaje personalizado que creas en la aplicación Garmin Connect.
❤️	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días.
👤	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.

Objetivo de pasos

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 registra el progreso ① hacia tu objetivo diario ②. El dispositivo se ofrece con un objetivo predeterminado de 7.500 pasos al día.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes desactivarla y definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect (*Configurar el monitor de actividad*, página 10).

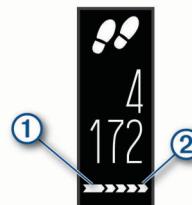
Ver la línea de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La línea de inactividad te recuerda que necesitas moverte.

Desliza el dedo para ver el widget de pasos.

Tras una hora de inactividad, aparecerá la línea de inactividad ①.

NOTA: tras unos instantes, tu objetivo de pasos del día sustituye a la línea de inactividad.



Se añadirán nuevos segmentos ② cada 15 minutos de inactividad.

NOTA: puedes poner a cero la línea de inactividad dando un breve paseo.

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). Para obtener más información acerca de la precisión de la frecuencia cardiaca, visita garmin.com/ataccuracy.

Desliza el dedo para ver el widget de frecuencia cardiaca.

El widget muestra tu frecuencia cardiaca actual ① y tu frecuencia cardiaca en reposo ② (*Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 13).



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

Obtener minutos de intensidad

El dispositivo vívosmart 4 calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia

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

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

Mejorar la precisión de las calorías

El dispositivo muestra una estimación de las calorías totales quemadas durante el día. Puedes mejorar la precisión de esta estimación caminando enérgicamente durante 15 minutos.

1 Desliza el dedo para ver la pantalla de calorías.

2 Selecciona .

NOTA: aparecerá el ícono  cuando sea necesario calibrar las calorías. Solo es necesario realizar este proceso de calibración una vez. Si ya has registrado una actividad cronometrada de correr o caminar, es posible que no aparezca .

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca mientras permaneces inactivo para determinar tu estrés general. El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y el estrés general repercuten en tu nivel de estrés. El rango de nivel de estrés va de 0 a 100. Un nivel de 0 a 25 se considera estado de reposo, de 26 a 50 representa un nivel de estrés bajo, de 51 a 75 equivale a un nivel de estrés medio y de 76 a 100 es un estado de estrés alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a identificar los momentos más estresantes del día. Para obtener los mejores resultados, debes llevar puesto el dispositivo mientras duermes.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de estrés durante todo el día, cambios a largo plazo y otros datos.

Utilizar el temporizador de relajación

Puedes utilizar el temporizador de relajación para realizar un ejercicio de respiración guiado.

1 Desliza el dedo para ver el widget de nivel de estrés.

2 Toca la pantalla táctil.

3 Selecciona  para iniciar el temporizador de relajación.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

El dispositivo vibra para indicar que inspiras o espiras ([Configurar el nivel de vibración](#), página 9).

Cuando el temporizador de relajación finaliza, aparece el nivel de estrés actualizado.

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.



El dispositivo también muestra una flecha que indica la tendencia de tus reservas de energía para mostrarte si aumentan, se reducen o se mantienen .



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 12).

Monitor del sueño

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

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Usar el modo no molestar](#), página 8).

Mando a distancia para VIRB

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

Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información. También debes activar la pantalla VIRB en tu dispositivo vívosmart 4 ([Personalizar las opciones de actividad](#), página 9).

1 Enciende la cámara VIRB.

2 En tu dispositivo vívosmart 4, desliza el dedo para ver la pantalla **VIRB**.

3 Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.

4 Selecciona una opción:

- Para grabar un vídeo, selecciona . Aparece el contador del vídeo en la pantalla del dispositivo vívosmart 4.
- Para detener la grabación del vídeo, selecciona .
- Para hacer una fotografía, selecciona .

Funciones de conectividad Bluetooth

El dispositivo víosmart 4 cuenta con diversas funciones de conectividad Bluetooth para usar con tu smartphone compatible a través de la aplicación Garmin Connect.

Notificaciones: envía notificaciones desde tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de redes sociales, citas del calendario y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Actualizaciones meteorológicas: muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo desde tu smartphone.

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

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

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

Carga de actividades: envía automáticamente tu actividad a la aplicación Garmin Connect al abrir la aplicación.

Actualizaciones de software: el dispositivo descarga e instala de forma inalámbrica las actualizaciones de software más recientes.

Visualizar las notificaciones

Cuando el dispositivo esté vinculado a la aplicación Garmin Connect, podrás ver en él notificaciones de tu smartphone, como mensajes de texto y correos electrónicos.

1 Desliza el dedo para ver el widget de notificaciones.

2 Selecciona Ver.

La notificación más reciente aparece en el centro de la pantalla táctil.

3 Toca la pantalla táctil para seleccionar la notificación.

SUGERENCIA: arrastra el dedo para ver notificaciones anteriores.

El dispositivo muestra el mensaje completo.

4 Toca la pantalla táctil y selecciona X para descartar la notificación.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu smartphone compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo víosmart 4.

Selecciona una opción:

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

Ver llamadas entrantes

Cuando el dispositivo esté vinculado con la aplicación Garmin Connect, podrás ver en él las llamadas entrantes de tu smartphone.

Cuando aparezca una llamada entrante en tu dispositivo, selecciona una opción:

NOTA: las opciones disponibles varían en función del smartphone.

- Toca la pantalla táctil y selecciona ✓ para aceptar la llamada en tu smartphone.
- Toca la pantalla táctil y selecciona X para rechazar la llamada.
- Pulsa - para descartar la notificación.

- Si tienes un smartphone con Android, selecciona ☎ para enviar una respuesta automática a la persona que llama.

Localizar un smartphone perdido

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

1 Pulsa - para ver el menú.

2 Selecciona ☎ > ☎.

El dispositivo víosmart 4 busca el smartphone vinculado. El smartphone emitirá una alerta acústica y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

Controles de música

El widget de control de música te permite controlar la música de tu smartphone desde tu dispositivo víosmart 4. Este widget controla la aplicación de reproductor multimedia del smartphone que está activa actualmente, o la última que se utilizó. Si no hay activo ningún reproductor multimedia, el widget no muestra información sobre las pistas. En este caso, tendrás que iniciar la reproducción desde el teléfono.

GPS conectado

Con la función de GPS conectado, el dispositivo utiliza la antena GPS del smartphone para registrar datos de GPS para tus actividades de caminata, carrera o ciclismo ([Grabar una actividad con la función de GPS conectado, página 5](#)). Los datos de GPS, incluidos los de ubicación, distancia y velocidad, aparecen en los detalles de la actividad de tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: para utilizar la función GPS conectado, active los permisos de las aplicaciones del smartphone para compartir siempre la ubicación con la aplicación Garmin Connect.

Reloj

Usar el cronómetro

1 Pulsa - para ver el menú.

2 Selecciona ⏱ > ⏱.

3 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el temporizador.

4 Toca dos veces la pantalla táctil para detener el cronómetro.

5 Si es necesario, selecciona C para restablecer el cronómetro.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

1 Pulsa - para ver el menú.

2 Selecciona ⏱ > ⏱.

3 Desliza el dedo para ajustar el temporizador.

4 Toca el centro de la pantalla táctil para seleccionar el tiempo y pasar a la siguiente pantalla.

5 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el temporizador.

6 Si es necesario, toca dos veces la pantalla táctil para pausar y reanudar el temporizador.

7 Si es necesario, selecciona C para restablecer el cronómetro.

Usar el reloj despertador

1 Establece las horas y frecuencias en tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar el sonido y las alertas, página 9](#)).

2 Pulsa - para ver el menú.

- 3 Selecciona > .
- 4 Desliza el dedo para desplazarte por las alarmas.
- 5 Selecciona una alarma para activarla o desactivarla.
Cuando se activa la alarma, aparece el ícono en el widget de fecha y hora.

Entrenamiento

Registrar una actividad cronometrada

Puedes registrar una actividad cronometrada que puede guardarse y enviarse a tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Desliza el dedo para desplazarte por la lista de actividades y, a continuación, selecciona una opción:
 - Selecciona para andar.
 - Selecciona para correr.
 - Selecciona para realizar un entrenamiento de fuerza.
 - Selecciona para realizar un entrenamiento cardiovascular.
 - Selecciona para montar en bicicleta.
 - Selecciona para realizar ejercicio en la elíptica.
 - Selecciona para participar en un desafío de pasos de Toe-to-Toe™.
 - Selecciona para realizar una actividad de natación en piscina.
 - Selecciona para hacer yoga.
 - Selecciona para realizar actividades en escaladora.
 - Selecciona para realizar otros tipos de actividades.

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para añadir o borrar actividades cronometradas (*Personalizar las opciones de actividad*, página 9).

- 4 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el temporizador.
- 5 Inicia tu actividad.
- SUGERENCIA:** puedes tocar dos veces la pantalla táctil para detener y reanudar el temporizador.
- 6 Toca para ver las pantallas de datos adicionales, que aparecen en la parte superior de la pantalla táctil.
- 7 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el temporizador.
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona para guardar la actividad.
 - Selecciona para borrar la actividad.
 - Selecciona para reanudar la actividad.

Grabar una actividad con la función de GPS conectado

Puedes conectar el dispositivo a tu smartphone para registrar los datos de GPS de tus actividades de caminata, carrera o bicicleta.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona , o .
- 4 Selecciona para conectar el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect.
- aparece en el dispositivo.

NOTA: si no logras conectar el dispositivo a tu smartphone, puedes seleccionar para continuar la actividad. Los datos de GPS no se registrarán.

- 5 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Inicia tu actividad.
El teléfono debe estar dentro del alcance durante la actividad.
- 7 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el tiempo de actividad.
- 8 Selecciona una opción:
 - Selecciona para guardar la actividad.
 - Selecciona para borrar la actividad.
 - Selecciona para reanudar la actividad.

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.

- 1 Pulsa para ver el menú.
- 2 Selecciona > .
- 3 Desliza el dedo para configurar el recuento de repeticiones.
- 4 Selecciona **Conteo repet..**
- 5 Toca la pantalla táctil para activar el recuento de repeticiones.
- 6 Pulsa para volver a la pantalla del tiempo de actividad.
- 7 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Comienza tu primera serie.
El dispositivo cuenta las repeticiones y muestra tu frecuencia cardíaca actual y el recuento de repeticiones (*Personalizar los campos de datos*, página 10).
- 9 Pulsa para acabar una serie.
Aparece un tiempo de descanso.
- 10 Cuando estés en un descanso, selecciona una opción:
 - Para ver pantallas de datos adicionales, toca la parte superior de la pantalla táctil.
 - Para editar el recuento de repeticiones, toca .
 - Para ver los widgets de hora y fecha o de controles de música, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.
 - Para pausar la actividad, toca dos veces la pantalla táctil.
- 11 Pulsa para iniciar la siguiente serie.
- 12 Repite los pasos 8 a 10 hasta completar la actividad.
- 13 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el tiempo de actividad.
- 14 Selecciona una opción:
 - Selecciona para guardar la actividad.
 - Selecciona para borrar la actividad.
 - Selecciona para reanudar la actividad.

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.

Registrar una actividad de natación

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

- Pulsa  para ver el menú.
- Selecciona  > .
- Selecciona tu **Nivel habil..**
- Selecciona un **Tmñ. pis..**.
- Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación o los largos de piscina y los muestra en la parte superior de la pantalla táctil.
- Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el temporizador.
- Si es necesario, selecciona  para editar el número de largos.
- Pulsa .
- Selecciona una opción:
 - Selecciona  para editar el número de largos.
 - Selecciona  para guardar la actividad.
 - Selecciona  para borrar la actividad.
 - Selecciona  para reanudar la actividad.

Consejos para registrar actividades de natación

- Inicia el temporizador antes de entrar en la piscina.
- Para obtener resultados óptimos, no cambies de tipo de brazada durante una actividad de natación.
- Seca la pantalla antes de editar el número de largos.
- Edita el número de largos para que el dispositivo realice el recuento de largos con mayor precisión en el futuro.
- Si no necesitas editar el número de largos, espera a que se inicie automáticamente el temporizador de guardado automático al final de una actividad de natación cronometrada.

Iniciar un desafío Toe-to-Toe

Puedes iniciar un desafío Toe-to-Toe de 2 minutos con un amigo que cuente con un dispositivo compatible.

- Pulsa  para ver el menú.
- Selecciona  >  para desafiar a otro jugador que se encuentre dentro del área de alcance (3 m).
NOTA: ambos jugadores deben iniciar el desafío en sus respectivos dispositivos.
Si el dispositivo no encuentra a ningún jugador en 30 segundos, el desafío se cancela.
- Toca el nombre del jugador.
- Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.
El dispositivo realiza una cuenta atrás de 3 segundos antes de iniciar el temporizador.

- Consulta los pasos para los 2 minutos.
Cuando quedan 3 segundos, el dispositivo emite un zumbido hasta que el tiempo se agota.
- Coloca los dispositivos en el área de alcance (3 m).
Los dispositivos muestran los pasos que ha realizado cada jugador y quién ha quedado en primer y segundo lugar.
Los jugadores pueden tocar  para iniciar otro desafío o salir del menú.

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo vívosmart incluye un menú de frecuencia cardiaca que te permite consultar los datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

 	Controla la saturación de oxígeno en sangre. 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.
 	Muestra tu VO ₂ máximo actual, que es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.
 	Transmite tu frecuencia cardiaca actual a un dispositivo Garmin® vinculado.

Pulsioxímetro

El dispositivo vívosmart cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el dispositivo emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO₂.

En el dispositivo, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO₂. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días ([Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño, página 7](#)). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

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

- Ponte el dispositivo en la muñeca.
El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
- Pulsa  para ver el menú.
- Selecciona  > .
- Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Permanece quieto.

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



NOTA: puedes personalizar la configuración del pulsioxímetro en tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar el monitor de actividad, página 10](#)).

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Puedes configurar el dispositivo para que mida de manera constante tu nivel de oxígeno en sangre, o SpO₂, durante hasta 4 horas en el intervalo de sueño definido ([Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 12).

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Monitor de actividad > Pulsioximetría**.
- 4 Selecciona **Seguimiento de pulsioximetría durante el sueño**.

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

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 umbral de frecuencia cardiaca en tu cuenta de Garmin Connect ([Configurar el sonido y las alertas](#), página 9).

- 1 Pulsa  para ver el menú.
- 2 Selecciona  >  **Alertas de FC anómala**.
- 3 Selecciona **Alto o Bajo**.
- 4 Toca la pantalla una vez para activar la alerta.

Cuando se supera el límite superior o inferior del rango especificado, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

NOTA: deberás activar la alerta en el dispositivo y en tu cuenta de Garmin Connect.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca del dispositivo vívosmart 4 y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. 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 Pulsa  para ver el menú.
- 2 Selecciona  > .

El dispositivo vívosmart 4 comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

NOTA: puedes deslizar el dedo para ver el widget de hora y fecha durante la transmisión de datos de frecuencia cardiaca.

- 3 Vincula tu dispositivo vívosmart 4 con el dispositivo Garmin ANT+® compatible.
- NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
- 4 Pulsa  para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

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

sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.

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

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat 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 14) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno

El dispositivo requiere datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y la realización de una actividad de caminata a paso ligero o carrera cronometrada de 15 minutos para mostrar la estimación de tu VO2 máximo.

- 1 Pulsa  para ver el menú.
 - 2 Selecciona  >  VO₂.
 - Si ya has registrado una actividad de caminata a paso ligero de 15 minutos, aparecerá la estimación de tu VO2 máximo. El dispositivo actualiza la estimación de tu VO2 máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de correr o caminar.
 - Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la estimación de tu VO2 máximo. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
 - Para iniciar manualmente una prueba de VO2 máximo y obtener una estimación actualizada, toca tu lectura actual y sigue las instrucciones.
- El dispositivo se actualizará con tu nueva estimación de VO2 máximo.

Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animarlos entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect o visitando connect.garmin.com.

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

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

Analiza tus datos: puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y los informes personalizables.



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

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

Garmin Move IQ™

Cuando tu movimiento coincide con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias.

La función Move IQ inicia automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect

El dispositivo sincroniza automáticamente los datos con la aplicación Garmin Connect cada vez que la abres. El dispositivo sincroniza periódicamente los datos con la aplicación Garmin Connect de manera automática. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

1 Coloca el dispositivo cerca de tu smartphone.

2 Abre la aplicación Garmin Connect.

SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.

3 Pulsa para ver el menú.

4 Selecciona > .

5 Espera mientras se sincronizan tus datos.

6 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Sincronizar los datos con un ordenador

Para poder sincronizar tus datos con la aplicación Garmin Connect en tu ordenador, debes instalar la aplicación Garmin Express™ ([Configurar Garmin Express, página 8](#)).

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

2 Abre la aplicación Garmin Express.

El dispositivo entra en modo almacenamiento masivo.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

4 Visualiza tus datos en la cuenta de Garmin Connect.

Vincular varios dispositivos móviles

Puedes vincular tu dispositivo vívosmart 4 con varios dispositivos móviles. Por ejemplo, puedes vincular tu dispositivo vívosmart 4 con un smartphone y una tablet.

- 1 Instala y abre la aplicación Garmin Connect en tu dispositivo móvil ([Garmin Connect, página 7](#)).
- 2 En el dispositivo vívosmart 4, pulsa para ver el menú y desliza para seleccionar > y acceder al modo vinculación.
- 3 Sigue las instrucciones de tu dispositivo móvil para vincular tu dispositivo vívosmart 4 y completar el proceso de configuración.
- 4 Si es necesario, repite los pasos 1-3 para cada dispositivo móvil adicional.

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.

Personalización del dispositivo

Configurar el dispositivo

Puedes personalizar algunos ajustes en tu dispositivo vívosmart 4. Puedes personalizar otros ajustes en tu cuenta de Garmin Connect.

Pulsa para ver el menú y selecciona .

: activa y desactiva el modo No molestar ([Usar el modo no molestar, página 8](#)).

: ajusta el nivel de brillo ([Ajustar el brillo de la pantalla, página 8](#)).

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de brillo, más se reduce la autonomía de la batería.

: establece el nivel de vibración ([Configurar el nivel de vibración, página 9](#)).

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de vibración, más se reduce la autonomía de la batería.

: establece el modo de frecuencia cardiaca y activa y desactiva las alertas de frecuencia cardiaca anómala ([Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 9](#)).

: muestra información del dispositivo y permite restablecerlo ([Configurar el sistema, página 9](#)).

Usar el modo no molestar

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

- Para activar o desactivar manualmente el modo no molestar, pulsa , seleccione > .
- Para activar automáticamente el modo no molestar durante tus horas de sueño, ve a la configuración del dispositivo en la aplicación Garmin Connect y selecciona **Sonidos y alertas > No molestar durante el sueño**.

Ajustar el brillo de la pantalla

1 Pulsa para ver el menú.

2 Selecciona > .

3 Selecciona una opción:

- Para ajustar manualmente el brillo, selecciona un número entre 1 y 7.
- Para permitir que el sensor de luz ambiental del dispositivo ajuste automáticamente el brillo en función del entorno, selecciona **Auto**.

NOTA: el brillo de la pantalla afecta a la autonomía de la batería.

Configurar el nivel de vibración

1 Pulsa  para ver el menú.

2 Selecciona  > .

3 Toca la pantalla para seleccionar el nivel de vibración.

NOTA: cuanto más alto sea el nivel de vibración, más se reduce la autonomía de la batería.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Pulsa  para ver el menú y, a continuación, selecciona  > .

Modo de FC: te permite encender o apagar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca. Puedes utilizar la opción Solo actividad para usar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca solo durante actividades cronometradas.

Alertas de FC anómala: te permite configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un umbral establecido tras un periodo de inactividad ([Configurar el sonido y las alertas, página 9](#)).

Configurar el sistema

Pulsa  para ver el menú y selecciona  > .

Software: muestra la versión de software.

Normativa: muestra información sobre las normativas vigentes.

Restablecer: permite borrar los datos de usuario y restablecer la configuración ([Restablecer toda la configuración predeterminada, página 13](#)).

ID de unidad y licencias: muestra el ID de la unidad y la información del acuerdo de licencia.

Bluetooth Configuración

Pulse  para ver el menú y seleccione .

: permite localizar un smartphone perdido que se haya vinculado mediante la tecnología Bluetooth y que se encuentre dentro del alcance en ese momento.

: permite vincular o sincronizar el dispositivo con un smartphone con Bluetooth compatible.

: activa y desactiva la tecnología Bluetooth. Este ajuste te permite utilizar funciones de conectividad Bluetooth con la aplicación Garmin Connect, incluidas notificaciones y cargas de actividades.

Configurar Garmin Connect

Puedes personalizar la configuración del dispositivo, las opciones de actividad y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes personalizar algunos ajustes en tu dispositivo víosmart 4.

- En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o , seguido de **Dispositivos Garmin** y, a continuación, selecciona tu dispositivo.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona tu dispositivo.

Una que vez que hayas personalizado la configuración, debes sincronizar tus datos para que los cambios se apliquen en el dispositivo ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect, página 8](#)) ([Sincronizar los datos con un ordenador, página 8](#)).

Configurar la presentación

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Presentación.

NOTA: algunos ajustes se muestran en una subcategoría del menú de configuración. Estos menús de configuración pueden variar con las actualizaciones de la aplicación o del sitio web.

Widgets: permite personalizar los widgets que aparecen en el dispositivo y cambiar el orden de los widgets del bucle.

Widget de inicio: permite establecer el widget que aparece tras un periodo de inactividad.

Widget personalizado: permite introducir un mensaje personalizado que aparecerá en el bucle de widgets.

Pantalla para el reloj: te permite seleccionar la pantalla del reloj.

Opciones de pantalla: permite personalizar la pantalla.

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

NOTA: cuanto mayor sea el tiempo de espera, más se reduce la autonomía de la batería.

Gesto: configura la retroiluminación para que se active al girar la muñeca hacia ti para consultar el dispositivo.

Configurar el sonido y las alertas

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Sonidos y alertas.

Alarma: permite establecer las horas y frecuencias de las alarmas del dispositivo.

Notificaciones inteligentes: te permite activar y configurar las notificaciones procedentes de tu smartphone compatible. Puedes filtrar las notificaciones por Durante actividad o No durante una actividad.

Alertas de frecuencia cardiaca anómala: permite configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un umbral establecido tras un periodo de inactividad. Puedes establecer el Umbral de alerta.

Recordatorios de relajación: permite configurar el dispositivo para que te avise cuando tu nivel de estrés sea inusualmente elevado. La alerta te anima a que dediques un momento a relajarte, y el dispositivo te pedirá que comiences un ejercicio de respiración guiado.

Alerta de conexión Bluetooth: permite activar una alerta que te informará cuando el smartphone vinculado deje de estar conectado mediante tecnología Bluetooth.

No molestar durante el sueño: configura el dispositivo para que active automáticamente el modo No molestar durante tus horas de sueño ([Configuración de usuario, página 10](#)).

Personalizar las opciones de actividad

Puedes seleccionar las actividades que se mostrarán en el dispositivo.

- 1 En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona **Opciones de actividad**.
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona las actividades que se mostrarán en el dispositivo.
NOTA: las actividades de carrera y caminata no pueden borrarse.
- 4 Si es necesario, selecciona una actividad para personalizar su configuración, como las alertas y los campos de datos.

Marcar vueltas

Puedes configurar el dispositivo para usar la función Auto Lap®, que marca automáticamente una vuelta por cada kilómetro o milla. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

NOTA: la función Auto Lap no está disponible para todas las actividades.

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Opciones de actividad**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona **Auto Lap**.

Personalizar los campos de datos

Puedes cambiar las combinaciones de los campos de datos de las pantallas que aparecen mientras el tiempo de actividad está en marcha.

NOTA: no podrás personalizar el campo Natación en piscina.

1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Dispositivos Garmin**.

2 Selecciona tu dispositivo.

3 Selecciona **Opciones de actividad**.

4 Selecciona una actividad.

5 Selecciona **Campos de datos**.

6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Configurar el monitor de actividad

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Monitor de actividad.

NOTA: algunos ajustes se muestran en una subcategoría del menú de configuración. Estos menús de configuración pueden variar con las actualizaciones de la aplicación o del sitio web.

Monitor de actividad: permite activar y desactivar las funciones del monitor de actividad.

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

Longitud de zancada personalizada: permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de zancada personalizada.

Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

Pisos subidos diarios: te permite introducir un objetivo diario para la cantidad de pisos que deseas subir.

Pasos diarios: te permite introducir tu objetivo de pasos diario. Puedes utilizar la opción Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

Alerta de inactividad: permite que el dispositivo muestre un mensaje y una línea de inactividad en la pantalla de la hora del día cuando lleves demasiado tiempo inactivo. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos auditivos.

NOTA: este ajuste reduce la autonomía de la batería.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ. La función Move IQ detecta automáticamente los patrones de actividad, como caminar y correr.

Pulsioximetría: permite al dispositivo registrar hasta cuatro horas de lecturas del pulsioxímetro mientras duermes.

Establecer como monitor de actividad preferido: configura el dispositivo para que sea tu monitor de actividad principal cuando haya más de un dispositivo conectado a la aplicación.

Minutos de intensidad semanales: te permite introducir tu objetivo semanal deseado para el número de minutos a participar en actividades de intensidad moderada a fuerte. Además, el dispositivo te permite establecer una zona de frecuencia cardiaca para los minutos de intensidad moderada y una zona de frecuencia cardiaca mayor para los minutos de alta intensidad. También tienes la opción de utilizar el algoritmo predeterminado.

Configuración de usuario

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona Configuración de usuario.

Datos personales: te permite introducir tu información personal, como la fecha de nacimiento, el sexo, la altura y el peso.

Sueño: te permite introducir tus horas de sueño habituales.

Zonas de frecuencia cardiaca: te permite calcular tu frecuencia cardiaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardiaca personalizadas.

Configuración general

En el menú del dispositivo Garmin Connect, selecciona General.

Nombre de dispositivo: permite establecer un nombre para el dispositivo.

Muñeca para llevarlo: te permite personalizar en qué muñeca llevarás puesto el dispositivo.

NOTA: esta configuración se utiliza para que se tengan en cuenta los gestos en los entrenamientos de fuerza.

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

Formato de fecha: permite configurar el dispositivo para que muestre la fecha en formato mes/día o día/mes.

Idioma: configura el idioma del dispositivo.

Unidades: configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida en kilómetros o millas.

Información del dispositivo

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de polímero de litio integrada, recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 7 días
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Protocolos/frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 0 dBm nominales <ul style="list-style-type: none">• Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+• Tecnología inalámbrica Bluetooth
Clasificación de resistencia al agua	Natación ¹

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software e información sobre las normativas vigentes.

1 Pulsa  para ver el menú.

2 Selecciona > .

3 Desliza el dedo para ver la información.

Cargar el dispositivo

ADVERTENCIA

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

AVISO

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

1

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

- 1 Aprieta los laterales del clip cargador ① para que se abran los anclajes del mismo.



- 2 Alinea el clip con los contactos ② y suelta los anclajes.
3 Conecta el cable USB a una fuente de alimentación.
4 Carga por completo el dispositivo.

Consejos para cargar el dispositivo

- Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Cargar el dispositivo*, página 10).
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.
- Consulta el gráfico de batería restante en la pantalla de información del dispositivo (*Ver la batería restante*, página 2).

Cuidado del dispositivo

AVISO

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

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

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 lo coloques en entornos con altas temperaturas, como secadoras de ropa.

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

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

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

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

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

Solución de problemas

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo vívosmart 4 es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.

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

No puedo conectar el teléfono al dispositivo

- Coloca el dispositivo dentro del área de alcance de tu smartphone.
- Si los dispositivos ya están vinculados, desactiva la tecnología Bluetooth en ambos dispositivos y vuelve a activarla.
- Si los dispositivos no están vinculados, activa la tecnología Bluetooth en tu smartphone.
- 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, pulsa ☰ para ver el menú y desliza para seleccionar ☰ > ☰ para acceder al modo de vinculación.

El dispositivo no se conecta al GPS del teléfono

- Coloca el dispositivo dentro del área de alcance de tu smartphone.
- Activa el GPS en tu smartphone.
- Comprueba la configuración del teléfono para verificar que los servicios de ubicación del teléfono están activados en la aplicación Garmin Connect.
- Dirígete a un lugar al aire libre y a cielo abierto, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante varios minutos.

Monitor de actividad

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

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

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

- 1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar los datos con un ordenador*, página 8).
- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 8).

- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.
La sincronización puede tardar varios minutos.

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

Mi nivel de estrés no aparece

Para que el dispositivo pueda detectar tu nivel de estrés, el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca debe estar activado.

El dispositivo muestra la variabilidad de la frecuencia cardiaca a lo largo del día durante los períodos de inactividad para determinar tu nivel de estrés. El dispositivo no determina tu nivel de estrés durante actividades cronometradas.

Si aparecen guiones en lugar de tu nivel de estrés, quédate quieto y espera mientras el dispositivo calcula la variabilidad de tu frecuencia cardiaca.

Mis minutos de intensidad parpadean

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

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

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.

Consejos 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.
- 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.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

- Permanece inmóvil mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.

- Mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del dispositivo.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Tu nivel de Body Battery se actualiza cuando sincronizas el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect.
- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el dispositivo mientras duermes.
- Descansar y dormir bien permite que el indicador de energía Body Battery se recargue.
- Las actividades intensas, los niveles altos de estrés y la falta de sueño pueden agotar el indicador de energía Body Battery.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la hora y la fecha cada vez que sincronizas el dispositivo con un ordenador o dispositivo móvil. Debes sincronizar el dispositivo para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- Comprueba que tu ordenador o dispositivo móvil muestra la hora local correcta.
- Selecciona una opción:
 - Sincronizar el dispositivo con un ordenador ([Sincronizar los datos con un ordenador](#), página 8).
 - Sincronizar el dispositivo con un dispositivo móvil ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect](#), página 8).

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

Mi dispositivo está en otro idioma

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

- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, pulsa o y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin**.
- Selecciona tu dispositivo.
- Selecciona **General > Idioma**.
- Selecciona el idioma.
- Sincroniza tu dispositivo.

Optimizar la autonomía de la batería

- Reduce el brillo y el tiempo de desconexión de la pantalla ([Ajustar el brillo de la pantalla](#), página 8).
- Desactiva los movimientos de muñeca ([Configurar la presentación](#), página 9).
- En la configuración del centro de notificaciones de tu smartphone, reduce las notificaciones que se muestran en tu dispositivo vívosmart 4 ([Gestionar las notificaciones](#), página 4).
- Desactiva las notificaciones inteligentes ([Configurar el sonido y las alertas](#), página 9).

- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Bluetooth Configuración*, página 9).
- Desactiva el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño (*Configurar el monitor de actividad*, página 10).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin*, página 7).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 9).

NOTA: el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad, el vO₂ máximo, el nivel de estrés y las calorías quemadas.

Restablecer toda la configuración predeterminada

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

1 Pulsa  para ver el menú.

2 Selecciona  >  > **Restablecer**.

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Restablecer conf. predet..**
- Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer configuración**.

Un mensaje informativo se desplaza por el dispositivo.

4 Pulsa .

5 Selecciona .

Actualizaciones del producto

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

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

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

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 (*Configuración del dispositivo*, página 1).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect*, página 8).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo. La actualización se llevará a cabo cuando no estés utilizando el dispositivo. Una vez finalizada la actualización, se reiniciará el dispositivo.

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del dispositivo, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir

tu dispositivo (*Sincronizar los datos con un ordenador*, página 8).

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.

2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el dispositivo del ordenador.

El dispositivo instala la actualización.

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.

Apéndice

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 13) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

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

Índice

A

accesorios 13
actividades 5, 6, 9, 10
guardar 9
personalizar 9
actualizaciones, software 13
alarmas 4
reloj 9
alerts 8
frecuencia cardiaca 7, 9, 10
vibración 9
almacenar datos 7
aplicaciones 4
smartphone 1
Auto Lap 9

B

batería 10
cargar 11
nivel 2
optimizar 8, 10, 12
Bluetooth tecnología 9
Body Battery 3, 12
borrar
mensajes 4
todos los datos de usuario 13
botones 1
brillo 8

C

calibrar 3
caloría 3
campos de datos 10
campos de datos 5, 10
cargar 10, 11
compartir datos 7
configurar 6–9, 12, 13
dispositivo 8–10
configurar el sistema 8, 9
Connect IQ 1
Consumo máximo de oxígeno 14
controles de música 4
cronómetro 4

D

datos
almacenar 7
cargar 8, 10
transferir 7
datos de usuario, borrar 9, 13
desafíos 6
distancia, campos de datos 10

E

editar 9
entrenamiento 5
especificaciones 10

F

frecuencia cardiaca 1, 2
alerts 7–10
campos de datos 10
monitor 6, 9, 12
vincular sensores 7
zonas 10, 13

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 7–11, 13
Garmin Express 8
actualizar software 13
GPS 5
configurar 11
señal 4
guardar actividades 5, 6, 9

H

historial 8
enviar al ordenador 7, 8
hora, configurar 10

hora del día 12

I
ID de unidad 9, 10
idioma 10, 12
intervalos, natación 6

L
limpiar el dispositivo 11
longitud de zancada 10

M
mando a distancia para VIRB 3
mensajes 4
menú 1
minutos de intensidad 2, 10, 12
modo de almacenamiento masivo 8
modo sueño 3, 8, 10
modo suspensión 8, 9
monitor de actividad 2, 4, 9, 10
Move IQ 10

N
natación 6
nivel de estrés 3, 12
notificaciones 2, 4, 9
número de ID 9, 10

O
objetivos 2, 10

P
pantalla, brillo 8
pantalla de inicio, personalizar 9
pantalla táctil 1
pantallas del reloj 9
pasos 2, 10
perfiles, actividad 4
personalizar el dispositivo 8
peso, configurar 10
pila/batería, cargar 10
pulsioximetría 1, 6, 7, 10, 12
puntuación de estrés 3

R
rastreo 7
reloj 4
restablecer el dispositivo 9, 13
retroiluminación 9

S
saturación de oxígeno 6, 7
smartphone 4, 11
aplicaciones 4
vincular 1, 8, 9, 11
software
actualizar 13
licencia 9
versión 10
solución de problemas 5, 6, 11–13

T
tamaño de piscina, configuración 6
tecnología Bluetooth 4, 9, 11
temporizador 5, 6
cuenta atrás 4
temporizador de cuenta atrás 4
tiempo 3, 5, 6, 10

U
unidades de medida 10
USB 13
transferir archivos 8

V
vibración 8
alerts 9
vincular
Sensores ANT+ 7
smartphone 1, 8, 9, 11
VO2 máximo 6, 7
vueltas 9

W
widgets 2, 3, 9

Z
zonas, frecuencia cardiaca 10

support.garmin.com

