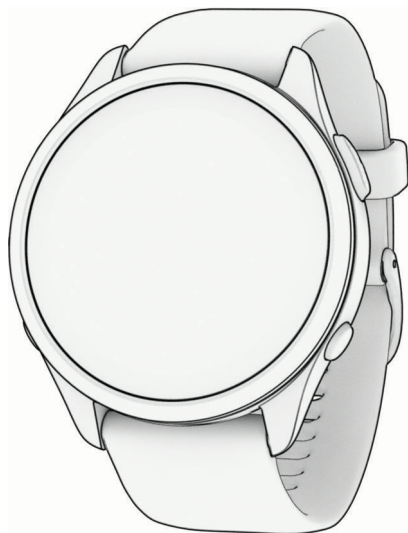


GARMIN®



RELOJ DE LA SERIE FORERUNNER® 165

Manual del usuario

© 2024 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Move IQ® y TracBack® 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 Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, la serie HRM-Pro™, PacePro™, tempe™ y Varia™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. 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. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Shimano STEPS™ es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas 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: A04714, AA4714

Contenido

Introducción.....	1	Añadir o quitar una actividad favorita.....	12
Configurar el reloj.....	1	Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	12
Descripción general.....	1	Crear una actividad personalizada...	12
Estado del GPS e iconos de estado.....	2	Presentación.....	12
Activar y desactivar la pantalla táctil.....	2	Configuración de la pantalla para el reloj.....	12
Usar el reloj.....	3	Personalizar la pantalla del reloj.....	13
Actividades y aplicaciones.....	3	Mini widgets.....	13
Iniciar una actividad.....	3	Ver el bucle de sugerencias rápidas.....	16
Consejos para registrar las actividades.....	3	Personalizar el bucle de widgets en un vistazo.....	16
Detener una actividad.....	4	Body Battery.....	16
Evaluar una actividad.....	4	Ver el widget en un vistazo de Body Battery.....	17
Actividades al aire libre.....	4	Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos.....	17
Salir a correr.....	5	Visualizar el widget en un vistazo de frecuencia cardíaca.....	18
Iniciar un entrenamiento en pista.....	6	Ver el widget en un vistazo del tiempo.....	18
Sugerencias para registrar una carrera en pista.....	6	Actualizar la ubicación meteorológica.....	18
Registrar una actividad de ultramaratón.....	6	Seguimiento de hidratación.....	18
Natación.....	6	Utilizar la sugerencia rápida de seguimiento de hidratación.....	19
Nadar en piscina.....	7	Salud de la mujer.....	19
Nadar en aguas abiertas.....	7	Seguimiento del ciclo menstrual..	19
Consejos para las actividades de natación.....	7	Seguimiento del embarazo.....	19
Terminología de natación.....	8	Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés.....	19
Tipos de brazada.....	8	Tiempo de recuperación.....	20
Descanso automático y descanso manual.....	8	Visualizar el tiempo de recuperación.....	20
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica.....	9	Frecuencia cardíaca de recuperación.....	20
Actividades en interiores.....	9	Medidas de rendimiento.....	20
Iniciar una actividad de carrera virtual.....	9	Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	21
Calibrar la distancia de la cinta.....	10	Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	23
Health Snapshot™.....	10	Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.....	24
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza.....	10	Acerca de Training Effect.....	25
Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza.....	11	Controles.....	26
Registrar una actividad HIIT.....	11		
Temporizadores HIIT.....	11		
Personalizar actividades y aplicaciones.....	11		

Consultar el menú de controles.....	28	Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect.....	36
Personalizar el menú de controles...	28	Planes de entrenamiento adaptables.....	36
Garmin Pay.....	29	Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	37
Configurar el monedero Garmin Pay.....	29	Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	37
Pagar una compra con el reloj.....	29	Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	38
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay.....	30	Detener una sesión de entrenamiento por intervalos.....	38
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay.....	30	Entrenamiento PacePro.....	38
Informe matutino.....	30	Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect.....	38
Personalizar el informe matutino.....	30	Iniciar un plan de PacePro.....	39
Entrenamiento.....	31	Crear un plan de PacePro en tu reloj.....	40
Entrenar para una competición.....	31	Configurar un objetivo de entrenamiento.....	40
Calendario de carreras y carrera principal.....	31	Cancelar un objetivo de entrenamiento.....	40
Configuraciones de salud y bienestar.....	32	Usar las alertas de carrera y caminar..	41
Objetivo automático.....	32	Activar la autoevaluación.....	41
Usar la alerta de inactividad.....	32	Historial.....	41
Activar la alerta de inactividad.....	33	Usar el historial.....	42
Monitor del sueño.....	33	Récords personales.....	42
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	33	Visualizar tus récords personales....	42
Personalizar el modo sueño.....	33	Restablecer un récord personal.....	43
Usar el modo no molestar.....	33	Eliminar récords personales.....	43
Minutos de intensidad.....	34	Visualizar los datos totales.....	43
Obtener minutos de intensidad....	34	Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca.....	43
Move IQ.....	34	Borrar el historial.....	43
Sesiones de entrenamiento.....	34	Gestión de datos.....	43
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect.....	34	Borrar archivos.....	44
Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect...	35	Funciones de frecuencia cardiaca... 44	
Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj.....	35	Frecuencia cardiaca a través de la muñeca.....	44
Iniciar una sesión de entrenamiento.....	35	Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	44
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	36	Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	45
Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada.....	36	Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.....	45
Acerca del calendario de entrenamiento.....	36		

Frecuencia cardiaca durante la natación.....	45	Dinámica de carrera.....	55
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	45	Entrenar con dinámica de carrera....	55
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca.....	46	Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	56
Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad.....	46	Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	56
Pulsioxímetro.....	47	Conocer la situación alrededor.....	56
Obtener lecturas de pulsioximetría..	48	Usar los controles de la cámara	
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño.....	48	Varia.....	57
Activar modo de todo el día.....	48	tempe.....	57
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	48	Perfil del usuario.....	57
Navegación.....	48	Configurar el perfil del usuario.....	57
Trayectos.....	49	Configuración del género.....	57
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	49	Consultar tu edad según tu forma física.....	58
Crear un trayecto en Garmin Connect.....	49	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	58
Enviar un trayecto al dispositivo...	49	Objetivos de entrenamiento.....	58
Visualizar los detalles del trayecto..	50	Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	59
Guardar la ubicación.....	50	Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca.....	59
Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	50	Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	59
Navegar a un destino.....	50	Configurar las zonas de potencia.....	60
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad.....	51	Música.....	60
Detener la navegación.....	51	Descargar contenido de audio personal.....	60
Mapa.....	51	Establecer la conexión con un proveedor externo.....	61
Añadir un mapa a una actividad.....	51	Descargar contenido de audio de proveedores externos.....	61
Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	52	Desconectarse de un proveedor externo.....	61
Configurar el mapa.....	52	Conectar auriculares Bluetooth.....	61
Brújula.....	52	Reproducir música.....	62
Calibrar la brújula manualmente.....	52	Controles de reproducción de música.....	63
Sensores y accesorios.....	52	Controlar la reproducción de música en un teléfono conectado.....	63
Sensores inalámbricos.....	53	Cambiar el modo audio.....	64
Vincular los sensores inalámbricos....	53	Conectividad.....	64
Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca.....	54	Funciones de conectividad del teléfono.....	64
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera.....	54	Vincular tu smartphone.....	64
Potencia de carrera.....	54		
Configurar potencia en carrera.....	54		

Activar notificaciones Bluetooth.....	64	Configurar la hora manualmente.....	73
Visualizar las notificaciones.....	65	Añadir husos horarios alternativos.....	73
Recibir una llamada de teléfono...	65	Editar un huso horario alternativo...	74
Responder a un mensaje de texto.....	65	Personalizar tu reloj.....	74
Gestionar las notificaciones.....	65	Configurar actividades y aplicaciones.....	74
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono.....	65	Personalizar las pantallas de datos.....	75
Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono.....	66	Añadir un mapa a una actividad.....	75
Reproducir indicaciones de audio durante una actividad.....	66	Alertas de actividad.....	76
Funciones de conectividad Wi-Fi.....	66	Establecer una alerta.....	77
Conectarse a una red Wi-Fi.....	67	Configurar satélites.....	77
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	67	Calibrar la brújula manualmente.....	78
Garmin Connect.....	67	Configurar el mapa.....	78
Usar la aplicación Garmin Connect.....	68	Configurar el administrador de energía.....	78
Usar Garmin Connect en tu ordenador.....	68	Configurar el sistema.....	79
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente.....	68	Configurar la hora.....	79
Funciones de Connect IQ.....	69	Configurar alertas de tiempo.....	80
Descargar funciones de Connect IQ.....	69	Cambiar la configuración de la pantalla.....	80
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	69	Cambiar las unidades de medida.....	80
Funciones de seguimiento y seguridad.....	69	Información del dispositivo.....	80
Añadir contactos de emergencia.....	70	Visualizar la información del dispositivo.....	80
Añadir contactos.....	70	Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	80
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	70	Acerca de la pantalla AMOLED.....	81
Solicitar asistencia.....	71	Cargar el reloj.....	81
Compartir evento en directo.....	71	Consejos para cargar el reloj.....	81
Activar Compartir eventos en directo.....	71	Colocar el reloj.....	82
Relojes.....	71	Realizar el cuidado del dispositivo.....	82
Configurar una alarma.....	71	Limpiar el reloj.....	83
Editar una alarma.....	72	Cambiar las correas.....	83
Usar el cronómetro.....	72	Especificaciones.....	84
Iniciar el temporizador de cuenta atrás.....	73	Información sobre la autonomía de la batería.....	84
Eliminar un temporizador.....	73	Solución de problemas.....	84
Sincronizar la hora con el GPS.....	73	Actualizaciones del producto.....	84
		Configurar Garmin Express.....	84
		Más información.....	85
		Monitor de actividad.....	85

No aparece mi recuento de pasos diario.....	85
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	85
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect.....	85
El número de pisos subidos no parece preciso.....	85
Mis minutos de intensidad parpadean.....	86
Adquirir señales de satélite.....	86
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	86
Reiniciar el reloj.....	86
Restablecer la configuración predeterminada.....	86
Optimizar la autonomía de la batería..	87
Mi dispositivo está en otro idioma.....	87
Salir del modo demo.....	87
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	87
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	88
La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa.....	88
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa.....	88
¿Cómo puedo vincular sensores manualmente?.....	88
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?.....	89
No puedo conectar los auriculares al reloj.....	89
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados.....	89

Apéndice..... 90

Lista de actividades.....	90
Campos de datos.....	92
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	101
Tamaño y circunferencia de la rueda	101

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.

Configurar el reloj

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

- Vincula el reloj Forerunner con tu smartphone a través de la aplicación Garmin Connect™ (*Vincular tu smartphone, página 64*).
- Configura redes Wi-Fi® (*Conectarse a una red Wi-Fi, página 67*).
- Configura funciones de seguridad (*Funciones de seguimiento y seguridad, página 69*).
- Configura música (*Música, página 60*).
- Configura tu monedero de Garmin Pay™ (*Configurar el monedero Garmin Pay, página 29*).

Descripción general



① Pantalla táctil

- tócala para seleccionar una opción en un menú.
- Tócala para abrir el widget en un vistazo y ver más datos.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de sugerencias rápidas y los menús.
- Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
- Cubre la pantalla con la palma de la mano para apagarla rápidamente y volver a la pantalla del reloj.

② LIGHT

- manténlo pulsado para encender el reloj.
- Púlsalo para activar o desactivar la pantalla.
- Manténlo pulsado para ver el menú de controles y acceder rápidamente a las funciones más utilizadas.

③ UP

- púlsalo para desplazarte por los widgets en un vistazo, las pantallas de datos, las opciones y la configuración.
- Manténlo pulsado para ver el menú.

④ DOWN

- púlsalo para desplazarte por los widgets en un vistazo, las pantallas de datos, las opciones y la configuración.
- Mantenlo pulsado para abrir los controles de música ([Música, página 60](#)).

⑤ START · STOP










- púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.
- Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.

⑥ BACK

- pulsa para volver a la pantalla anterior.
- Púlsalo para registrar una vuelta o descansar durante una actividad, o para avanzar al siguiente paso de una sesión de entrenamiento.

Estado del GPS e iconos de estado

En las actividades al aire libre, la barra de estado se ilumina en verde cuando el GPS está listo. Si el icono parpadea, significa que el reloj 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 teléfono
	Estado de la tecnología Wi-Fi (solo relojes Forerunner music)
	Estado de LiveTrack
	Estado de la frecuencia cardíaca
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del sensor tempe™

Activar y desactivar la pantalla táctil

Puedes personalizar la pantalla táctil para el uso general del reloj y para cada perfil de actividad.

NOTA: la pantalla táctil no está disponible durante las actividades de natación. La configuración de la pantalla táctil para cada perfil de actividad (como carrera o ciclismo) se aplica al tramo correspondiente en las actividades multideporte.

- Para activar o desactivar la pantalla táctil durante el uso general o las actividades, mantén pulsado **UP**, selecciona **Sistema > Táctil** y selecciona una opción.
- Para añadir esta opción al menú de controles, consulta ([Personalizar el menú de controles, página 28](#)).

Usar el reloj

- Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles ([Controles, página 26](#)).
El menú de controles contiene accesos directos a las funciones y las acciones más utilizadas, como activar el modo No molestar, guardar una ubicación y apagar el reloj.
- En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por el bucle de widgets en un vistazo ([Mini widgets, página 13](#)).
- En la pantalla del reloj, pulsa **START** para empezar una actividad o abrir una aplicación ([Actividades y aplicaciones, página 3](#)).
- Mantén pulsado **UP** para personalizar la pantalla del reloj ([Personalizar la pantalla del reloj, página 13](#)), realizar la configuración ([Configurar el sistema, página 79](#)), vincular los sensores inalámbricos ([Vincular los sensores inalámbricos, página 53](#)) y mucho más.

Actividades y aplicaciones


El reloj se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores ([Lista de actividades, página 90](#)). 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 12](#)). 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 69](#)).

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

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
- 3 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo.
El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 4 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad ([Cargar el reloj, página 81](#)).
- Pulsa **BACK** 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 pantallas de datos.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver pantallas de datos adicionales ([Activar y desactivar la pantalla táctil, página 2](#)).

Detener una actividad

1 Pulsa **STOP**.

2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa **START** y selecciona una opción.
NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación ([Evaluar una actividad](#), página 4).
- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar más tarde**.
- 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 > Línea recta**.
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 **Frecuencia cardiaca de recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
- Para descartar la actividad, selecciona **Descartar**.

NOTA: tras detener la actividad, el reloj la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Evaluar una actividad

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

Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades ([Activar la autoevaluación](#), página 41).

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** ([Detener una actividad](#), página 4).

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.

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 senderismo o natación. También puedes añadir actividades personalizadas al dispositivo ([Crear una actividad personalizada](#), página 12).

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el reloj puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el reloj antes de iniciar la actividad (*Cargar el reloj, página 81*).

El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

- 1 Pulsa **START** y selecciona una actividad.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Sal a correr.



NOTA: durante una actividad, puedes mantener pulsado **DOWN** para abrir los controles de música (*Controles de reproducción de música, página 63*).

- 5 Cuando acabes la carrera, pulsa **STOP**.
- 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.



NOTA: para obtener más opciones de carrera, consulta *Detener una actividad, página 4*.

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 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 3 Selecciona **Carrera en pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 11.
- 6 Pulsa **UP**.
- 7 Selecciona la configuración de la actividad.
- 8 Selecciona **Número de carril**.
- 9 Selecciona un número de calle.
- 10 Pulsa **BACK** dos veces para volver al temporizador de actividad.
- 11 Pulsa **START**.
- 12 Corre por la pista.
- 13 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

- Espera a que el reloj adquiera las señales de satélite 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.
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.

Registrar una actividad de ultramaratón

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Ultramaratón**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Empieza a correr.
- 5 Pulsa **BACK** 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 iniciar el tiempo de descanso o solo registrar una vuelta ([Configurar actividades y aplicaciones, página 74](#)).
- 6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **BACK** para empezar a correr de nuevo.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

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 reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Nadar en piscina

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Natación en piscina**.
- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Pulsa **START**.
El dispositivo registra los datos de natación mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 5 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 7 Al realizar un descanso, pulsa **STOP** para poner en pausa el tiempo de actividad.
- 8 Pulsa **START** para reiniciar el tiempo de actividad.
- 9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

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 de natación en aguas abiertas predeterminada ([Personalizar las pantallas de datos, página 75](#)).

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

Consejos para las actividades de natación

- Pulsa **BACK** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.
- 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.
El reloj 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. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado **UP**, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Tamaño de piscina** para cambiar el tamaño.
- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa **BACK** para registrar un descanso durante la natación en piscina ([Descanso automático y descanso manual, página 8](#)).
El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica ([Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 9](#)).

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 reloj 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.

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 75](#)).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios de técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 9)

Descanso automático y descanso manual

NOTA: los datos de natación no se registran durante los descansos. Para ver otras pantallas de datos, puede pulsar UP o DOWN.

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El reloj detecta automáticamente cuándo estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el reloj crea automáticamente un intervalo de descanso. Al reanudar la actividad de natación, el reloj 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 74](#)).

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

Durante una actividad de natación en piscina o en aguas abiertas, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando BACK.

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

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

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

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática o elíptica. El GPS se desactiva para las actividades en interiores.

Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

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 reloj (como un sensor de velocidad o cadencia).

Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu reloj con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardíaca o cadencia.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera virtual**.
- 3 En tu tablet, portátil o teléfono, abre la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

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 2,4 km (1,5 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 3*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa **STOP** para detener el tiempo de actividad.
- 4 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** > ✓.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.

Health Snapshot™

La función Health Snapshot registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la función Health Snapshot a la lista de tus actividades o aplicaciones favoritas (*Añadir o quitar una actividad favorita, página 12*).

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 en tu cuenta Garmin Connect y transferirlas al reloj.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 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).
- 5 Pulsa **START** > **Realizar sesión de entrenamiento** > **START** > **Iniciar sesión de entrenamiento** 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 Pulsa **BACK** 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, pulsa **BACK** 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 de entrenamiento** > **Guardar**.

Consejos para el registro de actividades de entrenamiento de fuerza

- No mires el reloj mientras realizas repeticiones.
Debes interactuar con el reloj 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 reloj 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 HIIT

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

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **HIIT**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT** ([Temporizadores HIIT](#), página 11).
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
- 5 Pulsa **START** para empezar la primera ronda.
El dispositivo muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardiaca actual.
- 6 Si es necesario, pulsa **BACK** para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
- 7 Cuando hayas completado la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

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.

Personalizar actividades y aplicaciones

Puedes personalizar la lista de actividades y aplicaciones, las pantallas de datos, los campos de datos y otras configuraciones.

Añadir o quitar una actividad favorita

Al pulsar **START** en la pantalla del reloj, se muestra la lista de actividades favoritas, desde donde puedes acceder rápidamente a las actividades que más utilizas. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Establecer como Favorito**.
 - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, pulsa **Borrar de Favoritos**.

Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Reordenar**.
- 5 Pulsa **UP** o **DOWN** para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

Crear una actividad personalizada

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
 - Selecciona **Otros > Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 4 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 5 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 6 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.
- 7 Selecciona **✓** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

Presentación

Puedes personalizar el aspecto de la pantalla del reloj y las funciones de acceso rápido en el bucle de widgets en un vistazo y el menú de controles.

Configuración de la pantalla para el reloj

Puedes personalizar la apariencia de la pantalla para el reloj seleccionando la disposición, colores e información adicional. También puedes descargarte pantallas para el reloj personalizadas en la tienda Connect IQ.

Personalizar la pantalla del reloj

Para activar una pantalla de reloj Connect IQ, debes instalar una pantalla de reloj de la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 69](#)).

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ instalada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** 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 **Dial**.
 - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
 - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
 - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
 - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
 - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color de primer plano**.
 - Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.
- 8 Para guardar los cambios, selecciona **Aplicar**.

Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de sugerencias rápidas, página 16](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de mini widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 16](#)).

Nombre	Descripción
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 (<i>Body Battery</i> , página 16).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
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 adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Health Snapshot	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (<i>Health Snapshot™</i> , página 10).
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Estado HRV	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche (<i>Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca</i> , página 24).
Hidratación	Te permite realizar un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario (<i>Descargar funciones de Connect IQ</i> , página 69).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Controles de música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte (<i>Personalizar el modo sueño</i> , página 33).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (<i>Activar notificaciones Bluetooth</i> , página 64).
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 (<i>Medidas de rendimiento</i> , página 20).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect (<i>Calendario de carreras y carrera principal</i> , página 31).

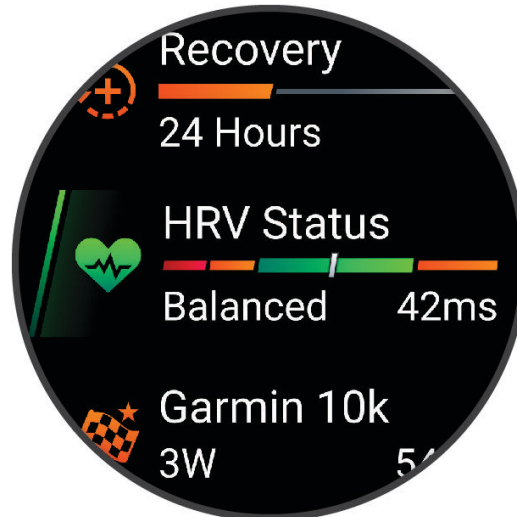
Nombre	Descripción
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (<i>Obtener lecturas de pulsioximetría, página 48</i>). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect (<i>Calendario de carreras y carrera principal, página 31</i>).
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
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.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
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. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés (<i>Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés, página 19</i>).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
Salud de la mujer	Muestra el ciclo actual o el estado de seguimiento del embarazo. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

Ver el bucle de sugerencias rápidas

Los widgets en un vistazo permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más. Si vinculas el reloj, puedes ver datos del teléfono, como las notificaciones, el tiempo y los eventos del calendario.

1 Pulsa **UP** o **DOWN**.

El reloj se desplaza por el bucle de widgets en un vistazo y muestra los datos de resumen de cada widget.



SUGERENCIA: también puedes deslizar el dedo para desplazarte o tocar para seleccionar las opciones.

2 Pulsa **START** para ver más información.

3 Selecciona una opción:

- Pulsa **DOWN** para ver los detalles de una sugerencia rápida.
- Pulsa **START** para ver más opciones y funciones de una sugerencia rápida.


Personalizar el bucle de widgets en un vistazo

Puedes cambiar el orden de los widgets en un vistazo a través del bucle de widgets en un vistazo, así como borrar y añadir nuevos.

1 Mantén pulsado **UP**.

2 Selecciona **Presentación** > **Mini widgets**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona un widget en un vistazo y pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación en el bucle de widgets en un vistazo.
- Elige un widget en un vistazo y selecciona  para borrarlo de la lista.
- Selecciona **Añadir** y elige un widget en un vistazo para añadirlo al bucle.

Body Battery

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca, 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 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son altas.

Puedes sincronizar el reloj 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 17](#)).

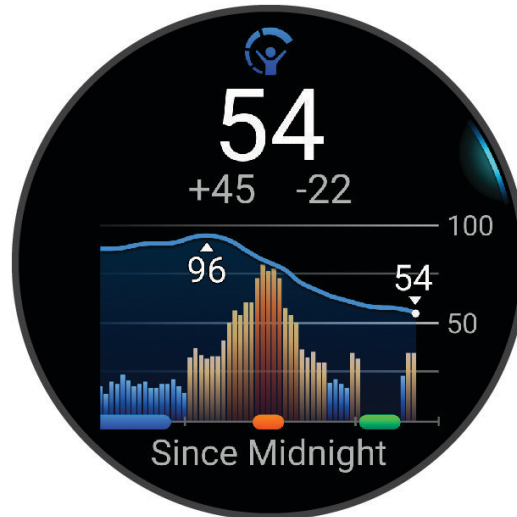
Ver el widget en un vistazo de Body Battery

El widget en un vistazo 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 en un vistazo Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo (*Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 16*).

2 Pulsa **START** para ver un gráfico de tus niveles de Body Battery y estrés desde medianoche.



3 Pulsa **DOWN** para ver un gráfico más detallado de tus niveles de estrés y Body Battery.

- Las barras azules indican periodos de descanso.
- Las barras naranjas indican periodos de estrés.
- Las barras verdes indican actividades cronometradas.
- Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.

4 Pulsa **DOWN** para ver una lista de factores que afectan a tu nivel de Body Battery.

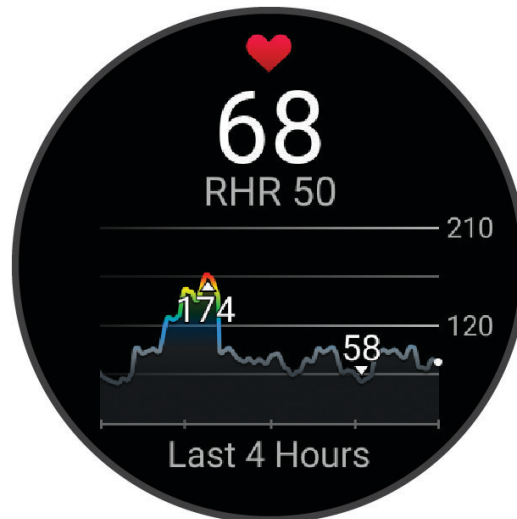
SUGERENCIA: selecciona cada factor para ver más detalles.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el reloj 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.

Visualizar el widget en un vistazo de frecuencia cardiaca

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de frecuencia cardiaca.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 16](#)).
- 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 Toca el gráfico para ver las flechas de dirección y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por el gráfico.
- 4 Pulsa **DOWN** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

Ver el widget en un vistazo del tiempo

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de meteorología.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 16](#)).
- 2 Pulsa **START** para ver los detalles del tiempo.
- 3 Selecciona **UP** o **DOWN** para ver información meteorológica por hora, por día y datos adicionales.

Actualizar la ubicación meteorológica

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de meteorología.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 En la primera pantalla del mini widget, pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Opciones de meteorología > Actualizar ubicación actual > ✓**.
- 5 Espera mientras el reloj localiza satélites ([Adquirir señales de satélite, página 86](#)).

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 agregar o eliminar widgets en un vistazo.

Utilizar la sugerencia rápida de seguimiento de hidratación

La sugerencia rápida de seguimiento de hidratación muestra tu ingesta de líquido y tu objetivo diario de hidratación.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mini widget de hidratación.
- 2 Pulsa **START** para añadir la ingesta de líquidos.
- 3 Selecciona la cantidad que deseas añadir a la ingesta de líquidos y pulsa **START**.
- 4 Mantén pulsado **UP** para personalizar la sugerencia rápida.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para cambiar las unidades de medida, selecciona **Unid.**.
 - Para activar los objetivos diarios dinámicos, que aumentan después del registro de una actividad, selecciona **Objetivo de aumento automático**.
 - Para activar los recordatorios de hidratación, selecciona **Alertas**.
 - Para personalizar el tamaño de los recipientes, selecciona **Recipientes**, elige un recipiente y las unidades de medida e introduce el tamaño del recipiente.

SUGERENCIA: puedes personalizar tu objetivo diario de hidratación en tu cuenta de Garmin Connect.

Salud de la mujer

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 sugerencias rápidas.

Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé. Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

Usar el widget en un vistazo de nivel de estrés

El widget en un vistazo 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 en un vistazo, página 16](#)).

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de nivel de estrés.
- 2 Pulsa **START**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Pulsa **DOWN** para ver detalles adicionales.

SUGERENCIA: 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.

- Pulsa **START** para iniciar una actividad de **Trabajo de respiración**.

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.

Visualizar el tiempo de recuperación

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 57](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 59](#)).

1 Sal a correr.

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

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

NOTA: desde la pantalla del reloj, puedes seleccionar **UP** o **DOWN** para ver el resumen de la actividad y el tiempo de recuperación, y seleccionar **START** para ver más detalles.

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.

Medidas de rendimiento

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

Firstbeat Analytics™ 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 reloj 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 ([Acerca de la estimación del VO₂ máximo, página 21](#)).

Tiempos de carrera estimados: el reloj utiliza la estimación de VO₂ máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual ([Visualizar los tiempos de carrera estimados, página 23](#)).






Estado de VFC: el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 24](#)).

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.

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 la cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más detalles sobre la estimación de tu VO2 máximo, como la clasificación en comparación con tu edad y sexo.



 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 101*) y visita www.CooperInstitute.org.

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 reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 53](#)).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 57](#)) y define tu frecuencia cardiaca máxima ([Configurar zonas de frecuencia cardiaca, página 59](#)). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias 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 22](#)).

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

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 21](#)).

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona **Trail running** o **Ultramaratón**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Registrar VO2 máx > Desactivado**.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario (*Configurar el perfil del usuario, página 57*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 59*).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 21*). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de rendimiento.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el tiempo de carrera estimado.



- 4 Pulsa **START** para ver las predicciones de otras distancias.

NOTA: en un principio, las predicciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes. El reloj necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.



Estado	Descripción
Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Deficiente	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad.
Sin estado	Sin estado significa que no hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar el estado actual de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, tendencias y comentarios instructivos.

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. 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 segundos) 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.






Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 28*).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



Icono	Nombre	Descripción
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma (<i>Configurar una alarma, página 71</i>).
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales (<i>Añadir husos horarios alternativos, página 73</i>).
	Asistencia	Selecciona esta opción para enviar una solicitud de asistencia (<i>Solicitar asistencia, página 71</i>).
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar o desactivar la función de ahorro de energía (<i>Configurar el administrador de energía, página 78</i>).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla (<i>Cambiar la configuración de la pantalla, página 80</i>).
	Emitir frecuencia cardíaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (<i>Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 46</i>).
	Relojes	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos.
	No molestar	Selecciona esta opción para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Forerunner y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Iluminación	Selecciona esta opción para encender la linterna LED.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Controles de música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música en tu reloj o teléfono.
	Teléfono	Selecciona esta opción para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Definir hora con el GPS	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Modo de suspensión	Selecciona esta opción para activar o desactivar el Modo de suspensión (<i>Personalizar el modo sueño, página 33</i>).
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro (<i>Usar el cronómetro, página 72</i>).

Icono	Nombre	Descripción
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Temporizador	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás (<i>Iniciar el temporizador de cuenta atrás, página 73</i>).
	Táctil	Selecciona esta opción para activar o desactivar los controles de la pantalla táctil.
	Monedero	Selecciona esta opción para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj (<i>Garmin Pay, página 29</i>).
	Wi-Fi	Selecciona esta opción para activar o desactivar las comunicaciones Wi-Fi. NOTA: esta función solamente está disponible en el reloj Forerunner music .

Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene diferentes opciones, como el cronómetro, la localización del smartphone conectado y el apagado del reloj. También puedes abrir el monedero Garmin Pay.

NOTA: puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 28*).

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **LIGHT**.



- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.
SUGERENCIA: también puedes arrastrar por la pantalla táctil para girar las opciones.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Consultar el menú de controles, página 28*).

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **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** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

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.

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 ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay > Comenzar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en un establecimiento admitido.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona .
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

NOTA: si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el monedero se bloqueará y tendrás que restablecer el código de acceso en la aplicación Garmin Connect.

Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.




- 4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 5 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, selecciona **DOWN** para cambiar a otra tarjeta (opcional).
- 6 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.
- 7 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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


- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay** >  > **Añadir tarjeta**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 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 realizar compras con el reloj Forerunner, es necesario que la tarjeta esté activada.
 - Para borrar la tarjeta, selecciona .

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

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

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Garmin Pay** > **Cambiar código de acceso**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Pulsa **DOWN** para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche, entre otros datos ([Personalizar el informe matutino, página 30](#)).

Personalizar el informe matutino

NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en la cuenta Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Presentación** > **Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe matutino.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.
 - Selecciona **Tu nombre** para personalizar el nombre que se visualiza.

Entrenamiento

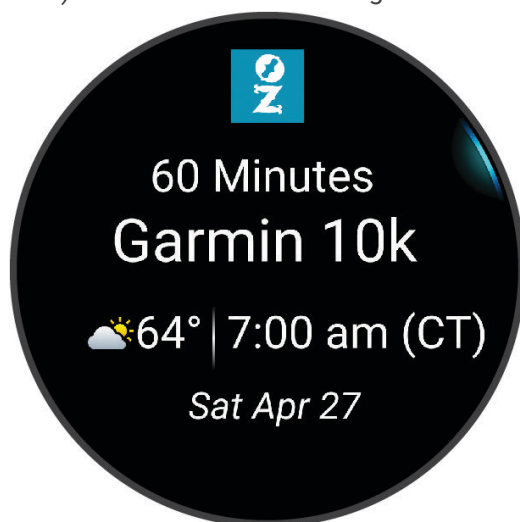
Entrenar para una competición

El reloj puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición, si dispones de una estimación del VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 21](#)).

- 1 En el smartphone u ordenador, accede al calendario de Garmin Connect.
- 2 Selecciona el día del evento y añade la competición.
Puedes buscar un evento en tu zona o crear uno propio.
- 3 Añade información sobre la competición y el trayecto si está disponible.
- 4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 5 En el reloj, dirígete al widget en un vistazo del evento principal y verás una cuenta atrás para la competición principal.
- 6 En la pantalla del reloj, pulsa **START** y selecciona una actividad de carrera.
NOTA: si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardiaca o una carrera con datos de frecuencia cardiaca y potencia, los entrenos diarios recomendados aparecerán en el reloj.

Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal ([Mini widgets, página 13](#)). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El reloj muestra una cuenta atrás para la competición, tu tiempo objetivo o la hora de finalización prevista (solo competiciones de correr) e información meteorológica.



NOTA: el historial de información meteorológica de la ubicación y la fecha está disponible de inmediato. Los datos del pronóstico local aparecen aproximadamente 14 días antes de la competición.

Si añades más de una competición, se te pedirá que selecciones una carrera principal.

En función de los datos de trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altura, el mapa del trayecto y añadir un plan PacePro™ ([Entrenamiento PacePro, página 38](#)).

Configuraciones de salud y bienestar

Mantén pulsado **UP** y selecciona **Salud y bienestar**.

FC en la muñeca: permite configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 44*).

Modo seguimiento de pulsioximetría: te permite seleccionar un modo de pulsioximetría (*Activar modo de todo el día, página 48*).

Resumen diario: activa el resumen diario Body Battery que aparece unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery (*Body Battery, página 16*).

Alertas de estrés: te avisa cuando los periodos de estrés han agotado tu nivel de Body Battery.

Alertas de descanso: te notifica que has tenido un periodo de descanso y su impacto en tu nivel de Body Battery.

Alerta de inactividad: activa o desactiva la función Alerta de inactividad (*Usar la alerta de inactividad, página 32*).

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®. Cuando tu movimiento coincida 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. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

Objetivo automático

El reloj crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el reloj muestra el progreso hacia tu objetivo diario ①. El reloj también crea un objetivo de pisos subidos diarios.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir objetivos personalizados en tu cuenta de Garmin Connect.

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece Muévete. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 79*).

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

Activar la alerta de inactividad

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Salud y bienestar > Alerta de inactividad > Activado**.

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect o en la configuración del reloj (*Personalizar el modo sueño, página 33*). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar, página 33*).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj 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 68*).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
Puedes ver la información de las horas sueño de la noche anterior en el reloj Forerunner (*Mini widgets, página 13*).

Personalizar el modo sueño

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Sistema > Modo de suspensión**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Elige **Programación**, escoge un día e introduce las horas de sueño normales.
 - Selecciona **Pantalla para el reloj** para usar la pantalla del reloj en modo sueño.
 - Selecciona **Pantalla** para configurar los ajustes de la pantalla.
 - Selecciona **Alarma de siesta** para configurar las alarmas de siesta para que se reproduzcan como tono, vibración o ambos.
 - Selecciona **No molestar** para activar o desactivar el modo No molestar.
 - Selecciona **Ahorro de energía** para activar o desactivar el modo ahorro de energía (*Configurar el administrador de energía, página 78*).

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar la pantalla, 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 Durante el sueño en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales (*Configurar el sistema, página 79*).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 28*).

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

Minutos de intensidad

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

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). El reloj 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 reloj Forerunner calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el reloj 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 reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Move IQ

Cuando tu movimiento coincida 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. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

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 actual de los pasos.

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de actividades para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj ([Personalizar actividades y aplicaciones](#), página 11).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.


En la aplicación: puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj ([Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect](#), página 34).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona ●●●.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > 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.

Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect

Para poder crear una sesión de entrenamiento en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 67](#)).


- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Sesiones de entrenamiento > Crear una sesión de entrenamiento.**
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Crea tu sesión de entrenamiento personalizada.
- 5 Selecciona **Guardar.**
- 6 Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento y selecciona **Guardar.**

La nueva sesión aparecerá en tu lista de sesiones de entrenamiento.

NOTA: puedes enviar esta sesión de entrenamiento al reloj ([Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj, página 35](#)).

Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj

Puedes enviar sesiones de entrenamiento personalizadas que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al reloj ([Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect, página 35](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Sesiones de entrenamiento.**
- 3 Selecciona una sesión de entrenamiento de la lista.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu reloj compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Iniciar una sesión de entrenamiento

El reloj puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **UP > 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.
- 5 Selecciona **DOWN** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 6 Selecciona **START > Realizar sesión de entrenamiento.**
- 7 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos opcionales y los datos de entrenamiento actuales.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener una estimación de VO2 máximo ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 21](#)).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera**.
Aparece el entrenamiento diario sugerido.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver la información de la sesión de entrenamiento, como los pasos y el beneficio estimado (opcional).
- 4 Pulsa **START** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
 - Para omitir la sesión de entrenamiento, selecciona **Ignorar**.
 - Para ver sugerencias de entrenamiento para la próxima semana, selecciona **Más recomendaciones**.
 - Para ver la configuración de la sesión de entrenamiento, como **Tipo de objetivo**, selecciona **Configuración**.

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

Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada

Los entrenos diarios recomendados se recomiendan en función de las actividades anteriores guardadas en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Carrera**.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento > Recomendaciones diarias > Configuración > Notificaciones de entreno**.
- 5 Pulsa **START** para desactivar o activar los avisos.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu reloj es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en tu cuenta de 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 en un vistazo de 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 reloj tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entreno, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 67](#)) y debes vincular el reloj Forerunner con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Planes de entreno**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el widget en un vistazo de Garmin Coach se añadirá al bucle widgets en un vistazo de tu reloj Forerunner.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Después de enviar un plan de entrenamiento de Garmin Coach a tu reloj, aparecerá el widget en un vistazo Garmin Coach en tu bucle de widget en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 16](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo Garmin Coach.
Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el reloj muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.



- 2 Pulsa **START**.
- 3 Pulsa **DOWN** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
- 4 Pulsa **START** y selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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.

SUGERENCIA: todas las sesiones de entrenamiento por intervalos incluyen un paso de enfriamiento abierto.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Pulsa **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos**.
Aparece una sesión de entrenamiento.
- 5 Pulsa **START** y selecciona **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**.
- 7 Pulsa **BACK**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > START > Realizar sesión de entrenamiento**.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, selecciona **BACK** para empezar con el primer intervalo.
- 7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detener una sesión de entrenamiento por intervalos

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


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.

Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect

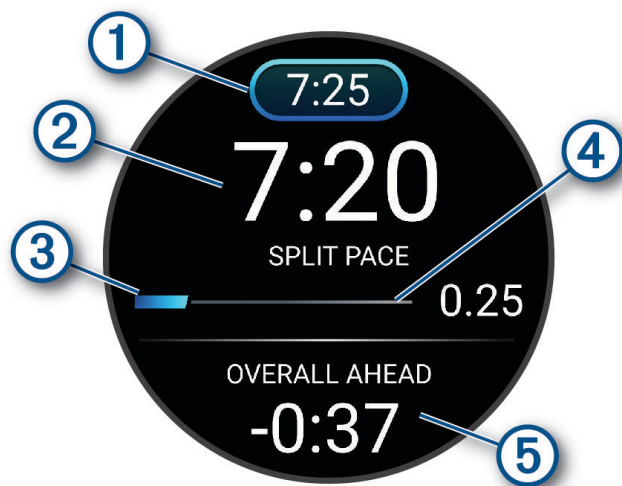
Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **•••**.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Estrategias de ritmo de PacePro**.
- 3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear y guardar un plan de PacePro.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.

Iniciar un plan de PacePro

Para poder iniciar un plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa **START**.
 - 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
 - 3 Mantén pulsado **UP**.
 - 4 Selecciona **Entreno > Planes de PacePro**.
 - 5 Selecciona un plan.
 - 6 Pulsa **START**.
- SUGERENCIA:** puedes acceder a una vista previa de los intervalos, el gráfico de altura y el mapa antes de aceptar el plan de PacePro.
- 7 Selecciona **Aceptar plan** para iniciar el plan.
 - 8 Si es necesario, selecciona para activar la navegación del trayecto.
 - 9 Pulsa **START** para iniciar el temporizador 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

SUGERENCIA: puedes mantener pulsado UP y seleccionar **Detener PacePro >** para detener el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Crear un plan de PacePro en tu reloj

Para poder crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto y cargarlo al reloj ([Crear un trayecto en Garmin Connect, página 49](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Selecciona un trayecto.
- 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: puedes pulsar **DOWN** para obtener una vista previa de las vueltas.
- 8 Selecciona **START**.
- 9 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Usar plan > ✓** para activar la navegación del trayecto e iniciar el plan.
 - Selecciona **Mapa** para obtener una vista previa del trayecto.

Configurar un objetivo de entrenamiento

La función de objetivo de entreno te permite entrenar con un objetivo establecido de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Durante el entrenamiento, el reloj te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 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 Pulsa **START** para iniciar el tiempo de actividad.
SUGERENCIA: mantén pulsado **UP** y selecciona **Cancelar objetivo > ✓** para cancelar el objetivo de entreno.

Cancelar un objetivo de entrenamiento

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Cancelar objetivo > ✓**.

Usar las alertas de carrera y caminar

NOTA: debes configurar las alertas de intervalos de carrera/caminar antes de empezar a correr. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera.
NOTA: las alertas de descansos para caminar solo están disponibles para las actividades de carrera.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Alertas > Añadir > Carrera/Caminar**.
- 6 Establece el tiempo de carrera para cada alerta.
- 7 Establece el tiempo de caminar para cada alerta.
- 8 Sal a correr.

Cada vez que completes un intervalo, aparecerá un mensaje. El reloj también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 79*). Cuando activas las alertas de carrera/caminar, esta función se utiliza cada vez que sales a correr hasta que la desactives o actives un modo de carrera diferente.

Activar la autoevaluación

Al guardar una actividad, puedes evaluar tu nivel de esfuerzo percibido y cómo te has sentido durante la actividad. Puedes ver la información de tu autoevaluación en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Autoevaluación**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para completar la autoevaluación solo después de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Solo para sesiones de entrenamiento**.
 - Para completar la autoevaluación después de cada actividad, selecciona **Siempre**.

Historial

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

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

Usar el historial

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

El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Mini widgets*, página 13).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para ver una actividad de esa misma semana, selecciona **Esta semana**.
 - Para ver una actividad anterior, selecciona **Semanas anteriores** y selecciona una semana.
 - Para ver los récords personales por deporte, selecciona **Récords** (*Récords personales*, página 42).
 - Para ver los totales semanales o mensuales, selecciona **Totales**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Pulsa **START**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Todas las estadísticas**.
 - Para ver el impacto de la actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica, selecciona **Training Effect** (*Acerca de Training Effect*, página 25).
 - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Frec. cardíaca** (*Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca*, página 43).
 - Para ver un resumen de tu potencia de carrera, selecciona **Running Power**.
 - Para seleccionar un intervalo y ver información adicional sobre cada uno de ellos, selecciona **Intervalos**.
 - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
 - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
 - Para seleccionar un movimiento y ver información adicional sobre cada uno de ellos, selecciona **Ejercicios**.
 - 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**.

Récords personales

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

Visualizar tus récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un récord.
- 5 Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Réconds**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > ✓**.

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

Eliminar récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Réconds**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para eliminar un récord, selecciónalo y, a continuación, **Suprimir registro > ✓**.
 - Para eliminar todos los récords del deporte, selecciona **Suprimir todos los registros > ✓**.

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

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 **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

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 el **UP**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona **Esta semana** o **Semanas anteriores**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Pulsa **START** y selecciona **Frec. cardiaca**.

Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Historial > Opciones**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
 - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

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

Gestión de datos

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

Borrar archivos

AVISO

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





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

NOTA: 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.

Funciones de frecuencia cardiaca

El reloj 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 la sugerencia rápida 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 reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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

	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm). Incluye un gráfico de tu frecuencia cardiaca en las últimas cuatro horas, que destaca tus frecuencias cardiacas máxima y mínima.
	El nivel de estrés actual. El reloj 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 reloj 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 reloj.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

Mantén pulsado **UP** y selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca**.

Estado: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca. El valor predeterminado es Automático, que utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca externo.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca.


Durante act. natación: activa o desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Alerta de frecuencia cardiaca anómala: permite configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca supere o caiga por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala](#), página 45).

Emitir frecuencia cardiaca: te permite comenzar a transmitir los datos de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado ([Transmitir datos de la frecuencia cardiaca](#), página 46).

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 reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj 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 reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado del ajuste FC en la muñeca es Automático. El reloj utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca compatible con tecnología ANT+® o Bluetooth con el reloj.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también se desactivan el sensor del pulsioxímetro en la muñeca y la opción de movimientos de muñeca ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 80).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca > Estado > Desactivado**.

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 reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca durante las actividades de natación.

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 notifica cuando tu frecuencia cardiaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardiaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o 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 la pantalla del reloj, mantén pulsado el **UP**.
- 2 Selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca > 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 reloj vibrará.

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj y visualizarlos en dispositivos vinculados. La transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad (*Configurar actividades y aplicaciones, página 74*). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un ciclocomputador Edge® mientras pedaleas.

1 Selecciona una opción:

- Mantén pulsado **UP** y selecciona **Salud y bienestar > FC en la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
- Mantén pulsado **LIGHT** para abrir el menú de controles y selecciona .

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 28*).

2 Pulsa **START**.

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

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

4 Pulsa **STOP** para detener la transmisión de los datos de frecuencia cardiaca.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad

Puedes configurar el reloj 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 ciclocomputador Edge mientras pedaleas.

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

1 Pulsa **START**.

2 Selecciona una actividad.

3 Pulsa **UP**.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Emitir frecuencia cardiaca**.

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

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

6 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad, página 3*).

7 Vincula el reloj con tu dispositivo 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 4*).

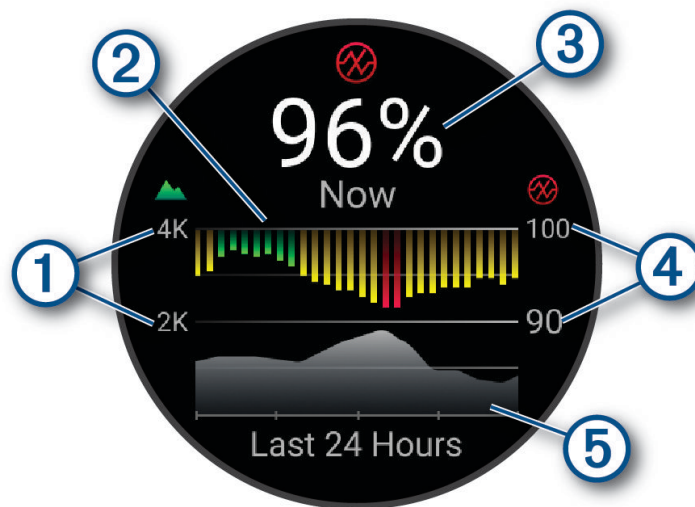
Pulsioxímetro

El reloj cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre (SpO2). A medida que aumenta la altitud, el nivel de oxígeno en sangre puede disminuir.

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría, página 48*). También puedes acceder a las lecturas de todo el día (*Activar modo de todo el día, página 48*). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj 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 reloj, 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. |
| ② | Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas. |
| ③ | La lectura de saturación de oxígeno más reciente. |
| ④ | Escala del porcentaje de saturación de oxígeno. |
| ⑤ | Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas. |

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro. El widget en un vistazo 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 en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.

- 1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo del pulsioxímetro.
- 2 Pulsa **START** para ver más detalles del widget en un vistazo.
- 3 Pulsa **START** y selecciona **Efectuar lectura** para iniciar una lectura del pulsioxímetro.
- 4 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 reloj a la altura del corazón mientras lee la saturación de oxígeno en sangre.

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Puedes configurar el reloj 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 en un vistazo del pulsioxímetro, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones de pulsioximetría > Durante el sueño**.

Activar modo de todo el día

- 1 Desde el widget en un vistazo del pulsioxímetro, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Opciones de pulsioximetría > Todo el día**.

Cuando no te muevas, el reloj analizará automáticamente la saturación de oxígeno de todo el día.

NOTA: el uso del modo durante todo el día reduce la autonomía de la batería.

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.

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del dispositivo para ver tu ruta en un mapa, guardar ubicaciones y volver al punto de inicio.

Trayectos

⚠ ADVERTENCIA

Esta función permite a los usuarios descargar trayectos creados por otros usuarios. Garmin no se responsabiliza de la seguridad, precisión, fiabilidad, integridad o vigencia de los trayectos creados por terceros. Cualquier uso de los trayectos creados por terceros corre por cuenta y riesgo del usuario.

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.

Seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Selecciona un trayecto.
- 6 Selecciona **Realizar trayecto**.
Aparecerá la información de navegación.
- 7 Pulsa **START** para iniciar la navegación.

Crear un trayecto en Garmin Connect


Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > 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 49).

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect a tu dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect](#), página 49).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Trayectos**.
- 3 Selecciona un trayecto.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Visualizar los detalles del trayecto


Puedes ver los detalles del campo antes de iniciarlo.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos**.
- 5 Pulsa **START** para seleccionar un trayecto.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
 - Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro**.
 - Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
 - Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar trayecto en sentido inverso**.
 - Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
 - Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
 - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Guardar la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 28*).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT**.
- 2 Selecciona .
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver y editar las ubicaciones guardadas

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles (*Controles, página 26*).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Navegación > Ubicaciones guardadas**.
- 5 Selecciona una ubicación guardada.
- 6 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

Navegar a un destino

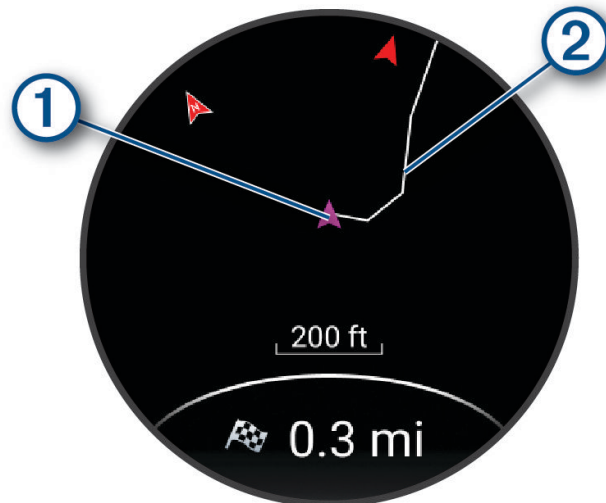
Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino o para seguir un recorrido.

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 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 **START** para comenzar la navegación.

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**.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.



En el mapa aparece tu ubicación actual ① y el track que hay que seguir ②.

Detener la navegación

- Para detener la navegación y continuar con la actividad, mantén pulsado **UP** y selecciona **Detener navegación** o **Detener trayecto**.
- Para detener la navegación y guardar la actividad, pulsa **STOP** y selecciona **Guardar**.

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 ([Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 52](#))
- Configuración del mapa ([Configurar el mapa, página 52](#))

Añadir un mapa a una actividad

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

Explorar y usar la función zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mapa.
- 2 Mantén **UP**.
- 3 Selecciona **Explorar/Zoom**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o utilizar la función de zoom, pulsa **START**.
 - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, pulsa **UP** y **DOWN**.
 - Para salir, pulsa **BACK**.

Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en la aplicación del mapa y las pantallas de datos.

Mantén pulsado **UP** 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 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.

Brújula

El reloj 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.

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 reloj 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 **UP**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Calibrar brújula**.
- 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.

Sensores y accesorios

El reloj Forerunner tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth ([Vincular los sensores inalámbricos, página 53](#)). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 75](#)). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

Para obtener información sobre la compatibilidad de un sensor Garmin específico, su compra o para ver el manual del usuario, busca ese sensor en buy.garmin.com.

NOTA: los sensores Bluetooth solo están disponibles con el reloj Forerunner music .

Tipo de sensor	Descripción
Monitor de frecuencia cardíaca externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardíaca de la serie HRM-Pro™ o HRM-Fit™, para ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj Forerunner music (Conectar auriculares Bluetooth, página 61).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puede hacer fotos y grabar vídeo durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia, página 57).
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda, página 101).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Vincular los sensores inalámbricos

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardíaca o instalar el sensor.

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Si el sensor dispone de tecnología ANT+ y Bluetooth, en Garmin recomendamos que realices la vinculación mediante tecnología ANT+. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

1 Coloca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

2 Mantén **UP**.

3 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Buscar todo**.
- Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, 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. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 75](#)).

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de la serie HRM-Fit y HRM-Pro calculan 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 aut.**. El accesorio de frecuencia cardiaca 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 54*).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado (*Calibrar la distancia de la cinta, página 10*).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Forerunner (*Actualizaciones del producto, página 84*).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM-Fit o 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 aut.**
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** 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 aut.** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente (*Calibrar la distancia de la cinta, página 10*).

Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia cardiaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardiaca para indicar el nivel de esfuerzo, y tiene en cuenta las subidas, las bajadas y el viento (la medición del ritmo no lo hace).

La potencia de carrera se puede medir con los sensores del reloj. Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entreno (*Campos de datos, página 92*). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Alertas de actividad, página 76*).

Las zonas de potencia de carrera son similares a las zonas de potencia de ciclismo. 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. Puedes ver tus zonas en la cuenta de Garmin Connect.

Configurar potencia en carrera

Mantén pulsado **UP**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad de carrera, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Running Power**.

Estado: activa o desactiva el registro de los datos de potencia en carrera de Garmin.

Compensar viento: activa o desactiva el uso de los datos de viento al calcular la potencia en carrera. Los datos de viento son una combinación de los datos de velocidad, rumbo y barómetro del reloj y los datos de viento disponibles en el smartphone.

Dinámica de carrera

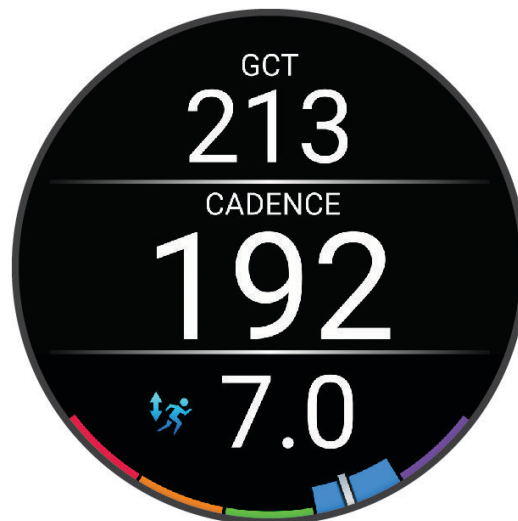
La dinámica de carrera es información sobre tu técnica de carrera. El reloj de la Forerunner dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Puedes ver tus datos de dinámica de carrera en la aplicación Garmin Connect.

Métrico	Descripción
Cadencia de carrera	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.
Longitud de zancada	La longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.
Relación vertical	La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.

Entrenar con dinámica de carrera

El reloj registra las dinámicas de carrera mediante el sensor de muñeca para proporcionar información sobre tu técnica de carrera. Puedes añadir una pantalla de dinámica de carrera a cualquier actividad de carrera ([Personalizar las pantallas de datos, página 75](#)).

- 1 Pulsa **START** y selecciona una actividad de carrera.
- 2 Pulsa **START** para iniciar el temporizador de actividad.
- 3 Sal a correr.
- 4 Desplázate a la pantalla 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.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

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.

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
 Morado	> 95	> 183 ppm
 Azul	70–95	174–183 ppm
 Verde	30–69	164–173 ppm
 Naranja	5–29	153–163 ppm
 Rojo	< 5	< 153 ppm

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 reloj.

- Vincula el sensor con tu reloj ([Vincular los sensores inalámbricos, página 53](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 101](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 3](#)).

Conocer la situación alrededor

ADVERTENCIA

El dispositivo Varia puede ayudarte a conocer mejor la situación a tu alrededor. No es un sustituto de la atención ni del criterio del ciclista. Estate siempre atento al entorno y conduce la bicicleta de forma segura. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves o incluso la muerte.




El dispositivo Forerunner se puede usar con las luces inteligentes para bicicleta Varia y con el radar de visión trasera ([Usar los controles de la cámara Varia, página 57](#)). Consulta el manual del usuario del dispositivo Varia para obtener más información.

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 53*).

- 1 Añade el control de la **CÁMARA RCT** al reloj (*Personalizar el menú de controles, página 28*).
- 2 Desde el control de la **CÁMARA RCT**, selecciona una opción:
 - Selecciona  para ver la configuración de la cámara.
 - Selecciona  para hacer una foto.
 - Selecciona  para guardar un clip.

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 información (www.garmin.com/manuals/tempe).

Perfil del usuario

Puedes actualizar tu perfil de usuario en el reloj o en la aplicación Garmin Connect.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar el sexo, la fecha de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardíaca y la zona de potencia. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

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 sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca 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 reloj 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 57](#)).

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Edad Física**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

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

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 59](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

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 **UP**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Frec. cardiaca**.
- 3 Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 4 Selecciona **Frecuencia cardiaca 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.
- 5 Selecciona **Zonas > Según**.
- 6 Selecciona una opción:
 - 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).
- 7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 8 Selecciona **Frecuencia cardiaca según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
- 9 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al reloj 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 57).
- 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.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Configurar las zonas de potencia

Las zonas de potencia utilizan valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, por lo que es posible que no coincidan con tus capacidades personales. Si conoces tu valor de umbral de potencia (TP), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca y zonas de potencia > Running Power**.
- 3 Selecciona **Según**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% de TP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 5 Selecciona **Umbral de potencia** e introduce el valor.
- 6 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 7 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj Forerunner music .


- Música de proveedores externos
- Contenido de audio personal
- Música almacenada en el teléfono

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj Forerunner music desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu teléfono. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu reloj, puedes conectar los auriculares Bluetooth.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu reloj, 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 reloj Forerunner music desde el ordenador. Para obtener más información, visita www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB incluido.
- 2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu reloj 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 music , selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

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 reloj.

Para obtener más opciones, descarga la aplicación Connect IQ en tu smartphone ([Descargar funciones de Connect IQ, página 69](#)).

- 1 Pulsa **START**.
- 2 Selecciona **Tienda Connect IQ™**.
- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para instalar un proveedor de música de terceros.
- 4 Mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 5 Selecciona el proveedor de música.

NOTA: si deseas seleccionar otro proveedor, mantén pulsado UP, selecciona Proveedores de música y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 67](#)).

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona **Proveedores de música**.
- 4 Elige un proveedor conectado o selecciona **Añadir aplic música** para añadir un proveedor de música de la tienda Connect IQ.
- 5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
- 6 Si es necesario, pulsa **BACK** hasta que se te solicite sincronizar el servicio.

NOTA: la descarga de contenido de audio puede agotar la batería. Es posible que tengas que conectar el reloj a una fuente de alimentación externa si el nivel de batería es bajo.

Desconectarse de un proveedor externo


- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Música**.
- 4 Selecciona un proveedor externo instalado y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para desconectar el proveedor externo del reloj.

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar música cargada en el reloj Forerunner music , debes conectar unos auriculares Bluetooth.

- 1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) del reloj.
- 2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
- 3 Mantén **UP**.
- 4 Selecciona **Música > Auriculares > Añadir**.
- 5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

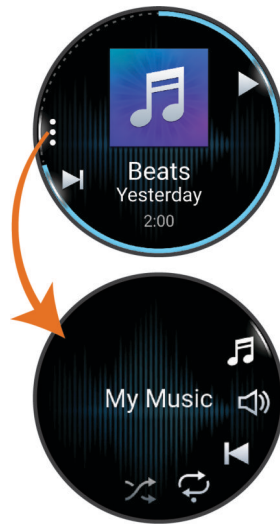
Reproducir música

- 1 Mantén pulsado **DOWN** en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantén pulsado **UP**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Si es la primera vez que escuchas música, selecciona **Música > Proveedores de música**.
 - Si no es la primera vez que escuchas música, selecciona **Proveedores de música**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** y selecciona una opción (*Descargar contenido de audio personal, página 60*).
 - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
 - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Controlar teléfono**.
- 5 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth (*Conectar auriculares Bluetooth, página 61*).
- 6 Selecciona .

Controles de reproducción de música

NOTA: algunos controles de reproducción de música solo están disponibles en el reloj Forerunner music .

NOTA: los controles de reproducción de música pueden tener un aspecto diferente en función de la fuente de música seleccionada.



⋮	Selecciónalo para ver más controles de reproducción de música.
🎵	Selecciónalo para acceder a los archivos de audio y las listas de reproducción de la fuente seleccionada.
🔊	Selecciónalo para ajustar el volumen.
▶	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. Manténlo 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. Manténlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
🔄	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
🔀	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Controlar la reproducción de música en un teléfono conectado

- 1 En el teléfono, inicia la reproducción de una canción o una lista.
- 2 Selecciona una opción:
 - En un reloj Forerunner music , mantén pulsado **DOWN** desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
 - En un reloj Forerunner non-music, mantén pulsado **DOWN** para ver los controles de música de un vistazo.
NOTA: es posible que tengas que añadir el widget en un vistazo de control de música al bucle de widgets en un vistazo ([Personalizar el bucle de widgets en un vistazo, página 16](#)).
- 3 Mantén pulsado **UP**.
- 4 Selecciona **Música > Proveedores de música > Controlar teléfono**.

Cambiar el modo audio

Puedes cambiar el modo de reproducción de música de estéreo a mono.

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Música > Audio**.
- 3 Selecciona una opción.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles al vincularlo con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 64](#)). Hay funciones adicionales disponibles cuando conectas el reloj a una red Wi-Fi ([Conectarse a una red Wi-Fi, página 67](#)).


Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del smartphone están disponibles para el reloj Forerunner cuando lo emparejas mediante la aplicación Garmin Connect ([Vincular tu smartphone, página 64](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect, la aplicación Connect IQ y mucho más ([Aplicaciones para teléfono y ordenador, página 67](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 13](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 26](#))
- Funciones de seguridad y seguimiento ([Funciones de seguimiento y seguridad, página 69](#))
- Interacciones del smartphone, como notificaciones ([Activar notificaciones Bluetooth, página 64](#))

Vincular tu smartphone

Para utilizar las funciones de conectividad del reloj, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone.

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
NOTA: si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado **UP** y seleccionar **Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.
NOTA: si tienes un reloj Forerunner sin música, puedes mantener pulsado **UP** y seleccionar **Teléfono > Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

Activar notificaciones Bluetooth

Para poder activar las notificaciones, debes vincular el reloj con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 64](#)).


- 1 Mantén **UP**.
- 2 Si tienes un reloj Forerunner music, selecciona **Conectividad**.
- 3 Selecciona **Teléfono > Notificaciones > Estado > Activado**.
- 4 Selecciona **Durante la actividad** o **Uso general**.
- 5 Selecciona un tipo de notificación.
- 6 Selecciona las preferencias de estado, tono y vibración.
- 7 Pulsa **BACK**.
- 8 Selecciona las preferencias de privacidad y tiempo de espera.
- 9 Pulsa **BACK**.
- 10 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo 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.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj Forerunner muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

- Para aceptar la llamada, selecciona **START**.
NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona **DOWN**.
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona  y luego selecciona un mensaje de la lista.
NOTA: para responder con un mensaje de texto, debes estar conectado a un smartphone Android™ compatible mediante Bluetooth.

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android compatibles.

Cuando el reloj recibe una notificación de mensaje de texto, puedes enviar una de las respuestas rápidas que hay disponibles en la lista de mensajes. Puedes personalizar estos mensajes en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: esta función utiliza el teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse los límites y los cargos para mensajes de texto de tu operador y de tu contrato de teléfono. Para obtener más información sobre los límites y los cargos para mensajes de texto, ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget en un vistazo de notificaciones.
- 2 Pulsa **START** y selecciona una notificación de mensaje de texto.
- 3 Pulsa **START**.
- 4 Selecciona **Responder**.
- 5 Selecciona un mensaje de la lista.
El texto envía el mensaje de texto seleccionado como un SMS.

Gestionar las notificaciones

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


Selecciona una opción:

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

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

Puedes desactivar la conexión Bluetooth del teléfono desde el menú de controles.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 28*).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 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.

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

Puedes configurar el reloj Forerunner para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth.

NOTA: las alertas de conexión del teléfono se encuentran desactivadas de manera predeterminada.

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Conectividad > Teléfono > Alertas conectadas**.

Reproducir indicaciones de audio durante una actividad

Puedes configurar el reloj Forerunner music para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en los auriculares Bluetooth conectados (si están disponibles). 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 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Indicaciones de audio**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para escuchar una indicación en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta**.
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/velocidad**.
 - Para personalizar las indicaciones con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca**.
 - Para personalizar las indicaciones con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia**.
 - Para escuchar las indicaciones al iniciar y detener el tiempo de actividad, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos temporiz**.
 - Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas ses entreno**.
 - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una indicación de audio, selecciona **Alertas de actividad** (*Alertas de actividad, página 76*).
 - 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**.

Funciones de conectividad Wi-Fi

Wi-Fi solo está disponible en el reloj Forerunner music .

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 reloj disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán a tu reloj.

Conectarse a una red Wi-Fi

Debes vincular el reloj 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 **UP**.
- 2 Selecciona **Conectividad > Wi-Fi > Mis redes > Añadir red**.

El reloj muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.

- 3 Selecciona una red.
- 4 Si es necesario, introduce la contraseña de la red.

El reloj se conecta a la red y esta se añade a la lista de redes guardadas. El reloj vuelve a conectarse a esta red automáticamente cuando se encuentra dentro del rango.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

Puedes conectar el reloj con varias aplicaciones para teléfono y ordenador de Garmin con la misma cuenta de Garmin.

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 teléfono 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



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 compartir enlaces a tus actividades.

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

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 64](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.
- 2 Sitúa el reloj a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

El reloj sincroniza automáticamente tus datos con la aplicación Garmin Connect y tu cuenta de Garmin Connect.

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone, página 64](#)).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 68](#)).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu reloj.

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj 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 reloj. También puedes añadir música al reloj ([Descargar contenido de audio personal, página 60](#)). También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

- 1 Conecta el reloj 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.

Actualizar el software mediante Garmin Express

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

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

NOTA: si ya has configurado el dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puede descargar automáticamente en el mismo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 28](#)).

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona **Sincronizar**.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir al reloj aplicaciones, campos de datos, widgets en un vistazo, proveedores de música y pantallas de reloj de Connect IQ mediante la tienda Connect IQ desde el reloj o el smartphone.

NOTA: los proveedores de música y el acceso a Connect IQ desde el reloj solo están disponibles en el modelo Forerunner music .

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

Aplicaciones de dispositivo: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como widgets en un vistazo y nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

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.

Música: añade proveedores de música al reloj Forerunner music .

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Forerunner con tu teléfono (*Vincular tu smartphone, página 64*).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

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 de la serie 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 de la serie 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.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para las funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 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.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia ([Añadir contactos de emergencia, página 70](#)).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Contacto**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, debes sincronizar los datos para aplicar los cambios en el dispositivo Forerunner ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 68](#)).

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

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 70](#)). 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. 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 **UP**.
- 2 Selecciona **Seguridad > Detección de 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 smartphone 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.

Solicitar asistencia

⚠ ATENCIÓN

Se trata de una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 70*). 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. 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 **LIGHT**.
- 2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.
Aparece la pantalla de cuenta atrás.
SUGERENCIA: antes de que termine la cuenta atrás, puedes mantener pulsado cualquier botón para cancelar el mensaje.

Compartir evento en directo

La función de compartir eventos en directo te permite enviar mensajes a tus amigos y familiares durante un evento, a la vez que ofrece actualizaciones en tiempo real, como el tiempo acumulado y el tiempo de la última vuelta. Puedes personalizar la lista de destinatarios y el contenido de los mensajes antes del evento desde la aplicación Garmin Connect.

Activar Compartir eventos en directo

Para poder compartir eventos en directo, debes configurar la función LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: las funciones LiveTrack estarán disponibles cuando el reloj Forerunner se conecte a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth con un smartphone Android compatible.

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Seguridad y seguimiento > Compartir evento en directo**.
Puedes personalizar los activadores de los mensajes y las opciones.
- 2 Sal al exterior y selecciona una actividad con GPS en el reloj Forerunner.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Selecciona **⋮ > Compartir evento en directo > Uso compartido**.
La opción de compartir eventos en directo se activará durante 24 horas.
- 4 Selecciona **Compartir evento en directo** para añadir tus contactos.

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas > Añadir alarma**.
- 3 Introduce la hora de la alarma.

Editar una alarma

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado el **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.
- 3 Selecciona una alarma.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
 - Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
 - Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
 - Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonidos**.
 - Para activar o desactivar la pantalla con la alarma, selecciona **Retroiluminación**.
 - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
 - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa **BACK** para reiniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **STOP** para detener ambos temporizadores.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para restablecer ambos temporizadores, pulsa **DOWN**.
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, pulsa **UP** y selecciona **Guardar actividad**.
 - Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, pulsa **UP** y selecciona **Hecho**.
 - Para revisar los temporizadores de vueltas, pulsa **UP** y, a continuación, selecciona **Revisar**.
NOTA: la opción **Revisar** solo aparece si ha habido varias vueltas.
 - Para volver a la pantalla del reloj sin restablecer los temporizadores, pulsa **UP** y selecciona **Ir a la pantalla del reloj**.
 - Para activar o desactivar el registro de vueltas, pulsa **UP** y selecciona **Botón Lap**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer y guardar por primera vez un temporizador de cuenta atrás, introduce el tiempo, pulsa **UP** y selecciona **Guardar temporizador**.
 - Para establecer y guardar temporizadores de cuenta atrás adicionales, selecciona **Añadir temporizador** e introduce el tiempo.
 - Para establecer un temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, pulsa **UP** y, a continuación, selecciona una opción:
 - Selecciona **Hora** para cambiar el tiempo.
 - Selecciona **Reiniciar > Activado** para reiniciar automáticamente el temporizador cuando se acabe el tiempo.
 - Selecciona **Sonidos** y, a continuación, elige un tipo de notificación.
- 5 Pulsa **START** para iniciar el temporizador.

Eliminar un temporizador

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.
- 3 Selecciona un temporizador.
- 4 Pulsa **UP** y selecciona **Borrar**.

Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el reloj 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 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Sistema > Hora > Sincronizar con el GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquirir señales de satélite, página 86*).

Configurar la hora manualmente

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Sistema > Hora > Ajustar hora > Manual**.
- 3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios.

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos > Añadir huso**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para resaltar una región y pulsa **START** para seleccionarla.
- 4 Selecciona un huso horario.
- 5 Si es necesario, cambia el nombre del huso.

Editar un huso horario alternativo

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos**.
- 3 Selecciona un huso horario.
- 4 Pulsa **START**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Para configurar el huso horario para que se muestre en el bucle de mini widgets, selecciona **Establecer como Favorito**.
 - Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
 - Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
 - Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar huso**.
 - Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

Personalizar tu reloj

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.

Mantén pulsado **UP**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y ajusta la configuración de dicha actividad.

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

Alertas: establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad (*Alertas de actividad*, página 76).

Auto Pause: configura las opciones para que se detenga el registro de datos de la función Auto Pause cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

Descanso automático: permite que el reloj cree automáticamente un intervalo de descanso cuando dejes de moverte (*Descanso automático y descanso manual*, página 8).

Serie automática: permite que el reloj inicie y detenga series de ejercicios automáticamente durante una actividad de entreno de fuerza.

Emitir frecuencia cardíaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardíaca cuando inicias la actividad (*Transmitir datos de la frecuencia cardíaca*, página 46).

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 75).

Editar peso: te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.

Número de carril: establece el número de carril para las carreras en pista.

Botón Lap: activa o desactiva el botón BACK para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad.

Vueltas: establece las opciones de la función Auto Lap para marcar automáticamente las vueltas. La opción Distancia automática marca las vueltas a una distancia específica. Cuando completas una vuelta, aparece un mensaje de alerta de vuelta personalizable. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

Bloquear dispositivo: bloquea la pantalla táctil y los botones durante una actividad multideporte para evitar que se pulsen los botones y se deslice sobre la pantalla táctil por accidente.

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

Modo ahorro energía: configura el tiempo de ahorro de energía en relación con el tiempo que tu reloj permanece en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando a que empiece una carrera. La opción Normal configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción Extendido configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Registrar temperatura: registra la temperatura ambiente del entorno del reloj durante determinadas actividades.

Registrar VO2 máx: activa el registro de VO2 máximo para las actividades de trail y ultramaratón.

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

Conteo de repeticiones: permite activar o desactivar el recuento de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción Solo para sesiones de entrenamiento activa el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

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

Running Power: permite registrar los datos de potencia en carrera y personalizar la configuración ([Configurar potencia en carrera](#), página 54).

Satélites: establece el sistema de satélites que utilizar para la actividad ([Configurar satélites](#), página 77).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad](#), página 4).

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

Táctil: activa o desactiva la pantalla táctil durante una actividad.

Alertas por vibración: activa las alertas que te indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

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 **UP**.
- 2 Selecciona **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** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.
SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos](#), página 92. Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
 - 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** para añadir una pantalla de datos al bucle.
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Añadir un mapa a una actividad

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

Alertas de actividad

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 evento te notifica una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para avisarte cuando quemes un número concreto de calorías.

Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el reloj está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardíaca	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acercas de las zonas de frecuencia cardíaca, página 58 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 59 .
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	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.

Establecer una alerta

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 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** 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).

Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite, visita www.garmin.com/aboutGPS.

SUGERENCIA: la configuración del satélite puede afectar a la autonomía de la batería (*Información sobre la autonomía de la batería, página 84*).

Mantén pulsado **UP**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad, ajusta la configuración de dicha actividad y después selecciona **Satélites**.

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

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite para la actividad.

Usar predeterminados: permite que el reloj utilice la configuración del sistema predeterminada para los satélites (*Configurar el sistema, página 79*).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

Todos los sistemas: activa varios sistemas de satélite. El uso conjunto de varios 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.

UltraTrac: registrar 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.

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 reloj 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 **UP**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Calibrar brújula**.
- 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.

Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en la aplicación del mapa y las pantallas de datos.

Mantén pulsado **UP** 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 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.

Configurar el administrador de energía

Mantén pulsado **UP** y selecciona Administrador de energía.

Ahorro de energía: desactiva determinadas funciones para maximizar la autonomía de la batería.

Porcentaje de batería: muestra la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje.

Estimaciones batería: muestra la autonomía de la batería restante como un número estimado de días u horas.

Configurar el sistema

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

Idioma: establece el idioma del reloj.

Hora: define la configuración de la hora ([Configurar la hora](#), página 79).

Pantalla: ajusta la configuración de la pantalla ([Cambiar la configuración de la pantalla](#), página 80).

Táctil: te permite activar o desactivar la pantalla táctil durante el uso general, actividades o el sueño.

Satélites: establece el sistema de satélite predeterminado para las actividades. Si es necesario, puedes personalizar la configuración del satélite para cada actividad ([Configurar satélites](#), página 77).

Sonido y vibración: configura los sonidos del reloj, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

Modo de suspensión: te permite configurar tus preferencias con respecto a las horas de sueño y el modo sueño, así como activar No molestar durante el sueño ([Personalizar el modo sueño](#), página 33).

Bloqueo automático: te permite bloquear los botones y la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulsen los botones y se realicen deslizamientos por la pantalla táctil por accidente. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones y la pantalla táctil durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción No durante la actividad para bloquear los botones y la pantalla táctil cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Formato: configura las preferencias de formato generales, tales como las unidades de medida, 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 ([Cambiar las unidades de medida](#), página 80).

Grabación de datos: establece cómo el reloj 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 reloj 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 86).

Actualización de software: permite instalar las actualizaciones de software descargadas, activar las actualizaciones automáticas o buscar actualizaciones manualmente ([Actualizaciones del producto](#), página 84).

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas vigentes.

Configurar la hora

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

Formato horario: configura el reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

Formato de fecha: establece el orden de visualización del día, mes y año en las fechas.

Ajustar hora: establece el huso horario del reloj. La opción Automático establece el huso horario del dispositivo automáticamente según la posición GPS.

Hora: permite definir la hora si la opción Ajustar hora está marcada como 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 80).

Sincronizar con el GPS: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano ([Sincronizar la hora con el GPS](#), página 73).

Configurar alertas de tiempo

- 1 Mantén **UP**.
- 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 amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

Cambiar la configuración de la pantalla

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Sistema > Pantalla**.
- 3 Selecciona **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en pantalla.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Durante la actividad**.
 - Selecciona **Uso general**.
 - Selecciona **Durante el sueño**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Pantalla siempre encendida** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla ([Acerca de la pantalla AMOLED, página 81](#)).
 - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
 - Selecciona **Gesto** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
 - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

Cambiar las unidades de medida

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

- 1 Mantén **UP**.
- 2 Selecciona **Sistema > Formato > Unid..**
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Información del dispositivo

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 Selecciona **Sistema > Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 2 En el menú del sistema, selecciona **Acerca de**.

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento ([Optimizar la autonomía de la batería, página 87](#)).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Forerunner se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado ([Cambiar la configuración de la pantalla, página 80](#)). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cargar el reloj

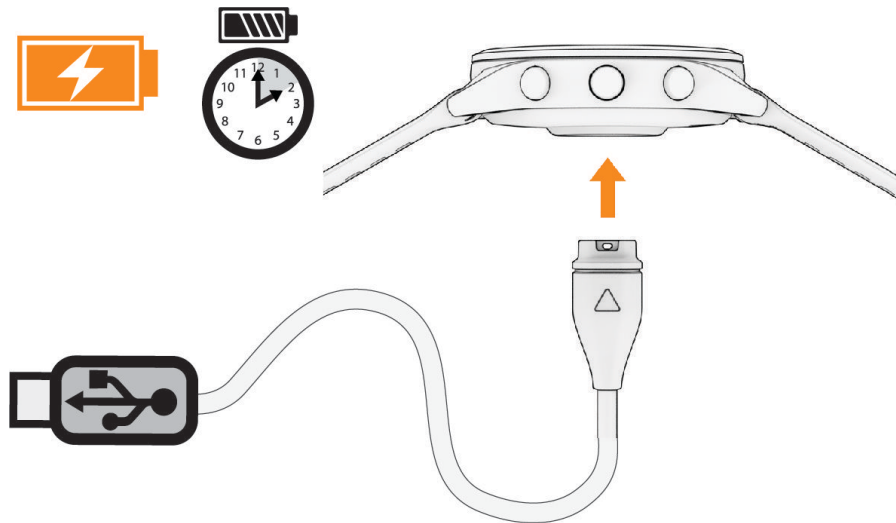
⚠ ADVERTENCIA

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 82](#)).

- 1 Enchufa el cable (por el extremo ▲) en el puerto de carga del reloj.



- 2 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

Consejos para cargar el reloj

- 1 Conecta firmemente el cargador al reloj para cargarlo mediante el cable USB ([Cargar el reloj, página 81](#)).
Puedes cargar el reloj conectando el cable USB a un adaptador de CA aprobado por Garmin con 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 reloj cuando el nivel de carga de la pila llegue al 100 %.

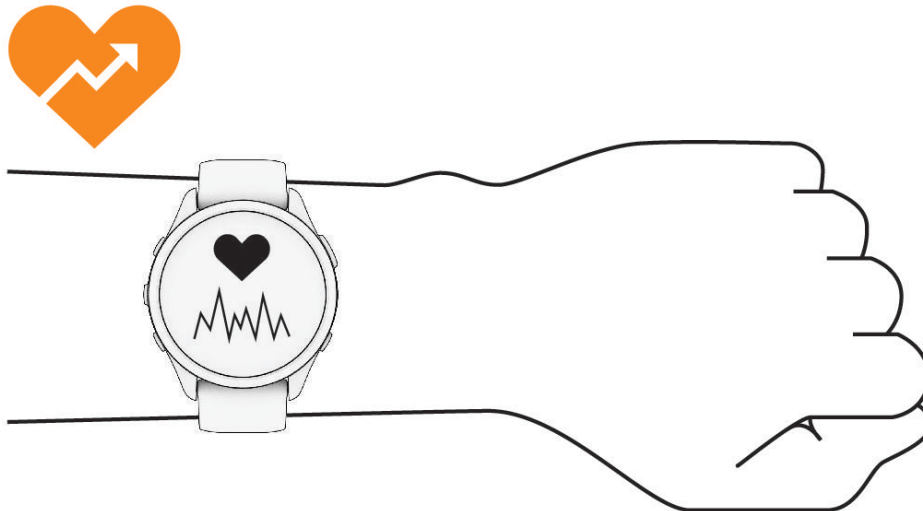
Colocar el reloj

⚠ 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 cardíaca 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 [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca, página 45](#) para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 48](#) 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.

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 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 guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

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.

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.

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

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

Cambiar las correas

El reloj es compatible con correas estándar de desmontaje rápido de 20 mm de ancho.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el reloj.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del reloj.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹
Almacenamiento multimedia	Hasta 4 GB
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencia inalámbrica (potencia) para la Unión Europea (UE)	2,4 GHz a 15,94 dBm máximo
Valores SAR para la UE	1,04 W/kg en el torso, 0,41 W/kg en las extremidades

Información sobre la autonomía de la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el monitor de actividad, el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, las notificaciones de teléfono, el GPS y los sensores conectados.

Modo	Autonomía de la batería
Modo de actividad con Solo GPS	Hasta 19 horas
Modo de actividad con el modo GPS Todos los sistemas	Hasta 17 horas
Modo de actividad con Solo GPS y reproducción de música	Hasta 7 horas
Modo de actividad con modo GPS Todos los sistemas y reproducción de música	Hasta 6,5 horas
Modo de actividad con modo GPS UltraTrac	Hasta 25 horas
Modo smartwatch con monitor de actividad, notificaciones de smartphone y sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca	Hasta 11 días

Solución de problemas

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 79*). En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

- Actualizaciones de software
- Registro del producto

Configurar Garmin Express

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita www.garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

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.

Monitor de actividad

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

No aparece mi recuento de pasos diario

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

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

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

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect

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

1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express (*Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 68*).
- Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 68*).

2 Espera mientras se sincronizan 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.

El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj 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 reloj, cerca de los contactos de carga, 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 reloj 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 reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

Mis minutos de intensidad parpadean

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

Adquirir señales de satélite

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

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el reloj con tu cuenta Garmin:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el reloj con la aplicación Garmin Connect a través de tu teléfono compatible con Bluetooth.
 - Conecta tu reloj a tu cuenta de Garmin mediante red inalámbrica Wi-Fi.

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

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

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 **LIGHT** durante 15 segundos.

El reloj se apagará.

2 Mantén pulsado **LIGHT** durante un segundo para encender el reloj.

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect para cargar los datos de actividad.

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

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

2 Selecciona **Sistema > Restablecer**.

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
- Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
- Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.

Optimizar la autonomía de la batería

Puedes llevar a cabo diversas acciones para aumentar la autonomía de la batería.

- Apaga la música.
- Reduce el brillo de la pantalla y desactiva el ajuste **Pantalla siempre encendida** (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 80*).
- Establece las preferencias de ahorro de energía desde el administrador de energía (*Configurar el administrador de energía, página 78*).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión (*Funciones de conectividad del teléfono, página 64*).
- Reduce la desconexión de pantalla (*Cambiar la configuración de la pantalla, página 80*).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 46*).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 45*).

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 teléfono que muestra el reloj (*Gestionar las notificaciones, página 65*).
- Desactiva el pulsioxímetro (*Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 45*).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** (*Detener una actividad, página 4*).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (*Configurar el sistema, página 79*).
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (*Configurar satélites, página 77*).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj, página 13*).

Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Mantén pulsado **UP**.
- 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.

Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

- 1 Pulsa **LIGHT** ocho veces.
- 2 Selecciona .

¿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.

No puedo conectar el smartphone al reloj

Si tu teléfono no se conecta al reloj, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu teléfono y el reloj.
- Activa la tecnología Bluetooth del teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
- Borra tu reloj de la aplicación Garmin Connect y la configuración de Bluetooth de tu teléfono para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo teléfono, borra tu reloj de la aplicación Garmin Connect en el teléfono que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **••• > Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado **UP** y selecciona **Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.

La frecuencia cardiaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardiaca, visita www.garmin.com/hearttrate.

La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa

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

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

¿Cómo puedo vincular sensores manualmente?

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth, debes vincular el reloj y el sensor. Si el sensor dispone de tecnología ANT+ y Bluetooth, en Garmin recomendamos que realices la vinculación mediante tecnología ANT+. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Coloca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.

- 2 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, pónelo.

El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.

- 3 Mantén **UP**.

- 4 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.

- 5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Buscar todo**.
- Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, 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.

¿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 **UP**.
- 2 Selecciona **Sensores y accesorios > Añadir**.
- 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 75](#)).

No puedo conectar los auriculares al reloj

Si habías conectado antes los auriculares Bluetooth a tu teléfono, es posible que se conecten automáticamente al teléfono antes que al reloj. Puedes probar estos consejos.

- Desactiva la tecnología Bluetooth en el teléfono.
Para más información, consulta el manual del usuario del teléfono.
- Mantente a una distancia de 10 m (33 ft) del teléfono cuando conectes los auriculares al reloj.
- Vincula los auriculares al reloj ([Conectar auriculares Bluetooth, página 61](#)).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj Forerunner music conectado a auriculares Bluetooth, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el reloj 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.
- Si llevas el reloj Forerunner music en la muñeca izquierda, asegúrate de que la antena Bluetooth de los auriculares está en la oreja izquierda.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.
- Si utilizas correas de metal o cuero, puedes cambiarlas por correas de silicona para mejorar la intensidad de la señal.
















Apéndice





Lista de actividades

Estas actividades están disponibles en tu reloj de la Forerunner 165 Series.

NOTA: asegúrate de actualizar el software del reloj para disfrutar de las actividades más recientes (*Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect, página 68, Actualizar el software mediante Garmin Express, página 68*).

- *Personalizar actividades y aplicaciones, página 11*
- *Iniciar una actividad, página 3*

	Bicicleta
	Bicicleta estática
	Trabajo de respiración
	Cardio
	Elíptica
	Subida de pisos
	HIIT
	Senderismo
	Pista cubierta
	Aguas abiertas
	Otros
	Pádel
	Pickleball
	Pilates
	Natación en piscina
	Carrera
	Escaladora
	Fuerza
	Tenis
	Carrera en pista
	Trail
	Cinta
	Ultramaratón

	Carrera virtual
	Caminar
	Caminar en interiores
	Yoga

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios compatibles para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad 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 vuelta	Carrera. 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.

Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfica de frecuencia cardíaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardíaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfico de potencia	Gráfico que muestra tu potencia durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distanc.	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia en último ejercicio	Distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.
Distancia en ejercicio	Distancia recorrida durante el ejercicio actual.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Altitud	Altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
Ascenso total	Distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.
Descenso total	Distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

Campos de pisos

Nombre	Descripción
Pisos subidos	El número total de pisos subidos durante el día.
Pisos bajados	El número total de pisos bajados durante el día.
Pisos por minuto	El número de pisos subidos por minuto.

Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
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.
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 de oscilación 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.

Campos de frecuencia cardíaca

Nombre	Descripción
% de frecuencia cardíaca de reserva	Porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
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.
Frecuencia cardíaca media	Frecuencia cardíaca media durante la actividad actual.
% medio de frecuencia cardíaca de reserva	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la actividad actual.
% de frecuencia cardíaca media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la actividad actual.
Frec. cardíaca	Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.
% de frecuencia cardíaca máxima	Porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.
Zona de frecuencia cardíaca	Escala actual de tu frecuencia cardíaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardíaca máxima (220 menos tu edad).
% de frecuencia cardíaca de reserva media de intervalo	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% de frecuencia cardíaca media máxima de intervalo	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.
Frecuencia cardíaca media de intervalo	Frecuencia cardíaca media durante el intervalo de natación actual.
% de FCR máxima de intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% de frecuencia cardíaca máxima de intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.
Frecuencia cardíaca máxima de intervalo	Frecuencia cardíaca máxima durante el intervalo de natación actual.
% de frecuencia cardíaca de reserva de vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardíaca de vuelta	Frecuencia cardíaca media durante la vuelta actual.
% de frecuencia cardíaca máxima de vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la vuelta actual.
% de FCR de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) de la última vuelta completa.

Nombre	Descripción
Frecuencia cardiaca de última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
% de frecuencia cardiaca máxima de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
% DE FCR en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último movimiento completado.
FC en último ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el último ejercicio finalizado.
% máx de FC en últ ejerc	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último movimiento completado.
% de FCR en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.
FC en ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el ejercicio actual.
% FC máx en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Intervalos	número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Ejercicios	Número total de ejercicios completados durante la actividad actual.
Repeticiones	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo en último ejercicio	Ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.
Ritmo en ejercicio	Ritmo medio durante el ejercicio actual.
Ritmo	Ritmo actual.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Campos de potencia

Nombre	Descripción
Potencia media	Salida de potencia media durante la actividad actual.
Potencia de vuelta	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
Potencia	Salida de potencia actual en vatios.
Zona de potencia	Salida de potencia actual en función de las zonas de potencia configuradas.

Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Tiempo medio contacto suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud de zancada media	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
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.
Longitud de zancada de vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical de vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Media de velocidad en movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Media de velocidad general	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad de último ejercicio	Velocidad media durante el último ejercicio finalizado.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad de ejercicio	Velocidad media durante el ejercicio actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
Gráfica de velocidad	Un gráfico que muestra tu velocidad actual.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por brazada	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Velocidad media de palada	Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Brazadas por largo en intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por brazada de vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad de brazada en vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Brazadas en vuelta	Natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Dis brazada en última vuelta	Natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Vel brazada última vuelta	Natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Brazadas en última vuelta	Natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo brazada último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de brazada	Natación. Número de paladas por minuto (ppm).
Brazadas	Natación. Número total de paladas durante la actividad actual.

Campos de Swolf

Nombre	Descripción
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 8). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf en vuelta	Puntuación SWOLF de la vuelta actual.
Swolf de última vuelta	Puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
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.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Media de tiempo de ejercicio	Tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.
Tiempo medio de postura	Tiempo medio de postura durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo estim. finalización	Hora estimada de finalización de la actividad actual.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta completada.
Tiempo de último ejercicio	Tiempo de cronómetro del último ejercicio completado.
Tiempo de la última postura	Tiempo de cronómetro de la última postura completada.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Total por delante/por detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.
Tiempo de la postura	Tiempo de cronómetro de la postura actual.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.

Campos sesión entreno

Nombre	Descripción
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Duración del paso	Tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO2 máximo por edad y sexo.

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

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

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, 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 para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

