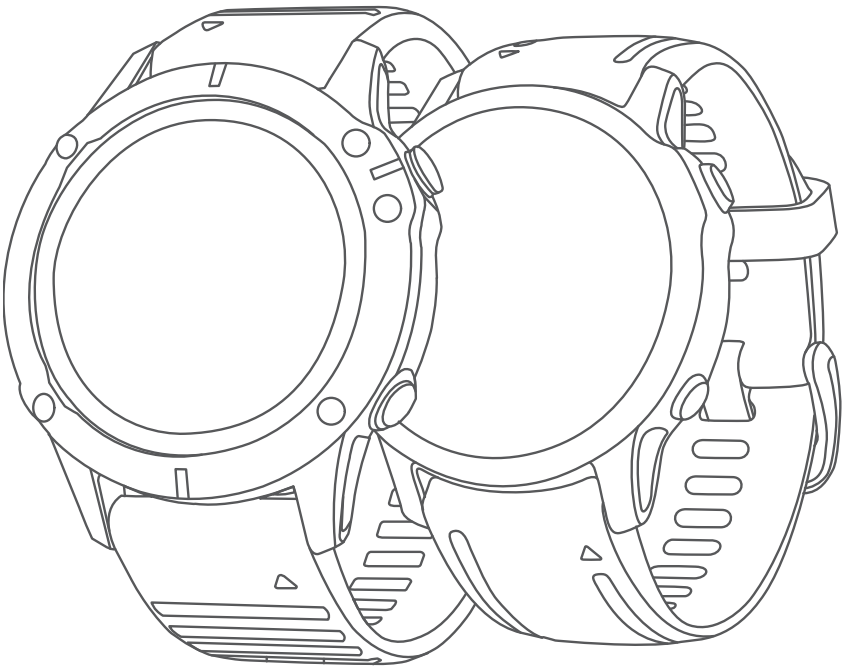
GARMIN®



SERIE FĒNIX® 6

Manual del usuario

© 2019 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, fēnix®,ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® y Xero® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, TruSwing™, Varia™ y Vector™ 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, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® y Mac® son marcas comerciales registradas de Apple Inc. 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. Di2™ es una marca comercial de Shimano, Inc. Shimano® es una marca comercial registrada de Shimano, Inc. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc.STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peaksware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

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

Contenido

Introducción 1
Primeros pasos 1
Botones 1
Usar el reloj 2
Consultar el menú de controles 2
Visualizar widgets 3
Personalizar el reloj 3
Vincular el smartphone 3
Cargar el reloj 4
Actualizaciones del producto 4
Configurar Garmin Express 4

Carga solar 4
Visualizar el widget solar 5
Consejos para la carga solar 5

Actividades y aplicaciones 5
Iniciar una actividad 6
Consejos para registrar las actividades 6
Cambio del modo de energía 6
Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad 6
Usar el metrónomo 7
Detener una actividad 7
Evaluar una actividad 8
Añadir o quitar una actividad favorita 8
Crear una actividad personalizada 8
Actividades en interiores 9
Iniciar una actividad de carrera virtual 9
Calibrar la distancia de la cinta 9
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza 10
Uso de un rodillo ANT+ 10
Actividades al aire libre 11
Iniciar un entrenamiento en pista 11
Sugerencias para registrar una carrera en pista 11
Registrar una actividad de carrera de obstáculos 11
Registrar una actividad de ultramaratón 12
Visualizar las actividades de esquí 12
Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña 12
Datos de potencia de esquí de fondo 12
Ir de pesca 13
Jumpmaster 13
Multideporte 13
Entrenamiento de triatlón 13
Crear una actividad multideporte 14
Natación 14
Terminología de natación 14
Tipos de brazada 14
Consejos para las actividades de natación 15
Descanso automático y descanso manual 15
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica 15
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca durante la natación 16
Golf 16
Jugar al golf 16
Información sobre el hoyo 17
Modo Números grandes 18
Mover el banderín 18
Ver obstáculos 19
Ver los golpes medidos 19
Medir manualmente los golpes 20
Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg 20
Guardar objetivos personalizados 20
Visualizar las estadísticas de palos 20
Registrar la puntuación 20
Actualizar una puntuación 21
Configurar el método de puntuación 21
Configurar el hándicap 21
Activar el registro de estadísticas 21
TruSwing™ 22
Usar el cuentakilómetros de golf 22
Visualizar la dirección al banderín 22
Deportes de escalada 23
Registrar una actividad de escalada en interiores 23

Registrar una actividad de escalada en bloque ... 24
Iniciar una expedición ... 24
Cambiar el intervalo de grabación de los puntos de track ... 24
Grabar un punto de track manualmente ... 25
Ver puntos de track ... 25

Funciones de conectividad ... 25
Activar notificaciones Bluetooth ... 26
Visualizar las notificaciones ... 26
Recibir una llamada de teléfono ... 26
Responder a un mensaje de texto ... 27
Gestionar las notificaciones ... 27
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono ... 27
Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone ... 27
Localizar un dispositivo móvil perdido ... 27
Aplicaciones para teléfono y ordenador ... 28
Garmin Connect ... 28
Usar la aplicación Garmin Connect ... 28
Usar Garmin Connect en tu ordenador ... 29
Funciones de Connect IQ ... 29
Descargar funciones de Connect IQ ... 30
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador ... 30
Garmin Explore™ ... 30
Aplicación Garmin Golf™ ... 30

Funciones de seguimiento y seguridad ... 31
Añadir contactos de emergencia ... 31
Añadir contactos ... 31
Activar y desactivar la detección de incidencias ... 32
Solicitar asistencia ... 32
Iniciar una sesión de GroupTrack ... 33
Consejos para las sesiones de GroupTrack ... 33
Configurar GroupTrack ... 33

Garmin Pay ... 33
Configurar el monedero Garmin Pay ... 33
Pagar una compra con el reloj ... 34
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay ... 34
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay ... 34
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay ... 34

Funciones de frecuencia cardiaca ... 35
Frecuencia cardiaca a través de la muñeca ... 35
Colocar el reloj ... 35
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca ... 36
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca ... 36
Transmitir datos de la frecuencia cardiaca ... 36
Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad ... 36
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala ... 37
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca ... 37
Medidas de rendimiento ... 38
Desactivar las notificaciones de rendimiento ... 38
Detectar medidas de rendimiento automáticamente ... 38
Estado de entreno unificado ... 39
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento ... 39
Acerca de la estimación del VO2 máximo ... 39
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera ... 40
Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo ... 40
Desactivar el registro de VO2 máximo ... 41
Consultar tu edad según tu forma física ... 41
Visualizar los tiempos de carrera estimados ... 41
Acerca de Training Effect ... 42
Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca ... 43

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés 43
Condición de rendimiento 44
Visualizar la condición de rendimiento 44
Umbral de lactato 44
Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato ... 45
Estimar tu FTP 45
Realizar una prueba de la FTP 46
Estado de entrenamiento 47
Niveles de estado de entrenamiento 48
Consejos para obtener tu estado de entreno 48
Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud 49
Carga aguda 49
Foco de carga de entrenamiento 49
Tiempo de recuperación 50
Visualizar el tiempo de recuperación 50
Frecuencia cardiaca de recuperación 50
Body Battery™ 50
Visualizar el widget Body Battery 51
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos 51

Pulsioxímetro 51

Obtener lecturas de pulsioximetría 52
Activar las lecturas de pulsioximetría durante todo el día 52
Desactivar las lecturas de pulsioximetría automáticas 52
Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño 52
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro 53

Entrenamiento 53

Configurar el perfil del usuario 53
Configuración del género 53
Objetivos de entrenamiento 53
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca 53
Configurar zonas de frecuencia cardiaca 54
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardiaca 54
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 55
Configurar las zonas de potencia 55
Monitor de actividad 55
Objetivo automático 56
Usar la alerta de inactividad 56
Monitor del sueño 56
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado 56
Usar el modo no molestar 57
Minutos de intensidad 57
Obtener minutos de intensidad 57
Garmin Move IQ™ 57
Configurar el monitor de actividad ... 57
Desactivar el monitor de actividad 57
Sesiones de entrenamiento 58
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect 58
Crear una sesión de entrenamiento personalizada en Garmin Connect ... 58
Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj 58
Iniciar una sesión de entrenamiento 59
Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada 59
Activar y desactivar las notificaciones de sesión de entrenamiento diaria recomendada 59
Realizar el seguimiento de una sesión de entrenamiento de natación en piscina 60
Registrar una prueba de velocidad crítica de nado 60
Editar el resultado de la velocidad crítica de nado 60
Acerca del calendario de entrenamiento 60
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect 61
Planes de entrenamiento adaptables 61
Sesiones de entrenamiento por intervalos 61

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos ... 62
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos ... 62
Detener una sesión de entrenamiento por intervalos ... 62
Entrenamiento PacePro™ ... 62
Descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect ... 63
Iniciar un plan de PacePro ... 63
Detener un plan de PacePro ... 64
Crear un plan de PacePro en tu reloj ... 64
Segmentos ... 64
Segmentos de Strava™ ... 64
Visualizar los detalles del segmento ... 64
Recorrer un segmento ... 65
Configurar el ajuste automático de un segmento ... 65
Usar Virtual Partner® ... 65
Configurar un objetivo de entrenamiento ... 66
Cancelar un objetivo de entrenamiento ... 66
Competir en una actividad anterior ... 66
Pausar tu estado de entreno ... 67
Reanudar el estado de entreno en pausa ... 67
Activar la autoevaluación ... 67

Relojes ... 67

Configurar una alarma ... 67
Editar una alarma ... 68
Iniciar el temporizador de cuenta atrás ... 68
Eliminar un temporizador ... 68
Usar el cronómetro ... 69
Añadir husos horarios alternativos ... 69
Editar un huso horario alternativo ... 70

Navegación ... 70

Guardar la ubicación ... 70
Editar las ubicaciones guardadas ... 70
Establecer un punto de referencia ... 70
Proyectar un waypoint ... 71
Navegar a un destino ... 71
Trayectos ... 71
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo ... 71
Crear un trayecto en Garmin Connect ... 72
Enviar un trayecto al dispositivo ... 72
Ver o editar detalles de trayecto ... 72
Usar ClimbPro ... 73
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua) ... 73
Navegar con Sight 'N Go ... 73
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad ... 74
Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada ... 74
Detener la navegación ... 74
Mapa ... 75
Explorar y usar la función zoom en el mapa ... 75
Brújula ... 75
Altímetro y barómetro ... 75

Historial ... 75

Usar el historial ... 76
Historial de Multisport ... 76
Récords personales ... 76
Visualizar tus récords personales ... 76
Restablecer un récord personal ... 77
Eliminar récords personales ... 77
Visualizar los datos totales ... 77
Usar el cuentakilómetros ... 77
Borrar el historial ... 77

Personalización del dispositivo ... 78

Configurar actividades y aplicaciones ... 78
Personalizar las pantallas de datos ... 80
Añadir un mapa a una actividad ... 80
Alertas de actividad ... 81
Establecer una alerta ... 82
Auto Lap ... 82
Marcar vueltas por distancia ... 82
Activar Auto Pause® ... 83
Activar Auto Climb ... 83
Velocidad y distancia en 3D ... 83
Activar y desactivar el botón Lap ... 84
Usar el cambio de pantalla automático ... 84

Cambiar la configuración del GPS... 84
GPS y otros sistemas de satélite... 85
Configurar el modo ahorro de energía... 85
Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones... 85
Widgets... 86
Personalizar el bucle de widgets... 87
Usar el widget de nivel de estrés... 88
Personalizar el widget Mi día... 88
Personalizar el menú de controles... 88
Configuración de la pantalla para el reloj... 88
Personalizar la pantalla del reloj... 89
Configuración de los sensores... 89
Configurar la brújula... 89
Calibrar la brújula manualmente.. 89
Configuración de la referencia del norte... 90
Configurar el altímetro... 90
Calibrar el altímetro barométrico... 90
Configurar el barómetro... 90
Calibrar el barómetro... 91
Configurar la ubicación del láser de Xero... 91
Configurar el mapa... 91
Configuración de navegación... 91
Personalizar los elementos del mapa... 91
Configurar el rumbo... 92
Puntero de trayecto... 92
Establecer un indicador de rumbo... 92
Configurar alertas de navegación... 92
Configurar el administrador de energía... 93
Personalizar la función de ahorro de energía... 93
Personalizar los modos de energía... 94
Restablecer un modo de energía... 94
Configurar el sistema... 94
Configurar la hora... 95
Configurar alertas de tiempo... 95
Sincronizar la hora... 95
Cambiar la configuración de la retroiluminación... 96
Personalizar los botones de acceso rápido... 96
Cambiar las unidades de medida... 96
Visualizar la información del dispositivo... 96
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica... 96

Sensores inalámbricos... 97

Vincular los sensores inalámbricos... 99
Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro... 99
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera... 100
Dinámica de carrera... 100
Entrenar con dinámica de carrera.. 100
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera... 101
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo... 102
Datos de oscilación vertical y ratio vertical... 102
Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera... 103
Usar los controles de la cámara Varia... 103
Mando a distancia para inReach... 103
Usar el mando a distancia inReach... 103
mando a distancia para VIRB... 103
Controlar una cámara de acción VIRB... 104
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad... 104

Información del dispositivo... 105

Especificaciones... 105
Información sobre la batería... 105
Mantenimiento del dispositivo... 106
Realizar el cuidado del dispositivo. 106
Limpiar el reloj... 106
Limpieza de las correas de cuero... 106
Cambiar las correas QuickFit®... 107
Ajuste de la correa metálica del reloj... 107

Gestión de datos 107
Borrar archivos 107

Solución de problemas 107

Mi dispositivo está en otro idioma 107
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj? 108
No puedo conectar el teléfono al reloj 108
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj? 108
Reiniciar el reloj 108
Restablecer la configuración predeterminada 109
Adquirir señales de satélite 109
Mejora de la recepción de satélites GPS 109
La lectura de la temperatura no es precisa 109
Optimización de la autonomía de la batería 110
Monitor de actividad 110
No aparece mi recuento de pasos diario 110
Mi recuento de pasos no parece preciso 110
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect 111
El número de pisos subidos no parece preciso 111
Más información 111

Apéndice 112

Campos de datos 112
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno 120
Clasificación de FTP 120
Tamaño y circunferencia de la rueda 121
Definiciones de símbolos 123

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.

Primeros pasos

Cuando utilices el reloj por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.

1. Pulsa **LIGHT** para encender el reloj (*Botones*, página 1).
2. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.

   Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular el smartphone*, página 3).
3. Carga el dispositivo (*Cargar el reloj*, página 4).
4. Inicia una actividad (*Iniciar una actividad*, página 6).

Botones

① **LIGHT**
- púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.
- Púlsalo para encender el dispositivo.
- Mantenlo pulsado para ver el menú de controles.

② **UP·MENU**
- púlsalo para desplazarte por el bucle de widgets y los menús.
- Mantenlo pulsado para ver el menú.

③ **DOWN**
- púlsalo para desplazarte por el bucle de widgets y los menús.

④ ▲
- púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad.
- Púlsalo para seleccionar una opción en un menú.

⑤ **BACK·LAP**
- púlsalo para volver a la pantalla anterior.
- Púlsalo para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad multideporte.
- Mantenlo pulsado para ver la pantalla del reloj desde cualquier pantalla.

Usar el reloj

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

  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.
- Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por el bucle de widgets.

  El reloj incluye widgets precargados para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Habrá más widgets disponibles al vincular el reloj con un smartphone.
- En la pantalla del reloj, pulsa ▲ para iniciar una actividad o abrir una aplicación (*Actividades y aplicaciones*, página 5).
- Mantén pulsado **MENU** para personalizar la esfera del reloj, ajustar la configuración y vincular los sensores inalámbricos.

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 88).

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

2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.

Activación del modo avión

Puedes activar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 88).

1 Mantén pulsado **LIGHT**.

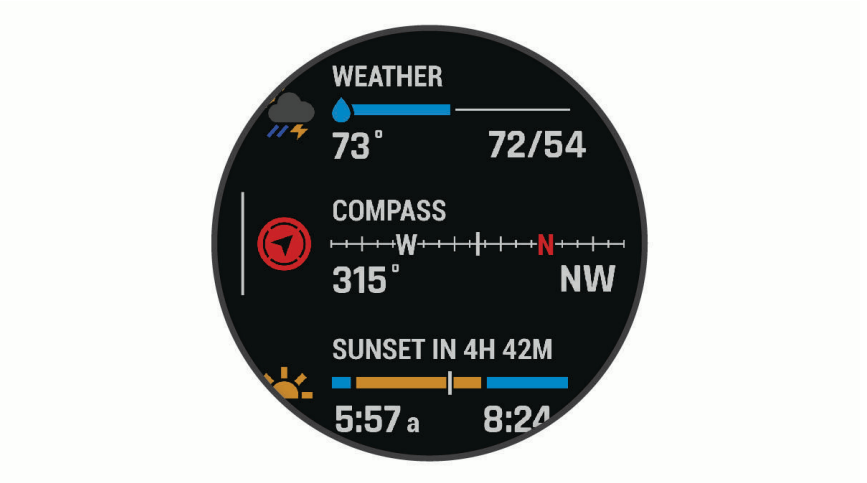
2 Selecciona ✈.

Visualizar widgets

El dispositivo viene con varios widgets preinstalados y, cuando lo vinculas con un smartphone, puedes encontrar algunos widgets más.

- Pulsa **UP** o **DOWN**.

  El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets y muestra los datos de resumen de cada widget.



- Pulsa ▲ para ver los detalles del widget.

  SUGERENCIA: puedes pulsar DOWN para ver pantallas adicionales para un widget o ▲ para ver opciones y funciones adicionales.
- Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **BACK** para volver a la pantalla del reloj.
- Si estás registrando una actividad, pulse **BACK** para volver a las páginas de datos de la actividad.

Personalizar el reloj

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** para cambiar de pantalla.
- Desde las pantallas de widgets, mantén pulsado **MENU** para personalizar las opciones de widgets.
- Desde el menú de controles, mantén pulsado **MENU** para añadir, borrar y reordenar los controles.
- Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **MENU** para cambiar la configuración adicional.

Vincular el 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. Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect.
2. Selecciona una opción para activar el modo de vinculación en el reloj:
   - Durante la configuración inicial, selecciona **Sí** cuando el reloj solicite vincular tu smartphone.
   - Si has omitido el proceso de vinculación previamente, mantén pulsado **MENU** y, a continuación, selecciona **Vincular smartphone**.
3. Selecciona una de las opciones para añadir el reloj a tu cuenta:
   - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
   - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú ☰ o •••, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

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 106).

1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del reloj.

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

Actualizaciones del producto

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

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

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

Configurar Garmin Express

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

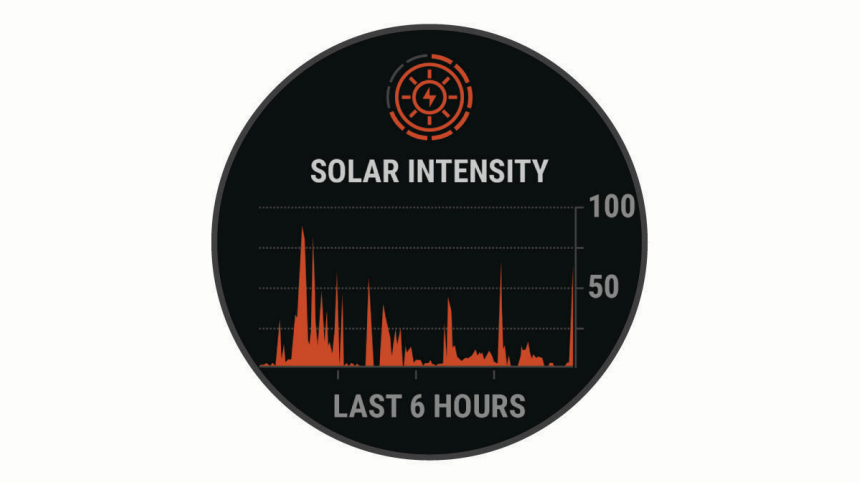
Carga solar

NOTA: esta función no está disponible en todos los modelos.

La función de carga solar del reloj te permite cargarlo mientras lo utilizas.

Visualizar el widget solar

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta el widget solar.
2 Pulsa ▲ para ver un gráfico de la intensidad de la carga solar de las últimas 6 horas.



Consejos para la carga solar

Para prolongar al máximo la duración de la batería, sigue estos consejos.

- Cuando lleves puesto el reloj, evita cubrir la pantalla con la manga.
- El uso regular al aire libre en condiciones soleadas puede prolongar la autonomía de la batería.

  NOTA: el reloj se protege del sobrecalentamiento deteniendo la carga automáticamente si la temperatura interna supera el umbral de temperatura para la carga solar (*Especificaciones*, página 105).

  NOTA: el reloj no se carga con energía solar cuando está conectado a una fuente de alimentación externa o cuando la batería está llena.

Actividades y aplicaciones

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

También puedes añadir aplicaciones y actividades de Connect IQ™ a tu reloj a través de la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ*, página 29).

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 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Si es la primera vez que inicias una actividad, selecciona la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona **Hecho**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona una actividad de tus favoritas.
   - Selecciona y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.
4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo.

   El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
5 Pulsa ▲ 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 4).
- Pulsa **LAP** 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.
- Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Modo de energía** para utilizar un modo de energía a fin de prolongar la autonomía de la batería (*Personalizar los modos de energía*, página 94).

Cambio del modo de energía

Puede cambiar el modo de energía para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad.

1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Modo de energía**.
3 Selecciona una opción.

   El reloj muestra las horas de autonomía de la batería disponible con cada uno de los modos de energía seleccionados.

Reproducir indicaciones de audio en el smartphone durante la actividad

Para poder configurar las indicaciones de audio, debes tener un smartphone con la aplicación Garmin Connect vinculada a tu dispositivo fēnix.

Puedes configurar la aplicación Garmin Connect para que reproduzca mensajes de estado motivadores en tu smartphone durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio incluyen datos como el número y tiempo de vuelta, el ritmo, la velocidad y la frecuencia cardiaca. Durante la indicación de audio, la aplicación Garmin Connect silencia el audio principal del smartphone para reproducir el mensaje. Puedes personalizar los niveles de volumen en la aplicación Garmin Connect.

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
2 Selecciona **Dispositivos Garmin**.
3 Selecciona tu dispositivo.
4 Selecciona **Opciones de actividad** > **Indicaciones de audio**.

Usar el metrónomo

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

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

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

Detener una actividad

1 Pulsa ▲.
2 Selecciona una opción:
   - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
   - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar**, pulsa ▲ y selecciona una opción.
     NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación (*Evaluar una actividad*, página 8).
   - 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

Para poder evaluar una actividad, debes activar la opción de autoevaluación en tu reloj fēnix (*Activar la autoevaluación*, página 67).

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

1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** (*Detener una actividad*, página 7).
2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.
   NOTA: puedes seleccionar » para omitir la autoevaluación.
3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.

Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect.

Añadir o quitar una actividad favorita

Al pulsar ▲ en la pantalla del reloj, se muestra la lista de actividades favoritas, desde donde puedes acceder rápidamente a las actividades que más utilizas. La primera vez que se pulsa ▲ para iniciar una actividad, el dispositivo te solicita que selecciones tus actividades favoritas. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

1 Mantén pulsado **MENU**.
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**.

Crear una actividad personalizada

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
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** 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 **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

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. El GPS se desactiva para las actividades en interiores (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 78).

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 cardiaca o cadencia.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
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 ▲ para iniciar el temporizador de actividad.
6. Cuando hayas completado la actividad, pulsa ▲ 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 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

1. Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 6).
2. Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 1,5 km (1 mi).
3. Cuando acabes la actividad, pulsa ▲ 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** > **Sí**.
5. Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Fuerza**.
3 Selecciona una sesión de entrenamiento.
4 Pulsa **DOWN** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).

   SUGERENCIA: mientras echas un vistazo a los pasos de la sesión de entrenamiento, puedes pulsar ▲ y después DOWN para ver una animación del ejercicio seleccionado (si está disponible).
5 Cuando hayas terminado de ver los pasos de la sesión de entrenamiento, pulsa ▲ y selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
6 Pulsa ▲ y selecciona **Iniciar sesión de entrenamiento**.
7 Comienza tu primera serie.

   El reloj cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro.

   SUGERENCIA: el reloj 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.
8 Pulsa **LAP** para finalizar la serie y continuar con el siguiente ejercicio (si está disponible).

   En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie.
9 Si es necesario, pulsa **UP** o **DOWN** y edita el número de repeticiones.

   SUGERENCIA: también puedes añadir el peso utilizado durante la serie.
10 Si es necesario, pulsa **LAP** cuando hayas terminado de descansar para iniciar la siguiente serie.
11 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
12 Después de la última serie, pulsa ▲ y selecciona **Detener sesión de entrenamiento**.
13 Selecciona **Guardar**.

Uso de un rodillo ANT+

Para poder utilizar un rodillo ANT+ compatible, debes vincularlo con tu reloj mediante la tecnología ANT+® (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Bici indoor**.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Opciones del rodillo de entrenamiento**.
5 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Recorrido libre** para ir en bicicleta.
   - Selecciona **Seguir sesión de entrenamiento** para seguir una sesión de ejercicio guardada (*Sesiones de entrenamiento*, página 58).
   - Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto guardado (*Trayectos*, página 71).
   - Selecciona **Establecer potencia** para establecer el valor de la potencia objetivo.
   - Selecciona **Establecer grado** para establecer el valor de grado simulado.
   - Selecciona **Ajustar resistencia** para ajustar la fuerza de resistencia que aplica el rodillo.
6 Pulsa ▲ para iniciar el temporizador de actividad.

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

Actividades al aire libre

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

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 Carrera en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los tiempos de vuelta.

1. Conquista la pista exterior.
2. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
3. Selecciona **Carrera en pista**.
4. Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
5. Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 11.
6. Mantén pulsado **MENU**.
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 el botón ▲ para iniciar el tiempo de actividad.
12. Corre por la pista.

    Tras un par de vueltas, el dispositivo registra las dimensiones del track y calibra la distancia.
13. Cuando acabes la carrera, pulsa ▲ para parar el temporizador de actividad.
14. Selecciona **Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

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

  Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.
- Corre todas las vueltas en el mismo carril.

  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 carrera de obstáculos

Si participas en una carrera de obstáculos, puedes usar la actividad Carrera de obstáculos para registrar el tiempo que empleas en cada obstáculo y el tiempo que pasas corriendo entre ellos.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona **Carrera de obstáculos**.
3. Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.
4. Pulsa **LAP** para marcar manualmente el principio y el final de cada obstáculo.

   NOTA: puedes configurar la opción Seguimiento de obstáculos para guardar las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos.
5. Cuando hayas completado la actividad, pulsa ▲ y selecciona **Guardar**.

Registrar una actividad de ultramaratón

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Ultramaratón**.
3 Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.
4 Empieza a correr.
5 Pulsa **LAP** 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 78).
6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **LAP** 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 ▲ y selecciona **Guardar**.

Visualizar las actividades de esquí

Tu reloj graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Registra automáticamente las nuevas actividades de esquí cuando empiezas un descenso.

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

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

Registrar una actividad de esquí o snowboard de montaña

La actividad de esquí o snowboard de montaña te permite cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso para que puedas hacer un seguimiento preciso de tus estadísticas. Puedes personalizar la opción Seguimiento de modos para cambiar de modo de forma automática o manual (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 78).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Esquí de montaña** o **Snowboard de montaña**.
3 Selecciona una opción:
   - Si vas a empezar la actividad en un ascenso, selecciona **Ascenso**.
   - Si vas a empezar la actividad en un descenso, selecciona **Descenso**.
4 Pulsa ▲ para iniciar el temporizador de actividad.
5 Si es necesario, pulsa **LAP** para cambiar entre los modos de seguimiento de ascenso y descenso.
6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa ▲ y selecciona **Guardar**.

Datos de potencia de esquí de fondo

NOTA: el accesorio de la serie HRM-Pro™ debe estar vinculado con el reloj fēnix mediante la tecnología ANT+.

Puedes utilizar un reloj fēnix compatible que esté vinculado con el accesorio de la serie HRM-Pro para obtener información en tiempo real sobre tu rendimiento en esquí de fondo. Se mide en vatios. Entre los factores que afectan a la potencia, se incluyen la velocidad, los cambios de altura, el viento y el estado de la nieve. Puede utilizar la potencia para comprobar cómo esquías y mejorar tu técnica.

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

Ir de pesca

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Pesca**.
3 Pulsa ▲ > **Iniciar pesca**.
4 Pulsa ▲ y, a continuación, selecciona una opción:
   - Para añadir la captura al recuento de peces y guardar la ubicación, selecciona **Registro de captura**.
   - Para guardar la ubicación actual, selecciona **Guardar ubicación**.
   - Para establecer un temporizador de intervalos, una hora de finalización o un recordatorio de la hora de finalización para la actividad, selecciona **Temporizadores de pesca**.
   - Para volver al punto de inicio de la actividad, selecciona **Volver al inicio** y elige una opción.
   - Para ver las ubicaciones guardadas, selecciona **Ubicaciones guardadas**.
   - Para navegar hacia un destino, selecciona **Navegación** y elige una opción.
   - Para editar la configuración de la actividad, selecciona **Configuración** y, a continuación, elige una opción (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 78).
5 Cuando hayas terminado la actividad, pulsa ▲ y selecciona **Finalizar pesca**.

Jumpmaster

⚠ ADVERTENCIA

La función Jumpmaster solo debe utilizarse por paracaidistas experimentados. La función Jumpmaster no debe utilizarse como altímetro principal para paracaidismo. No introducir la información adecuada relacionada con el salto podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.

La función Jumpmaster sigue las directrices militares relativas al cálculo del punto de lanzamiento a gran altura (HARP). El dispositivo detecta automáticamente el momento en el que has saltado para iniciar la navegación hacia el punto de impacto deseado (DIP) utilizando, para ello, el barómetro y la brújula electrónica.

Multideporte

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

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

Entrenamiento de triatlón

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Triatlón**.
3 Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.
4 Pulsa **LAP** al principio y al final de cada transición.

   La función de transición está activada por defecto y el periodo de transición se registra por separado del periodo de actividad. La función de transición puede activarse y desactivarse en la configuración de la actividad de triatlón. Si las transiciones están desactivadas, pulsa LAP para cambiar los deportes.
5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa ▲ y selecciona **Guardar**.

Crear una actividad multideporte

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

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. El reloj también es compatible con los accesorios de la serie HRM-Pro, HRM-Swim™ y HRM-Tri™. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el reloj utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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.

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

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 80).

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 15)

Consejos para las actividades de natación

- Pulsa **LAP** 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 **MENU**, 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 **LAP** para registrar un descanso durante la natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual*, página 15).

  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 15).

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 78).

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 LAP.

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 **LAP** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
3. Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **LAP**.

   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 **LAP**.
   - Para iniciar un intervalo de natación, pulsa **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca durante la natación

El sensor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca se activa de forma predeterminada durante las actividades de natación. El dispositivo también es compatible con el accesorio HRM-Pro y el accesorio HRM-Swim. Si hay disponibles datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, el dispositivo utilizará los datos del monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

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

   NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 87).

2 Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca** > **Durante las actividades de natación** > **Desactivado**.

Golf

Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo mediante la aplicación Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 28). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect se actualizan automáticamente.

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo (*Cargar el reloj*, página 4).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Golf**.
3 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
5 Selecciona **Sí** para guardar la puntuación.
6 Selecciona un tee de salida.
7 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.

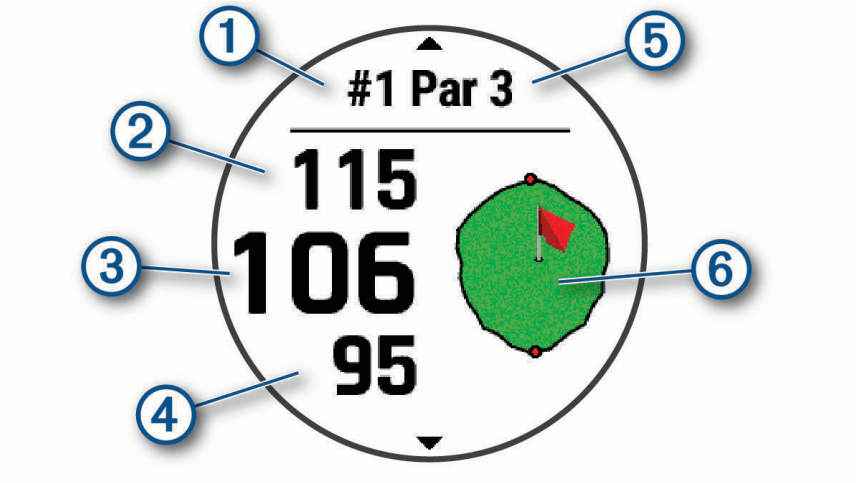
   El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.

8 Cuando hayas completado el recorrido, pulsa el botón ▲ y, a continuación, selecciona **Finalizar recorrido**.

Información sobre el hoyo

El dispositivo muestra el hoyo que estás jugando actualmente y realiza la transición automáticamente cuando te desplazas a un nuevo hoyo.

NOTA: dado que las ubicaciones del banderín varían, el dispositivo calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green y no a la ubicación real del banderín.

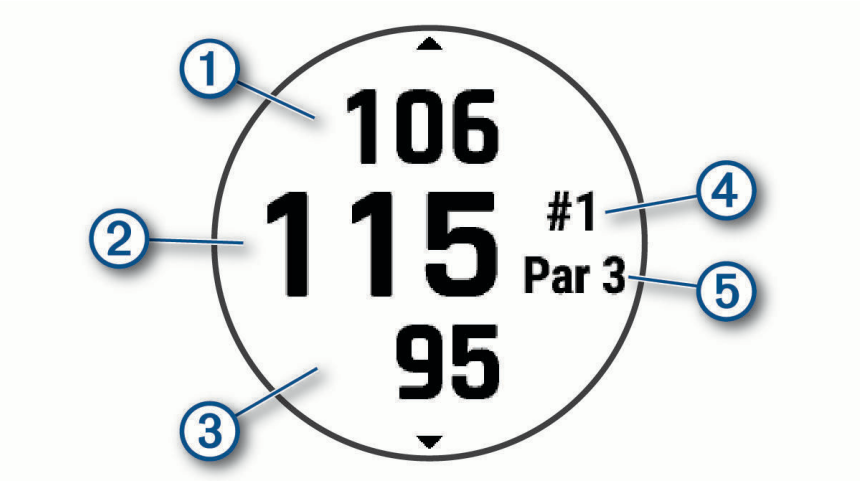


1	Número del hoyo actual
2	Distancia hasta la zona trasera del green
3	Distancia hasta el centro del green
4	Distancia hasta la zona delantera del green
5	Par del hoyo
6	Mapa del green

Modo Números grandes

Tienes la posibilidad de cambiar el tamaño de los números en la pantalla de información de los hoyos.

Mantén pulsado **MENU**, establece la configuración de la actividad y selecciona **Números grandes**.



1	La distancia hasta la zona trasera del green
2	La distancia hasta el centro del green o la ubicación del banderín
3	La distancia hasta la zona delantera del green
4	El número del hoyo actual
5	El par del hoyo actual

Mover el banderín

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

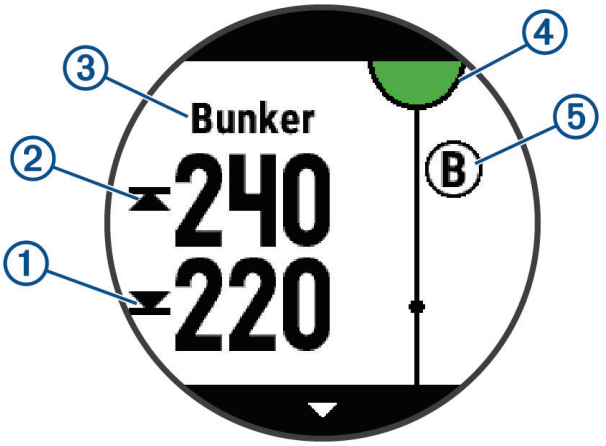
1. En la pantalla de información de los hoyos, pulsa ▲.
2. Selecciona **Mover bandera**.
3. Pulsa **UP** o **DOWN** para mover la ubicación del banderín.
4. Pulsa ▲.

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

Ver obstáculos

Puedes ver la distancia a los obstáculos a lo largo del fairway para los hoyos de par 4 y 5. Los obstáculos que afectan a la selección del golpe se muestran individualmente o en grupos para ayudarte a determinar la distancia de aproximación o rebasamiento.

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón ▲.
2 Selecciona **Obstáculos**.



- Las distancias a la parte delantera ① y la parte trasera ② del obstáculo más cercano aparecen en la pantalla.
- El tipo de obstáculo ③ se indica en la parte superior de la pantalla.
- El green se representa mediante un semicírculo ④ en la parte superior de la pantalla. La línea que aparece debajo del green representa el centro del fairway.
- Los obstáculos ⑤ se indican mediante una letra que representa el orden de los obstáculos en el hoyo, y se muestran debajo del green en ubicaciones aproximadas en relación con el fairway.

3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver otros obstáculos para el hoyo actual.

Ver los golpes medidos

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

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

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

1 Mientras juegas al golf, pulsa ▲.
2 Selecciona **Medir disparo**.

   Aparecerá la distancia de tu último golpe.

   NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.
3 Pulsa **DOWN**.
4 Selecciona **Golpes anteriores** para ver todas las distancias de golpes registradas.

Medir manualmente los golpes

1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la bola.
2 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa ▲.
3 Selecciona **Medir disparo**.
4 Pulsa **DOWN**.
5 Selecciona **Añadir golpe** > **Sí**.
6 Camina o conduce hasta la bola.

Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5. Los objetivos personalizados también aparecen en esta lista.

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa ▲.
2 Selecciona **Aproximaciones**.
   En la pantalla se muestra cada aproximación y la distancia restante hasta alcanzarla.
   NOTA: las distancias se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Guardar objetivos personalizados

Durante un recorrido, puedes guardar hasta cinco objetivos personalizados para cada hoyo. Guardar un objetivo puede ser útil para registrar objetos u obstáculos que no se muestran en el mapa. Puedes ver la distancia a estos objetivos desde la pantalla de distancias de aproximación y del dogleg (*Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg*, página 20).

1 Colócate cerca del objetivo que quieras guardar.
   NOTA: no se pueden guardar objetivos alejados del hoyo seleccionado.
2 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa ▲.
3 Selecciona **Objetivos personalizados**.
4 Selecciona un tipo de objetivo.

Visualizar las estadísticas de palos

Para ver las estadísticas de palos, como la distancia y la precisión, tienes que vincular el dispositivo con los sensores de palo de golf Approach® CT10 (*Sensores inalámbricos*, página 97) o activar el ajuste Indicación de palo (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 78).

1 Mientras juegas al golf, pulsa ▲.
2 Selecciona **Estadísticas de palos**.
3 Selecciona un palo.

Registrar la puntuación

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón ▲.
2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
   La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.
3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
4 Pulsa el botón ▲ para seleccionar un hoyo.
5 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer la puntuación.
   Se actualiza la puntuación total.

Actualizar una puntuación

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa ▲.
2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
3 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por los hoyos.
4 Pulsa ▲ para seleccionar un hoyo.
5 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la puntuación de ese hoyo.
Se actualiza la puntuación total.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el dispositivo.

1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona la configuración de la actividad.
3 Selecciona **Método de puntuación**.
4 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford (*Configurar el método de puntuación*, página 21), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

La tarjeta de puntuación para un juego con puntuación Stableford muestra puntos en lugar de golpes.

Puntos	Golpes dados en relación con el par
0	2 o más sobre par
1	1 sobre par
2	Par
3	1 bajo par
4	2 bajo par
5	3 bajo par

Configurar el hándicap

1 En la pantalla de información de hoyos, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona la configuración de la actividad.
3 Selecciona **Puntuación por handicap**.
4 Selecciona una opción de puntuación por hándicap:
   - Selecciona **Handicap local** para introducir el número de golpes que se sustraerán de tu puntuación total.
   - Selecciona **Índice/Pendiente** para introducir el índice de hándicap del jugador y la clasificación de la pendiente, con el fin de calcular tu hándicap de campo.
5 Establece tu hándicap.

Activar el registro de estadísticas

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

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

Registrar estadísticas

Para guardar estadísticas, debes activar el registro de estadísticas (*Activar el registro de estadísticas*, página 21).

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

   NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
4 Si es necesario, selecciona una opción:

   NOTA: si estás en un hoyo de par 3, la información del fairway no aparecerá.
   - Si la pelota cae en el fairway, selecciona **En la calle**.
   - Si la pelota no cae en el fairway, selecciona **Perdida hacia la derecha** o **Perdida hacia la izquierda**.
5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

TruSwing™

Tu dispositivo es compatible con el sensor TruSwing. Puedes utilizar la aplicación TruSwing en tu reloj para ver las métricas de swing registradas en el sensor TruSwing. Consulta el manual del usuario del sensor TruSwing para obtener más información www.garmin.com/manuals/truswing.

Usar el cuentakilómetros de golf

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

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa ▲.
2 Selecciona **Cuentakilómetros**.
3 Si es necesario, selecciona **Restablecer** para poner el cuentakilómetros a cero.

Visualizar la dirección al banderín

La función PinPointer es una brújula que proporciona ayuda relativa a la dirección cuando no se puede ver el green. Esta función puede ayudarte a alinear tus golpes incluso si te encuentras entre árboles o en un banco de arena.

NOTA: no utilices la función PinPointer cuando te encuentres en un bugui, ya que se generan interferencias que pueden afectar a la precisión de la brújula.

1 En la pantalla de información de los hoyos, pulsa el botón ▲.
2 Selecciona **PinPointer**.

   La flecha señala la ubicación del banderín.

Deportes de escalada

Registrar una actividad de escalada en interiores

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona **Escalada en interior**.
3. Selecciona **Sí** para grabar las estadísticas de la ruta.
4. Selecciona un sistema de graduación.

   NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en interiores, el dispositivo utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sistema de clasificación de la dificultad para cambiar de sistema.
5. Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
6. Pulsa ▲.
7. Comienza la primera ruta.

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

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

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

Registrar una actividad de escalada en bloque

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Escalada en bloque**.
3 Selecciona un sistema de graduación.

   NOTA: la próxima vez que inicies una actividad de escalada en bloque, el reloj utilizará este sistema de graduación. Puedes mantener pulsado MENU, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Sistema de clasificación de la dificultad para cambiar de sistema.
4 Selecciona el nivel de dificultad de la ruta.
5 Pulsa ▲ para iniciar el temporizador de la ruta.
6 Comienza la primera ruta.
7 Pulsa **LAP** para terminar la ruta.
8 Selecciona una opción:
   - Para guardar una ruta realizada con éxito, selecciona **Completado**.
   - Para guardar una ruta realizada sin éxito, selecciona **Intentado**.
   - Para borrar la ruta, selecciona **Descartar**.
9 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa **LAP** para empezar la siguiente ruta.
10 Repite este proceso para cada ruta hasta que la actividad haya finalizado.
11 Después de la última ruta, pulsa ▲ para detener el temporizador de la ruta.
12 Selecciona **Guardar**.

Iniciar una expedición

Puedes usar la aplicación **Expedición** para prolongar la autonomía de la batería mientras registras una actividad de varios días.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Expedición**.
3 Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.

   El dispositivo entra en el modo de bajo consumo y registra puntos de track del GPS cada hora. Para maximizar la autonomía de la batería, el dispositivo desactiva todos los sensores y accesorios, incluida la conexión al smartphone.

Cambiar el intervalo de grabación de los puntos de track

Durante una expedición, los puntos de track del GPS se graban una vez cada hora de forma predeterminada. Puedes cambiar la frecuencia con la que se graban los puntos de track del GPS. Si se graban los puntos de track a una frecuencia menor, se maximiza la autonomía de la batería.

NOTA: para maximizar la autonomía de la batería, los puntos de track del GPS no se graban después del anochecer. Puedes personalizar esta opción desde la configuración de la actividad.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Expedición**.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Intervalo de grabación**.
6 Selecciona una opción.

Grabar un punto de track manualmente

Durante una expedición, los puntos de track se graban automáticamente en función del intervalo de grabación seleccionado. También se puede grabar un punto de track de forma manual en cualquier momento.

1 Durante una expedición, pulsa ▲.
2 Selecciona **Añadir punto**.

Ver puntos de track

1 Durante una expedición, pulsa ▲.
2 Selecciona **Ver puntos**.
3 Selecciona un punto de track de la lista.
4 Selecciona una opción:
   - Para empezar a navegar hasta el punto de track, selecciona **Ir a**.
   - Para ver información detallada sobre el punto de track, selecciona **Detalles**.

Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles en tu reloj fēnix cuando se conecta a un smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth y se instala la aplicación Garmin Connect en dicho smartphone. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información.

Notificaciones del teléfono: muestra notificaciones y mensajes del smartphone en tu reloj fēnix.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Carga de actividades en Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Connect IQ: te permite ampliar las funciones del reloj con nuevas pantallas para el reloj, widgets, aplicaciones y campos de datos.

Actualizar el software: te permite actualizar el software del reloj.

El tiempo: te permite ver las condiciones meteorológicas actuales y las previsiones del tiempo.

Sensores Bluetooth: te permite conectar sensores compatibles con Bluetooth, como un monitor de frecuencia cardiaca.

Buscar mi teléfono: te permite localizar un smartphone perdido que se haya vinculado con tu reloj fēnix y que se encuentre dentro del alcance de Bluetooth.

Buscar mi dispositivo: te permite localizar un reloj fēnix perdido que se haya vinculado con un smartphone y que se encuentre dentro del alcance de Bluetooth.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo fēnix con un dispositivo móvil compatible (*Vincular el smartphone*, página 3).

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Teléfono** > **Notificaciones inteligentes** > **Estado** > **Activado**.
3 Selecciona **Durante la actividad**.
4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
5 Selecciona una preferencia de sonido.
6 Selecciona **No durante la actividad**.
7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
8 Selecciona una preferencia de sonido.
9 Selecciona **Privacidad**.
10 Selecciona una preferencia de privacidad.
11 Selecciona **Tiempo de espera**.
12 Selecciona el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla.
13 Selecciona **Firma** para añadir una firma a tus respuestas por mensaje de texto.

Visualizar las notificaciones

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de notificaciones.
2 Pulsa ▲.
3 Selecciona una notificación.
4 Pulsa ▲ 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 fēnix muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

- Para aceptar la llamada, selecciona 📞.

  NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona ☎.
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona **Responder** 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 los smartphones con Android.

Cuando el dispositivo fēnix 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 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de notificaciones.
2 Pulsa ▲ y selecciona una notificación de mensaje de texto.
3 Pulsa ▲.
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 teléfono compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj fēnix.

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 teléfono 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 88).

1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
2 Selecciona para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj fēnix.
   Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

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

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

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Teléfono** > **Alertas**.

Localizar un dispositivo móvil perdido

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 88).

1 Mantén pulsado **LIGHT** para ver el menú de controles.
2 Selecciona .
   El dispositivo fēnix empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Tu dispositivo móvil emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth aparecerá en la pantalla del dispositivo fēnix. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu dispositivo móvil.
3 Pulsa **BACK** para detener la búsqueda.

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 (garmin.com/connectapp) o visitar connect.garmin.com.

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

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad, e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.

Planifica tu entrenamiento: puedes establecer objetivos de ejercicio y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

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

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

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

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono (*Vincular el smartphone*, página 3), 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 el smartphone*, página 3).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente*, página 29).

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

Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 88).

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

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 instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
2 Visita 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 reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 29).

1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.

   Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu reloj.
2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el reloj del ordenador.

   El reloj instalará la actualización.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones de Connect IQ al reloj desde Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Puedes personalizar el reloj con pantallas de reloj, aplicaciones, campos de datos y widgets.

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

Aplicaciones de dispositivo: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como 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.

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

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj fēnix con tu teléfono (*Vincular el smartphone*, página 3).

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.

Garmin Explore™

El sitio web y la aplicación Garmin Explore te permiten crear trayectos, waypoints y colecciones, planificar viajes y usar el almacenamiento en la nube. Ofrecen funciones de planificación avanzadas tanto en línea como sin conexión, al permitir compartir y sincronizar la información con un dispositivo Garmin compatible. Puedes usar la aplicación para descargar mapas, de manera que puedas acceder a ellos sin conexión y navegar a cualquier lugar sin usar tu servicio móvil.

Puedes descargar la aplicación Garmin Explore en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/exploreapp) o desde explore.garmin.com.

Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo fēnix para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir. Con una suscripción a Garmin Golf, puedes ver datos de contornos del green en el smartphone.

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

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 fēnix 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 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 fēnix detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página web.

Live Event Sharing: te permite enviar mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android compatible.

GroupTrack: te permite realizar el seguimiento de tus contactos utilizando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Añadir contactos de emergencia

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

1. En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
2. Selecciona **Seguridad y seguimiento** > **Funciones de seguridad** > **Contactos de emergencia** > **Añadir contactos de emergencia**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de emergencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de emergencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de emergencia.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect. Puedes 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 31).

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

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el dispositivo fēnix (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente*, página 29).

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 31). 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. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Seguridad y seguimiento** > **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 fēnix detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

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 31). 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: puedes seleccionar **Cancelar** antes de que termine la cuenta atrás para cancelar el mensaje.

Iniciar una sesión de GroupTrack

AVISO

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.

Antes de iniciar una sesión de GroupTrack, debes vincular el reloj con un teléfono compatible (*Vincular el smartphone*, página 3).

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con un reloj fēnix. Si tus contactos tienen otros dispositivos compatibles, podrás verlos en el mapa. Es posible que los otros dispositivos no puedan mostrar a los ciclistas de GroupTrack en el mapa.

1. En el reloj fēnix, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Seguridad y seguimiento** > **GroupTrack** > **Ver en mapa** para activar la visualización de contactos en la pantalla del mapa.
2. En la aplicación Garmin Connect, desde el menú de configuración, selecciona **Seguridad y seguimiento** > **LiveTrack** > ⋮ > **Configuración** > **GroupTrack**.
3. Selecciona **Todas las conexiones** o **Solo invitar** y selecciona los contactos.
4. Selecciona **Iniciar LiveTrack**.
5. En el reloj, inicia una actividad al aire libre.
6. Desplázate hasta el mapa para ver tus contactos.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite realizar el seguimiento de otros contactos de tu grupo utilizando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los miembros del grupo deben formar parte de tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Inicia la actividad al aire libre utilizando el GPS.
- Vincula tu dispositivo fēnix con tu smartphone mediante la tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona **Conexiones** para actualizar la lista de contactos de tu sesión de GroupTrack.
- Asegúrate de que todos tus contactos se vinculan a sus smartphones y se inicia una sesión de LiveTrack en la aplicación Garmin Connect.
- Asegúrate de que todos tus contactos se encuentran en el área de alcance (40 km o 25 mi).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplázate hasta el mapa para ver tus contactos (*Añadir un mapa a una actividad*, página 80).

Configurar GroupTrack

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Seguridad y seguimiento** > **GroupTrack**.

Ver en mapa: te permite ver los contactos en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Tipos de actividad: te permite seleccionar qué tipos de actividad aparecerán en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

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 ☰ o •••.
2. Selecciona **Garmin Pay** > **Comenzar**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Pagar una compra con el reloj

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

Puedes utilizar el reloj para pagar compras en 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, selecciona **DOWN** para cambiar a otra tarjeta (opcional).
5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.

   El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.
6 Si es necesario, sigue las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

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

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o •••.
2 Selecciona **Garmin Pay**.
3 Elige una tarjeta.
4 Selecciona una opción:
   - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.

     Para poder realizar compras con el reloj fēnix, 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 fēnix, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

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

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

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo fēnix incluye un monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en el widget de frecuencia cardiaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el dispositivo utilizará los datos de frecuencia cardiaca en el pecho.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

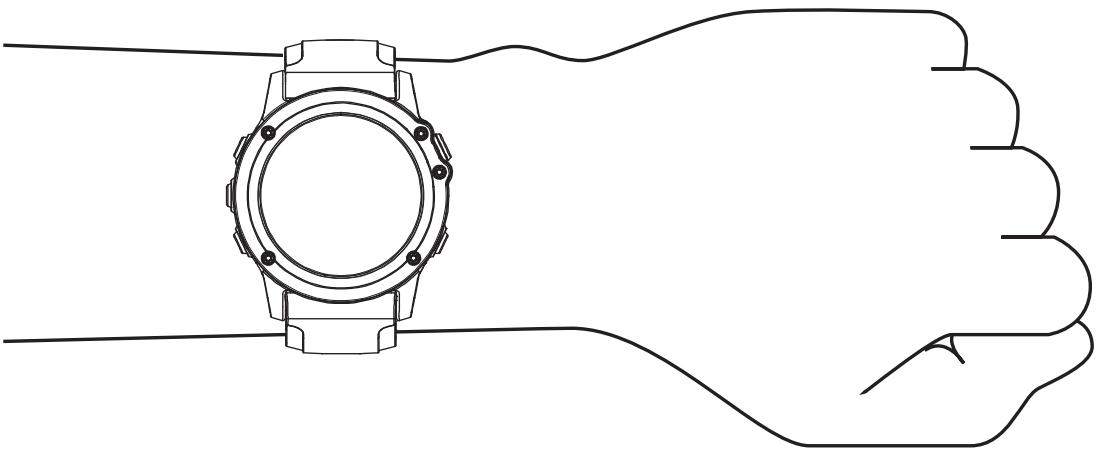
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

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

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



  NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 36 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro*, página 53 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 garmin.com/fitandcare.

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.
- Cuando hagas ejercicio, utiliza una correa de silicona.

Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de frecuencia cardiaca.

   NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 87).
2. Pulsa ▲ para ver tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.
3. Pulsa **DOWN** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj y visualizarlos en dispositivos vinculados.

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

1. Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca** > **Emitir frecuencia cardiaca**.
3. Pulsa ▲.

   El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece ♥.
4. 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 dejar de transmitir los datos de frecuencia cardiaca, pulsa ▲ en la pantalla de transmisión de frecuencia cardiaca.

Transmitir datos de frecuencia cardiaca durante una actividad

Puedes configurar el reloj fēnix 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. Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca** > **Transmisión durante la actividad**.
3. Inicia una actividad (*Iniciar una actividad*, página 6).

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

   NOTA: no se indica que el dispositivo esté transmitiendo datos de frecuencia cardiaca durante la actividad.
4. Vincula 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 7).

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

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

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

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

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro Frecuencia cardiaca en la muñeca es Automático. El reloj utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca compatible con la tecnología ANT+ o Bluetooth al reloj.

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

1. Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca** > **Estado** > **Desactivado**.

Medidas de rendimiento

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

Firstbeat Analytics™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita 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 39).

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 41).

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 43).

Condición de rendimiento: tu condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras un periodo de 6 a 20 minutos de actividad. Puede añadirse como un campo de datos para que puedas ver tu condición de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu condición en tiempo real con tu forma física media (*Condición de rendimiento*, página 44).

Umbral de potencia funcional (FTP): el reloj utiliza la información de tu perfil de usuario establecida en la configuración inicial para estimar tu FTP. Para obtener una valoración más precisa, puedes realizar una prueba guiada (*Estimar tu FTP*, página 45).

Umbral de lactato: el umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. el umbral de lactato es el punto en el que tus músculos empiezan a fatigarse rápidamente. El reloj mide tu nivel de umbral de lactato utilizando tus datos de frecuencia cardiaca y tu ritmo (*Umbral de lactato*, página 44).

Desactivar las notificaciones de rendimiento

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

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Métricas fisiológicas** > **Condición de rendimiento**.

Detectar medidas de rendimiento automáticamente

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

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Métricas fisiológicas** > **Detección automática**.
3. Selecciona una opción.

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin con tu cuenta de Garmin Connect, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En el menú de la aplicación Garmin Connect, selecciona Configuración.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el reloj que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

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

Sincroniza tu reloj fēnix y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado*, página 39).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj fēnix.

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 fēnix requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo. El dispositivo dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Para obtener una estimación del VO2 máximo precisa, debes salir a correr con el GPS o realizar una actividad de ciclismo con un potenciómetro compatible a un nivel de intensidad moderado durante varios minutos.

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En 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 120) 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 99).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 53) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 54). 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 41).

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.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. El potenciómetro debe vincularse con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99). Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 53) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 54). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el reloj necesita que realices varios recorridos.

1. Inicia una actividad de ciclismo.
2. Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo.
3. Tras realizar el recorrido, 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 trail o de ultramaratón (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 39).

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Registrar VO2 máximo** > **Desactivado**.

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 cardiaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Garmin Index™, el 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 53).

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

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 53) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 54).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 39) y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo. El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

SUGERENCIA: si dispones de más de un dispositivo Garmin, puedes especificar tu dispositivo de entreno principal en la aplicación Garmin Connect, que permite al reloj sincronizar las actividades, el historial y los datos de otros dispositivos (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*, página 39).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de rendimiento.
2 Pulsa ▲ para ver los detalles del widget.
3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los tiempos de carrera estimados.

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

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entrenamiento*, página 49). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO_2 máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect.

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

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

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

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

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

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.

Zona de color	Estado	Descripción
Verde	Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Naranja	Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Rojo	Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Sin color	Deficiente Sin estado	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad. 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.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

El nivel de estrés es el resultado de una prueba de tres minutos realizada mientras estás parado en la que el dispositivo fēnix analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca para determinar tu estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés diario pueden afectar al rendimiento del corredor. El rango del nivel de estrés es de 1 a 100, donde 1 indica un estado de estrés bajo y 100 indica un estado de estrés muy alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está preparado para un entrenamiento duro o para hacer yoga.

Visualizar tu variabilidad en la frecuencia cardiaca y tu nivel de estrés

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder ver el nivel de estrés de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).

SUGERENCIA: Garmin recomienda realizar la medición del nivel de estrés aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones cada día.

1. Si es necesario, pulsa ▲ y selecciona **Añadir** > **Estrés de variabilidad de la frecuencia cardiaca** para añadir la aplicación de estrés a la lista de aplicaciones.
2. Selecciona **Sí** para añadir la aplicación a tu lista de favoritos.
3. En la pantalla del reloj, pulsa ▲, selecciona **Estrés de variabilidad de la frecuencia cardiaca** y pulsa ▲.
4. Quédate parado y descansa durante 3 minutos.

Condición de rendimiento

Una vez completada la actividad, como una carrera o recorrido en bicicleta, la función de condición de rendimiento analiza el ritmo, la frecuencia cardiaca y la variabilidad de la frecuencia cardiaca para realizar una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento en comparación con tu forma física media. Se trata, aproximadamente, del porcentaje de diferencia en tiempo real respecto a la estimación de tu VO2 máximo de referencia.

Los valores de la condición de rendimiento oscilan entre -20 y +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y listo para un buen recorrido o carrera. Puedes añadir la condición de rendimiento como un campo de datos en una de las pantallas de entrenamiento para supervisar tu capacidad durante la actividad. La condición de rendimiento puede ser también un indicador del nivel de fatiga, especialmente al final de un recorrido o una carrera de entrenamiento largos.

NOTA: para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer tu capacidad en ciclismo o carrera, el dispositivo requiere que realices algunos recorridos o carreras con un monitor de frecuencia cardiaca (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 39).

Visualizar la condición de rendimiento

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

1. Añade **Condición de rendimiento** a una pantalla de datos (*Personalizar las pantallas de datos*, página 80).
2. Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.

   Tu condición de rendimiento aparece tras correr de 6 a 20 minutos.
3. Desplázate a la pantalla de datos para ver tu condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Umbral de lactato

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

Si ya conoces el valor tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato, puedes introducirlo en la configuración del perfil del usuario (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 54).Puedes activar la función **Detección automática** para registrar tu umbral de lactato durante una actividad de manera automática.

Realizar una prueba guiada para determinar el umbral de lactato

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho Garmin. Para poder realizar la prueba guiada, debes ponerte un monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).

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

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

1. Desde la pantalla del reloj, selecciona ▲.
2. Selecciona una actividad de carrera al aire libre.

   Se requiere un GPS para realizar la prueba.
3. Mantén pulsado **MENU**.
4. Selecciona **Entreno** > **Prueba guiada de umbral de lactato**.
5. Inicia el temporizador y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

   Después de empezar la carrera, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de frecuencia cardiaca actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
6. Una vez completada la prueba guiada, detén el temporizador y guarda la actividad.

   Si esta es tu primera estimación del umbral de lactato, el dispositivo te pedirá que actualices tus zonas de frecuencia cardiaca en función de tu frecuencia cardiaca para tu umbral de lactato. En cada estimación del umbral de lactato que se realice, el dispositivo te pedirá que aceptes o rechaces la estimación.

Estimar tu FTP

Para poder obtener una estimación de tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo*, página 40).

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

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

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

Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Principiante

   Para más información, consulta el apéndice (*Clasificación de FTP*, página 120).

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

Realizar una prueba de la FTP

Para poder realizar una prueba que determine tu umbral de potencia funcional (FTP), debes vincular un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho y un medidor de potencia a tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99), y debes obtener una estimación de tu VO2 máximo (*Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo*, página 40).

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

1. Desde la pantalla del reloj, selecciona ▲.
2. Selecciona una actividad de ciclismo.
3. Mantén pulsado **MENU**.
4. Selecciona **Entreno** > **Prueba guiada de FTP**.
5. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

   Después de empezar el recorrido, el dispositivo te mostrará la duración de cada paso, el objetivo y los datos de potencia actuales. Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.
6. Una vez completada la prueba guiada, realiza el enfriamiento, detén el temporizador y guarda la actividad.

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

Estado de entrenamiento

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

Firstbeat Analytics proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita 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.

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

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 39). El reloj muestra los valores de VO2 máximo con las correcciones de calor y de altitud cuando te estás aclimatando a entornos de temperatura elevada o a gran altitud (*Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud*, página 49).

Carga aguda: la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. (*Carga aguda*, página 49).

Foco de la carga de entrenamiento: el reloj analiza y distribuye tu carga de entrenamiento en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entrenamiento incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entrenamiento. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas (*Foco de carga de entrenamiento*, página 49).

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar en condiciones para la siguiente sesión de entrenamiento (*Tiempo de recuperación*, página 50).

Niveles de estado de entrenamiento

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

Sin estado: el reloj necesita que registres varias actividades a lo largo de dos semanas, con los resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar el estado de entreno.

Pérdida de forma: has hecho un descanso en la rutina de entrenamiento o estás entrenando mucho menos de lo habitual durante una semana o más. Pérdida de forma significa que no puedes mantener tu nivel de forma física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

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

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

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

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

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

No productivo: el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Trata de centrarte en el descanso, la nutrición y la gestión del estrés.

Sobrecarga: existe un desequilibrio entre la carga de recuperación y entro. Es un resultado normal después de un entrenamiento intenso o un evento importante. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general.

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 39). Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (*Desactivar el registro de VO2 máximo*, página 41).

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

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

  Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento*, página 39).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

Aclimatar el rendimiento al calor y la altitud

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

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

Carga aguda

La carga aguda es una suma del exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC) durante los últimos días. El indicador muestra si la carga actual es baja, óptima, alta o muy alta. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.

Foco de carga de entrenamiento

Para maximizar el rendimiento y las mejoras físicas, el entrenamiento debe distribuirse en tres categorías: aeróbico de baja intensidad, aeróbico de alta intensidad y anaeróbico. La función de foco de carga de entrenamiento te muestra qué parte de tu entrenamiento se incluye en cada categoría, además de proporcionarte tus objetivos de entrenamiento. La función de foco de la carga de entrenamiento requiere al menos 7 días de entrenamiento para determinar si tu carga es baja, óptima o alta. Tras 4 semanas de historial de entrenamiento, tu estimación de carga de entrenamiento contará con información más detallada sobre el objetivo para ayudarte a equilibrar tus actividades de entrenamiento.

Por debajo de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad. Prueba a aumentar la duración o la frecuencia de tus sesiones de entrenamiento.

Carga aeróbica de intensidad baja: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad baja para disponer de tiempo de recuperación tras las actividades de intensidad más alta y equilibrarlas.

Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO2 máximo a lo largo del tiempo.

Carga anaeróbica: insuficiente: prueba a añadir algunas actividades anaeróbicas más intensas para mejorar tu velocidad y tu capacidad anaeróbica a lo largo del tiempo.

Equilibrada: tu carga de entrenamiento está equilibrada y proporciona beneficios generales en tu condición física mientras sigues entrenando.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad baja: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad baja. Esto te proporciona una base sólida y te prepara para la incorporación de entrenamientos más intensos.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad alta: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad alta. Estas actividades te ayudan a mejorar el umbral de lactato, el valor de VO2 máximo y la resistencia.

Objetivo de carga anaeróbica: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades intensas. Esto deriva en mejoras físicas rápidas, pero debe equilibrarse con actividades aeróbicas de intensidad baja.

Por encima de los objetivos: tu carga de entrenamiento está por encima del nivel óptimo, y deberías plantearte reducir la duración y la frecuencia de tus entrenamientos.

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 53) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 54).

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 widget de estado de entrenamiento, y seleccionar ▲ para desplazarte por las métricas y ver tu tiempo de recuperación.

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.

Body Battery™

El dispositivo analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 0 a 100, donde el intervalo de 0 a 25 indica reservas de energía bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía medias, de 51 a 75, las reservas de energía son altas y de 76 a 100 son muy altas.

Puedes sincronizar el dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos*, página 51).

Visualizar el widget Body Battery

El widget Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel de Body Battery durante las últimas horas.

1 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 87).

2 Pulsa ▲ para ver un gráfico de tu indicador de energía Body Battery desde medianoche.

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

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

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.

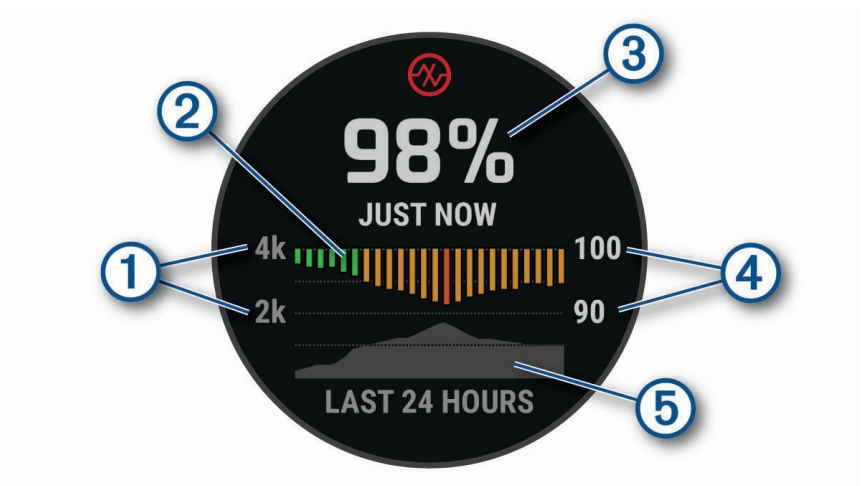
Pulsioxímetro

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. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y expediciones

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría*, página 52). También puedes activar las lecturas durante todo el día (*Activar las lecturas de pulsioximetría durante todo el día*, página 52). Si estás parado y abres el widget 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 del pulsioxímetro. El widget muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

NOTA: la primera vez que abras el widget del pulsioxímetro, el dispositivo debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

1. Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget del pulsioxímetro.
2. Pulsa el ▲ para ver los detalles del widget e iniciar una lectura de pulsioximetría.
3. Permanece quieto durante 30 segundos.

   NOTA: si el nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj realice una lectura de pulsioximetría, aparecerá un mensaje en lugar de un porcentaje. Tras varios minutos de inactividad, podrás volver a probar. Para obtener los mejores resultados, mantén el brazo en el que llevas el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee la saturación de oxígeno en sangre.
4. Pulsa **DOWN** para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría durante los últimos siete días.

Activar las lecturas de pulsioximetría durante todo el día

1. Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Opciones** > **Modo seguimiento de pulsioximetría** > **Todo el día**.

   Cuando estés parado, el dispositivo analizará automáticamente la saturación de oxígeno de todo el día.

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

Desactivar las lecturas de pulsioximetría automáticas

1. Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Opciones** > **Modo seguimiento de pulsioximetría** > **Desactivado**.

   El dispositivo desactiva las lecturas de pulsioximetría automáticas. Cuando abras el widget del pulsioxímetro, el dispositivo iniciará una lectura de pulsioximetría.

Activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño

Puedes configurar el dispositivo para que mida tu nivel de saturación de oxígeno en sangre de manera continua mientras duermes.

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

1. Desde el widget del pulsioxímetro, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Opciones** > **Modo seguimiento de pulsioximetría** > **Durante el sueño**.

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.

Entrenamiento

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, la fecha de nacimiento, la estatura, el peso, la muñeca, la zona de frecuencia cardiaca, la zona de potencia y la velocidad crítica de nado (CSS) (*Registrar una prueba de velocidad crítica de nado*, página 60). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1. Mantén pulsado **MENU**.
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.

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 55) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

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

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca y zonas de potencia** > **Frecuencia cardiaca**.
3. Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.

   Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardiaca máxima durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 38).
4. Selecciona **Umbral de lactato para frecuencia cardiaca** e introduce tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.

   Puedes hacer una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato (*Umbral de lactato*, página 44). Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 38).
5. 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.
6. Selecciona **Zonas** > **Según**.
7. Selecciona una opción:
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% de frecuencia cardiaca máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
   - Selecciona **% de umbral de lactato para frecuencia cardiaca** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardiaca.
8. Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
9. Selecciona **Frecuencia cardiaca según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).
10. Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardiaca según la actividad deportiva (opcional).

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 53).
- 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 FTP (umbral de potencia funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca y zonas de potencia** > **Potencia**.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona **Según**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
   - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia funcional.
6. Selecciona **FTP** e introduce tu valor.

   Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de potencia durante una actividad (*Detectar medidas de rendimiento automáticamente*, página 38).
7. Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
8. En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Monitor de actividad

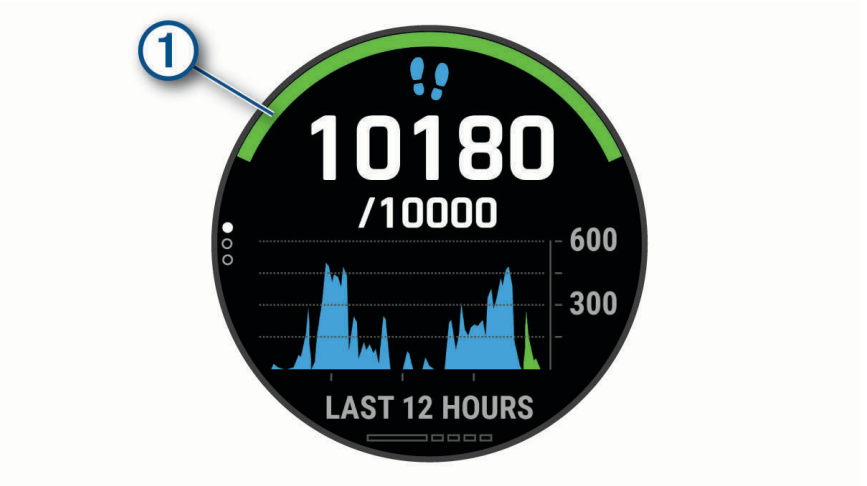
La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las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

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

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

Objetivo automático

El 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.



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

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 94).

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

Monitor del sueño

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

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar*, página 57).

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 29).

   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 fēnix (*Widgets*, página 86).

Usar el modo no molestar

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

NOTA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción 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 94).

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 88).

1 Mantén pulsado **LIGHT**.
2 Selecciona ☾.

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 cardiaca 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 fēnix calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca está desactivada, el 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 cardiaca en reposo más precisa.

Garmin 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.

Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Monitor de actividad**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 94).

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

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

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

Desactivar el monitor de actividad

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

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Monitor de actividad** > **Estado** > **Desactivado**.

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Durante la actividad, puedes ver las pantallas de datos específicos de la sesión de entrenamiento que contienen información sobre los pasos de la misma, como la distancia o el ritmo medio de los pasos.

Puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj.

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

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 28).

1 Selecciona una opción:
   - Abre la aplicación Garmin Connect.
   - 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 28).

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o •••.
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 dispositivo (*Enviar una sesión de entrenamiento personalizada al reloj*, página 58).

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 58).

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona o •••.
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 dispositivo puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona una actividad.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno** > **Sesiones de entrenamiento**.
5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

   NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.
6 Selecciona **Ver** para ver una lista de los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).

   SUGERENCIA: mientras echas un vistazo a los pasos de la sesión de entrenamiento, puedes presionar ▲ para ver una animación del ejercicio seleccionado (si está disponible).
7 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
8 Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.

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

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener un estado de entreno y una estimación de VO2 máximo (*Estado de entrenamiento*, página 47).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Carrera** o **Bicicleta**.

   Aparece el entrenamiento diario sugerido.
3 Pulsa ▲ y, a continuación, selecciona una opción:
   - Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
   - Para descartar la sesión de entrenamiento, selecciona **Ignorar**.
   - Para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento, selecciona **Pasos**.
   - Para actualizar el ajuste de objetivo de entrenamiento, selecciona **Tipo de objetivo**.
   - Para desactivar las notificaciones de sesiones de entrenamiento futuras, selecciona **Desactivar notificación**.

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

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

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

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

El reloj puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento de natación. Crear y enviar una sesión de entrenamiento de natación en piscina es similar a *Sesiones de entrenamiento*, página 58 y *Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect*, página 58.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Natación en piscina**.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno**.
5 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para llevar a cabo sesiones descargadas de Garmin Connect.
   - Selecciona **Velocidad crítica de nado** para registrar una prueba de velocidad crítica de nado (CSS) o introduce un valor de CSS manualmente (*Registrar una prueba de velocidad crítica de nado*, página 60).
   - Selecciona **Calendario de entreno** para realizar o visualizar tus sesiones de entrenamiento programadas.
6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Registrar una prueba de velocidad crítica de nado

El valor de Velocidad crítica de nado (CSS) es el resultado de una prueba a contrarreloj expresada según el ritmo por cada 100 metros. La CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Natación en piscina**.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno** > **Velocidad crítica de nado** > **Realizar prueba de velocidad crítica de nado**.
5 Pulsa **DOWN** para obtener una vista previa de los pasos de la sesión de entrenamiento.
6 Pulsa ▲.
7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Editar el resultado de la velocidad crítica de nado

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

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona **Natación en piscina**.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno** > **Velocidad crítica de nado** > **Velocidad crítica de nado**.
5 Introduce los minutos.
6 Introduce los segundos.

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 28) y vincular el dispositivo fēnix con un smartphone compatible.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
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 Entrenador Garmin se añadirá al bucle de widgets del dispositivo fēnix.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Tras enviar un plan de entrenamiento de Entrenador Garmin al dispositivo, el widget Entrenador Garmin aparecerá en el bucle de widgets.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget Entrenador Garmin.

   Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el dispositivo muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.
2 Selecciona ▲.
3 Selecciona **Ver** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento (opcional).
4 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos para llevar un seguimiento de las sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia determinada.

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona una actividad.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno** > **Intervalos** > **Editar** > **Intervalo** > **Tipo**.
5 Selecciona **Distancia**, **Hora** o **Abierta**.
   SUGERENCIA: puedes crear un intervalo de abierto seleccionando la opción Abierta.
6 Si es necesario, selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y, a continuación, selecciona ✔.
7 Pulsa **BACK**.
8 Selecciona **Descanso** > **Tipo**.
9 Selecciona **Distancia**, **Hora** o **Abierta**.
10 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona ✔.
11 Pulsa **BACK**.
12 Selecciona una o más opciones:
   - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
   - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento** > **Activado**.
   - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento** > **Activado**.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona una actividad.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno** > **Intervalos** > **Realizar sesión de entrenamiento**.
5 Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.
6 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa **LAP** 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 **LAP** 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 **LAP** para finalizar el entrenamiento por intervalos y acceder a un temporizador que podrás utilizar para el enfriamiento.
- Pulsa ▲ 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

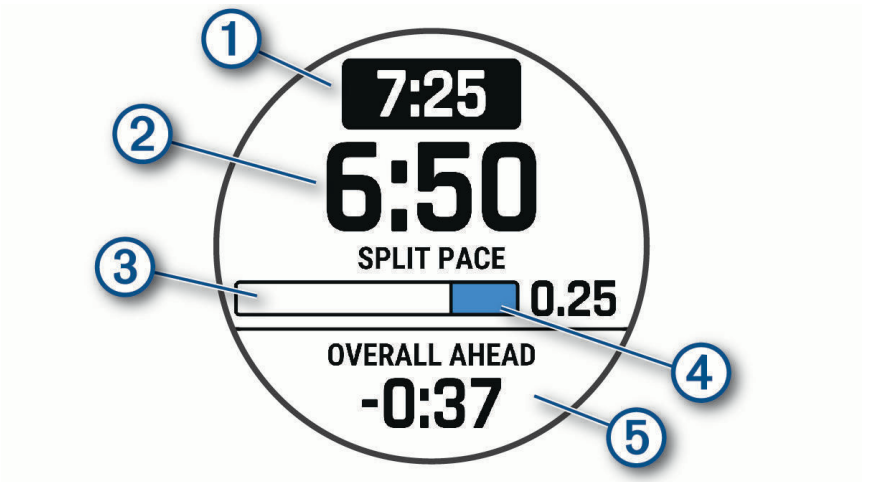
Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 28).

1 Selecciona una opción:
   - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona ☰ o •••.
   - 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 plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect.

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



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

Detener un plan de PacePro

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Detener PacePro** > **Sí**.
El dispositivo detiene el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Crear un plan de PacePro en tu reloj

Para crear un plan de PacePro en tu reloj, debes crear un trayecto (*Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo, página 71*).

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

   El dispositivo muestra tu banda de ritmo personalizada.

   SUGERENCIA: pulsa **DOWN** y selecciona **Ver intervalos** para obtener una vista previa de las vueltas.
8 Selecciona ▲ para iniciar el plan.
9 Si es necesario, selecciona **Sí** para activar la navegación del trayecto.
10 Selecciona ▲ para iniciar el tiempo de actividad.

Segmentos

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

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

Segmentos de Strava™

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

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

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

Visualizar los detalles del segmento

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona una actividad.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Entreno** > **Segmentos**.
5 Selecciona un segmento.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Tiempo de carrera** para ver el tiempo y la velocidad o ritmo medios del líder del segmento.
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el segmento en el mapa.
   - Selecciona **Gráfica de altitud** para ver una gráfica de altura del segmento.

Recorrer un segmento

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

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Sal a correr o a hacer una ruta en bicicleta.

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

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Configurar el ajuste automático de un segmento

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

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Mantén pulsado **MENU**.
4. Selecciona **Entreno** > **Segmentos** > **Esfuerzo automático**.

Usar Virtual Partner®

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

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

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona la configuración de la actividad.
5. Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir nueva** > **Virtual Partner**.
6. Introduce un valor de ritmo o velocidad.
7. Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla Virtual Partner (opcional).
8. Inicia la actividad (*Iniciar una actividad*, página 6).
9. Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla Virtual Partner y ver quién va a la cabeza.

Configurar un objetivo de entrenamiento

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Mantén pulsado **MENU**.
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 ▲ para iniciar el tiempo de actividad.

Cancelar un objetivo de entrenamiento

1. Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Cancelar objetivo** > **Sí**.

Competir en una actividad anterior

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

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

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

   La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
7. Pulsa ▲ para iniciar el tiempo de actividad.
8. Cuando hayas completado la actividad, pulsa ▲ y selecciona **Guardar**.

Pausar tu estado de entreno

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

Selecciona una opción:

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

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

Reanudar el estado de entreno en pausa

Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos dos medidas de VO2 máximo a la semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 39).

Selecciona una opción:

- En el widget de estado de entreno, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Opciones** > **Reanudar estado de entreno**.
- En la configuración del Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento** > **Estado de entreno** > ⋮ > **Reanudar estado de entreno**.

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

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 **MENU**.
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**.

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Relojes** > **ALARMAS** > **Añadir alarma**.
3. Introduce la hora de la alarma.

Editar una alarma

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Relojes** > **ALARMAS** > **Editar**.
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 retroiluminación de una alarma, selecciona **Retroiluminación**.
   - Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.
   - Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

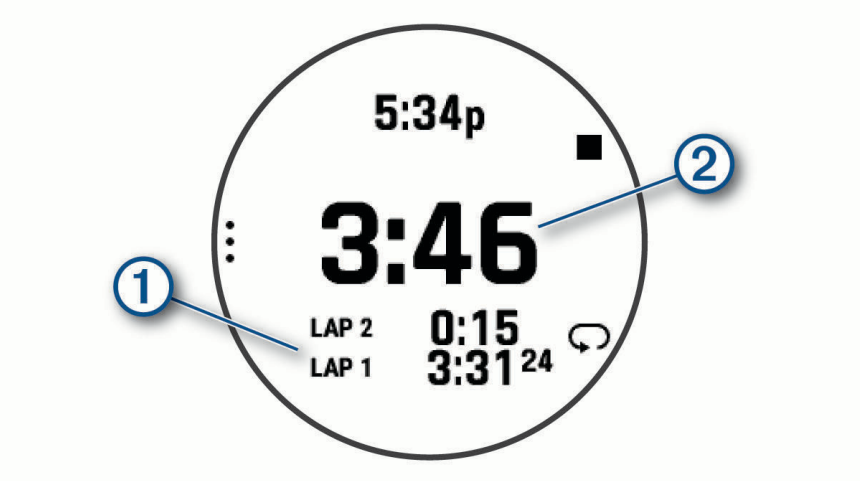
1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Relojes** > **TEMPORIZADORES**.
3 Selecciona una opción:
   - Para establecer y guardar por primera vez un temporizador de cuenta atrás, introduce el tiempo, pulsa **MENU** y selecciona **Guardar temporizador**.
   - Para establecer 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 **MENU** 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 ▲ para iniciar el temporizador.

Eliminar un temporizador

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Relojes** > **TEMPORIZADORES** > **Editar**.
3 Selecciona un temporizador.
4 Selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Relojes** > **CRONÓMETRO**.
3 Pulsa ▲ para iniciar el temporizador.
4 Pulsa **LAP** para reiniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.
5 Pulsa ▲ para detener ambos temporizadores.
6 Selecciona una opción:
- Para restablecer ambos temporizadores, pulsa **DOWN**.
- Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, pulsa **MENU** y selecciona **Guardar actividad**.
- Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, pulsa **MENU** y selecciona **Hecho**.
- Para revisar los temporizadores de vueltas, pulsa **MENU** 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 **MENU** y selecciona **Ir a la esfera del reloj**.
- Para activar o desactivar el registro de vueltas, pulsa **MENU** y selecciona **Botón Lap**.

Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios con el widget de husos horarios alternativos. Puedes agregar hasta cuatro husos horarios alternativos.

NOTA: es posible que tengas que añadir el widget de husos horarios alternativos al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 87).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Relojes** > **HUSOS HORARIOS ALTERNATIVOS** > **Añadir huso horario alternativo**.
3 Selecciona un huso horario.
4 Si es necesario, cambia el nombre del huso.

Editar un huso horario alternativo

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Relojes** > **HUSOS HORARIOS ALTERNATIVOS** > **Editar**.
3 Selecciona un huso horario.
4 Selecciona una opción:
   - Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre de huso**.
   - Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar zona**.
   - Para cambiar la ubicación de un huso horario en el widget, selecciona **Reordenar husos horarios**.
   - Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar huso**.

Navegación

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 88).

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

Editar las ubicaciones guardadas

Puedes eliminar una ubicación guardada o editar su nombre y la información sobre elevación y posición.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Navegar** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación guardada.
4 Selecciona una opción para editar la ubicación.

Establecer un punto de referencia

Puedes establecer un punto de referencia para indicar el rumbo y la distancia a una ubicación o destino.

1 Selecciona una opción:
   - Mantén pulsado **LIGHT**.
     SUGERENCIA: puedes establecer un punto de referencia mientras registras una actividad.
   - Desde la pantalla del reloj, pulsa .
2 Selecciona **Punto de referencia**.
3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
4 Pulsa y selecciona **Añadir punto**.
5 Selecciona una ubicación o un rumbo para utilizar como punto de referencia para la navegación.
   Aparecerán la flecha de la brújula y la distancia hasta el destino.
6 Apunta con la parte superior del reloj hacia el rumbo definido.
   Cuando te desvías del rumbo, el compás mostrará la dirección respecto al rumbo y el grado de desviación.
7 Si es necesario, pulsa y selecciona **Cambiar punto** para establecer un punto de referencia diferente.

Proyectar un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde tu ubicación actual hasta una ubicación nueva.

NOTA: es posible que tengas que añadir la aplicación Proyectar waypoint a las actividades y la lista de aplicaciones.

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona **Proyectar waypoint**.
3. Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
4. Pulsa ▲.
5. Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
6. Pulsa **UP** para introducir la distancia.
7. Pulsa ▲ para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

Navegar a un destino

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

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Mantén pulsado **MENU**.
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 ▲ para comenzar la navegación.

Trayectos

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto.

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Mantén pulsado **MENU**.
4. Selecciona **Navegación** > **Trayectos** > **Crear nuevo**.
5. Introduce un nombre para el trayecto y selecciona ✔.
6. Selecciona **Añadir ubicación**.
7. Selecciona una opción.
8. Si es necesario, repite los pasos 6 y 7.
9. Selecciona **Hecho** > **Realizar trayecto**.
   Aparecerá la información de navegación.
10. Pulsa ▲ para comenzar a navegar.

Crear un trayecto en Garmin Connect

Para poder crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 28).

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
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 72).

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect al dispositivo (*Crear un trayecto en Garmin Connect*, página 72).

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

Ver o editar detalles de trayecto

Puedes ver o editar los detalles del trayecto antes de iniciarlo.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona una actividad.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Navegación** > **Trayectos**.
5 Pulsa ▲ 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 editar la ruta del trayecto, selecciona **Editar**.
   - Para ver una lista de subidas en el trayecto, selecciona **Ver ascensos**.
   - Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Usar ClimbPro

La función ClimbPro te ayuda a gestionar tu esfuerzo para los próximos ascensos de un trayecto. Puedes ver los detalles de los ascensos, como la pendiente, la distancia y la ganancia de altitud, antes o en tiempo real mientras sigues un trayecto. Las categorías de ascenso en bicicleta, basadas en la longitud y la pendiente, se indican por color.

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona la configuración de la actividad.
5. Selecciona **ClimbPro** > **Estado** > **Durante la navegación**.
6. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Campo de datos** para personalizar el campo de datos que aparece en la pantalla de ClimbPro.
   - Selecciona **Alerta** para establecer alertas al inicio de un ascenso o a una cierta distancia del mismo.
   - Selecciona **Descensos** para activar o desactivar los descensos para las actividades de carrera.
   - Selecciona **Detección de subidas** para elegir los tipos de subidas detectadas durante las actividades de ciclismo.
7. Revisa los ascensos y los detalles del trayecto (*Ver o editar detalles de trayecto*, página 72).
8. Empieza siguiendo un trayecto guardado (*Navegar a un destino*, página 71).

Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes guardar una ubicación MOB (Hombre al agua) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente.

SUGERENCIA: puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 96).

1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Mantén pulsado **MENU**.
4. Selecciona **Navegación** > **Última ubicación MOB**.

   Aparecerá la información de navegación.

Navegar con Sight 'N Go

Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

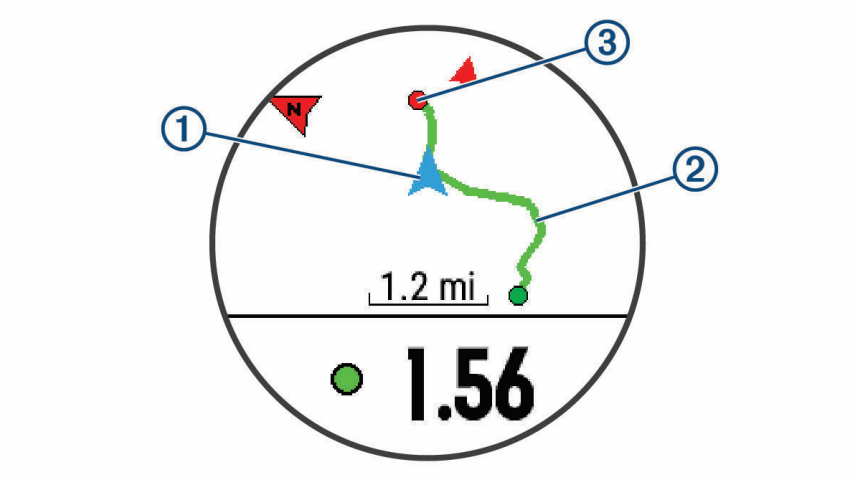
1. Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2. Selecciona una actividad.
3. Mantén pulsado **MENU**.
4. Selecciona **Navegación** > **Sight N' Go**.
5. Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa ▲.

   Aparecerá la información de navegación.
6. Pulsa ▲ para comenzar a navegar.

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 ▲.
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, el track que hay que seguir ② y tu destino ③.

Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada

Puedes volver al punto de inicio de una actividad guardada en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa ▲.
2 Selecciona una actividad.
3 Mantén pulsado **MENU**.
4 Selecciona **Navegación** > **Actividades**.
5 Selecciona una actividad.
6 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**.

   Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio de la última actividad guardada.

   NOTA: puedes iniciar el temporizador para evitar que el dispositivo agote el tiempo de espera y pase al modo reloj.
7 Pulsa **DOWN** para ver la brújula (opcional).

   La flecha señala hacia el punto de inicio.

Detener la navegación

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

Mapa

▲ representa tu ubicación en el mapa. Los nombres de las ubicaciones y los símbolos aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa (*Explorar y usar la función zoom en el mapa*, página 75)
- Configuración del mapa (*Configurar el mapa*, página 91)

Explorar y usar la función zoom en el mapa

1. Mientras navegas, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mapa.
2. Mantén pulsado **MENU**.
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 ▲.
   - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, pulsa **UP** y **DOWN**.
   - Para salir, pulsa **BACK**.

Brújula

El dispositivo cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente (*Configurar la brújula*, página 89). Para abrir la configuración de la brújula rápidamente, pulsa ▲ en el widget de la brújula.

Altímetro y barómetro

El dispositivo dispone de un altímetro y un barómetro internos. El dispositivo recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altitud fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configurar el altímetro*, página 90). Puedes seleccionar ▲ en el widget del altímetro o del barómetro para abrir rápidamente la configuración del altímetro o del barómetro.

Historial

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

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

Usar el historial

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

El dispositivo cuenta con un widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Widgets*, página 86).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Historial** > **Actividades**.
3 Selecciona una actividad.
4 Pulsa ▲.
5 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 42).
   - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca, selecciona **Frecuencia cardiaca**.
   - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
   - Para seleccionar una actividad de esquí o snowboard y ver información adicional sobre cada una, selecciona **Pistas**.
   - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
   - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
   - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
   - Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

Historial de Multisport

El dispositivo almacena el resumen general Multisport de la actividad, incluidos la distancia general, el tiempo, las calorías y los datos de accesorios opcionales. El dispositivo también separa los datos de la actividad para cada transición y segmento deportivos para que puedas comparar actividades de entrenamiento similares y realizar el seguimiento de las transiciones. El historial de transiciones incluye la distancia, el tiempo, la velocidad media y las calorías.

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.

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

Visualizar tus récords personales

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
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 **MENU**.
2 Selecciona **Historial** > **Récords**.
3 Selecciona un deporte.
4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
5 Selecciona **Anterior** > **Sí**.

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

Eliminar récords personales

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

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

Usar el cuentakilómetros

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Historial** > **Totales** > **Cuentakilómetros**.
3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

Borrar el historial

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

Personalización del dispositivo

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 **MENU**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y ajusta la configuración de dicha actividad.

Distancia en 3D: calcula la distancia recorrida por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

Velocidad en 3D: calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra (*Velocidad y distancia en 3D*, página 83).

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

Añadir actividad: te permite personalizar una actividad multideporte.

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

Auto Climb: permite que el reloj detecte automáticamente los cambios de altitud mediante el altímetro integrado.

Auto Lap: establece las opciones para la función Auto Lap (*Auto Lap*, página 82).

Auto Pause: configura el reloj para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado (*Activar Auto Pause®*, página 83).

Descanso automático: permite que el reloj detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso (*Descanso automático y descanso manual*, página 15).

Actividad automática: permite que el reloj detecte automáticamente las actividades de esquí mediante el acelerómetro integrado.

Cambio de pantalla automático: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Usar el cambio de pantalla automático*, página 84).

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

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

Números grandes: cambia el tamaño de los números en la pantalla de información de los hoyos de golf.

ClimbPro: muestra las pantallas de planificación y control de ascensos durante la navegación.

Indicación de palo: muestra un aviso que te permite indicar el palo que has utilizado tras cada golpe detectado mientras juegas al golf.

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 80).

Distancia del driver: establece la distancia media que recorre la bola en el drive durante una partida de golf.

Editar rutas: te permite editar el nivel de dificultad y el estado de la ruta durante una actividad de escalada.

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

Distancia de golf: establece la unidad de medida que se utilizará cuando juegues al golf.

GPS: establece el modo de la antena GPS (*Cambiar la configuración del GPS*, página 84).

Sistema de clasificación de la dificultad: establece el sistema de graduación para evaluar la dificultad de la ruta en las actividades de escalada.

Puntuación por handicap: activa la puntuación por hándicap mientras juegas al golf. La opción Handicap local te permite introducir el número de golpes que sustraer de tu puntuación total. La opción Índice/Pendiente te permite introducir tu hándicap y la clasificación de la pendiente para que el reloj calcule el hándicap de campo. Cuando actives cualquiera de las opciones de puntuación por hándicap, podrás ajustar el valor del hándicap.

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

Botón Lap: permite registrar una vuelta o un descanso durante la actividad.

Bloquear botones: bloquea los botones durante las actividades multideporte para evitar pulsarlos de forma accidental.

Metrónomo: reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante (*Usar el metrónomo*, página 7).

Seguimiento de modos: activa o desactiva el seguimiento automático del modo de ascenso o descenso para esquí y snowboard de montaña.

Seguimiento de obstáculos: permite que el reloj guarde las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos (*Registrar una actividad de carrera de obstáculos*, página 11).

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

Media de potencia: controla si el reloj incluye valores de cero para los datos de potencia que aparecen cuando no estás pedaleando.

Modo de energía: establece el modo de energía predeterminado para la actividad.

Modo ahorro de energía: establece las opciones del modo ahorro de energía para la actividad (*Configurar el modo ahorro de energía*, página 85).

Registrar actividad: activa la grabación de archivos FIT de actividad para actividades de golf. Los archivos FIT registran información de actividad física personalizada para Garmin Connect.

Intervalo de grabación: establece la frecuencia de grabación de puntos de track durante una expedición (*Cambiar el intervalo de grabación de los puntos de track*, página 24).

Registrar después del atardecer: configura el reloj para registrar puntos de track después del anochecer durante una expedición.

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

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

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

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

Estadísticas de la ruta: activa el seguimiento de estadísticas de la ruta para actividades de escalada en interiores.

Puntuación: activa o desactiva el registro automático de la puntuación cuando empiezas un recorrido de golf. La opción Preguntar siempre te avisa cuando comienzas un recorrido.

Método de puntuación: establece el método de puntuación para el juego por golpes o la modalidad de juego Stableford mientras juegas al golf.

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad (*Activar la autoevaluación*, página 67).

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

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf.

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

Cambio automático en swimrun: permite cambiar automáticamente entre la parte de natación y la de carrera de una actividad multideporte de swimrun.

Modo de torneo: desactiva las funciones que no estén permitidas en torneos sancionados.

Transición: activa las transiciones para las actividades multideporte.

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

Vídeos de entrenamiento: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan de Garmin Connect.

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 **MENU**.
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 112. 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 nueva** para añadir una pantalla de datos al bucle.

   Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Añadir un mapa a una actividad

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

1. Mantén pulsado **MENU**.
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 nueva** > **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 cardiaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

Alerta periódica: una alerta periódica te avisa cada vez que el 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	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardiaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta *Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 53 y *Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 55.
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Ritmo	Periódica	Puedes establecer un ritmo de natación objetivo.
Potencia	Escala	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.

Establecer una alerta

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Alertas**.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Añadir nueva** para añadir otra alerta a la actividad.
   - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
9 Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Auto Lap

Marcar vueltas por distancia

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

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Auto Lap**.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Auto Lap** para activar o desactivar Auto Lap.
   - Selecciona **Distancia automática** para definir la distancia entre las vueltas.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema*, página 94).

Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

Puedes personalizar uno o dos de los campos de datos que aparecen en el mensaje de alerta de vuelta.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Auto Lap** > **Alerta de vuelta**.
6 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
7 Selecciona **Vista previa** (opcional).

Activar Auto Pause•

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

NOTA: el historial no se graba mientras el tiempo de actividad se encuentra detenido o en pausa.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.

   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Auto Pause**.
6 Selecciona una opción:
   - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
   - Para pausar automáticamente el temporizador cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un nivel determinado, selecciona **Personalizado**.

Activar Auto Climb

Puedes utilizar la función Auto Climb para detectar cambios de altura automáticamente. Puedes utilizarlo en actividades como la escalada, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.

   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Auto Climb** > **Estado**.
6 Selecciona **Siempre** o **Cuando no estés navegando**.
7 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
   - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
   - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
   - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
   - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.

   NOTA: la opción Pantalla actual te permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estabas viendo antes de la transición a Auto Climb.

Velocidad y distancia en 3D

Puedes utilizar la velocidad y distancia en 3D para calcular tu velocidad o la distancia utilizando tanto los cambios de altura como tu movimiento horizontal sobre tierra. Puedes utilizarlo en actividades como el esquí, la escalada, la navegación, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

Activar y desactivar el botón Lap

Puedes activar el ajuste Botón Lap para poder registrar una vuelta o un descanso durante una actividad mediante LAP. Puedes desactivar el ajuste Botón Lap para evitar registrar vueltas al pulsar el botón de forma accidental durante una actividad.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Botón Lap**.

   El estado del botón Lap cambia a Activado o Desactivado en función de la configuración actual.

Usar el cambio de pantalla automático

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

1 Mantén pulsado **MENU**.
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 **Cambio de pantalla automático**.
6 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambiar la configuración del GPS

Para obtener más información sobre el GPS, visita garmin.com/aboutGPS.

1 Mantén pulsado **MENU**.
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 **GPS**.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Desactivado** para desactivar el GPS durante la actividad.
   - Selecciona **Solo GPS** para activar el sistema de satélite GPS.
   - Selecciona **GPS + GLONASS** (sistema de satélites ruso) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.

     NOTA: el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.
   - Selecciona **GPS + GALILEO** (sistema de satélites de la Unión Europea) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
   - Selecciona **UltraTrac** para registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia.

     NOTA: 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.

GPS y otros sistemas de satélite

El uso conjunto de la función GPS y otros sistemas de satélite ofrece un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permite adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. No obstante, la utilización de varios sistemas puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

El dispositivo puede utilizar los sistemas globales de navegación por satélite (GNSS).

GPS: una constelación de satélites construida por los Estados Unidos.

GLONASS: una constelación de satélites construida por Rusia.

GALILEO: una constelación de satélites creada por la Agencia Espacial Europea.

Configurar el modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y ajusta la configuración de dicha actividad. Selecciona **Modo ahorro de energía** para definir la configuración del tiempo de espera para la actividad.

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

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

Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones

1. Mantén pulsado **MENU**.
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.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual (*Personalizar el bucle de widgets*, página 87).

ABC: muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.

Husos horarios alternativos: muestra la hora del día actual en otros usos horarios.

Aclimatación a la altitud: a altitudes que sobrepasen los 800 m (2625 ft), muestra gráficos que indican los valores con la corrección de altitud para la lectura media del pulsioxímetro, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca en reposo durante los últimos siete días.

Body Battery: si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas.

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

Calorías: muestra la información sobre calorías del día actual.

Uso del dispositivo: muestra la versión de software actual y las estadísticas de uso del dispositivo.

Rastreo de perros: muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de rastreo de perros compatible vinculado con tu dispositivo fēnix.

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

Garmin coach: muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento de Entrenador Garmin en tu cuenta de Garmin Connect.

Golf: muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.

Estadísticas de forma física: muestra un resumen dinámico de tus actuales estadísticas de salud. Entre las medidas se incluyen, entre otras, la frecuencia cardiaca, el nivel de Body Battery y el estrés.

Frecuencia cardiaca: muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.

Historial: muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.

Estado HRV: muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardiaca durante la noche (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca*, página 43).

Minutos de intensidad: registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

Controles de inReach®: te permite enviar mensajes en tu dispositivo inReach vinculado.

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

Último deporte: muestra un breve resumen del último deporte registrado.

Última carrera: muestra un breve resumen de la última carrera registrada.

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

Mi día: muestra un resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen las actividades cronometradas, los minutos de intensidad, los pisos subidos, los pasos, las calorías quemadas y mucho más.

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

Rendimiento: muestra medidas de rendimiento que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ellas.

Pulsioxímetro: permite realizar una lectura manual del pulsioxímetro.

Controles de cámara RCT: te permite hacer una foto manualmente, grabar un clip de vídeo y personalizar los ajustes (*Usar los controles de la cámara Varia*, página 103).

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.

Información de sensores: muestra información relativa a sensores internos o a un sensor inalámbrico conectado.

Suspensión: muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.

Intensidad solar: muestra un gráfico que indica la intensidad de la exposición solar en las últimas 6 horas.

Pasos: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.

Estrés: muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

Amanecer y anochecer: muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.

Estado de entrenamiento: muestra tu estado de entrenamiento y tu carga de entrenamiento actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física.

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

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

dispositivo Xero®: muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu dispositivo fēnix.

Personalizar el bucle de widgets

Puedes cambiar el orden de los widgets en el bucle de widgets, así como borrar y añadir nuevos.

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Widgets**.
3. Selecciona **Mini widgets** para activar o desactivar el widget de un vistazo.

   NOTA: el widget de un vistazo muestra datos resumidos de varios widgets en una sola pantalla.
4. Selecciona **Editar**.
5. Selecciona un widget.
6. Selecciona una opción:
   - Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
   - Selecciona 🗑 para borrar el widget del bucle de widgets.
7. Selecciona **Añadir**.
8. Selecciona un widget.

   El widget se añade al bucle de widgets.

Usar el widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés durante las últimas horas. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

1 Mientras estás sentado o inactivo, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget de nivel de estrés.

   Se muestra el nivel de estrés actual.

   SUGERENCIA: si tu nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj determine tu nivel de estrés, aparecerá un mensaje en lugar del valor de nivel de estrés. Puedes comprobar tu nivel de estrés de nuevo tras varios minutos de inactividad.

2 Pulsa ▲ para ver un gráfico del nivel de estrés durante las últimas cuatro horas.

   Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.

3 Pulsa **DOWN** para ver más detalles sobre el nivel de estrés, así como un gráfico del nivel de estrés medio durante los últimos siete días.

4 Para iniciar una actividad de respiración, pulsa el ▲ y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Personalizar el widget Mi día

Puedes personalizar la lista de métricas que aparecen en el widget Mi día.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget **Mi día**.

2 Mantén pulsado **MENU**.

3 Selecciona **Opciones de Mi día**.

4 Selecciona las teclas de activación y desactivación para mostrar u ocultar cada una de las métricas.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles (*Consultar el menú de controles*, página 2).

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Controles**.

3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.

4 Selecciona una opción:

   - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
   - Selecciona **Borrar** para quitar el acceso directo del menú de controles.

5 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

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 29).

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 **MENU**.
2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
4 Selecciona **Añadir nueva** para desplazarte por las pantallas de reloj previamente cargadas.
5 Selecciona ▲ > **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 ▲ > **Personalizar**.
7 Selecciona una opción:
   - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Marcar**.
   - Para cambiar el estilo de las agujas de la pantalla de reloj analógico, selecciona **Agujas**.
   - Para cambiar el estilo de los números de la pantalla de reloj digital, selecciona **Disposición**.
   - Para cambiar el diseño de los segundos de la pantalla de reloj digital, selecciona **Segundos**.
   - Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**.
   - Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color de primer plano**.
   - Para cambiar el color de fondo, selecciona **Color de fondo**.
   - Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.

Configuración de los sensores

Configurar la brújula

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios** > **Brújula**.

Calibrar: permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibrar la brújula manualmente*, página 89).

Pantalla: configura el rumbo direccional de la brújula en puntos cardinales, grados o milirradianes.

Referencia norte: configura la referencia norte de la brújula (*Configuración de la referencia del norte*, página 90).

Modo: configura la brújula para que solo utilice datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (Desactivado).

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 pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sensores y accesorios** > **Brújula** > **Calibrar** > **Iniciar**.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

   SUGERENCIA: mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Configuración de la referencia del norte

Es posible establecer la referencia direccional usada para calcular la información de rumbo.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sensores y accesorios** > **Brújula** > **Referencia norte**.
3 Selecciona una opción:
   - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
   - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
   - Para establecer el norte de la cuadrícula (000º) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
   - Para establecer el valor de variación magnética manualmente, selecciona **Usuario**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

Configurar el altímetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios** > **Altímetro**.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del altímetro.

Calibración automática: permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que utilizas sistemas de satélite.

Modo de sensor: establece el modo del sensor. La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Solo altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Solo barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

Altitud: establece las unidades de medida para la altitud.

Calibrar el altímetro barométrico

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altitud correcta.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sensores y accesorios** > **Altímetro**.
3 Selecciona una opción:
   - Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática** y selecciona una opción.
   - Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar** > **Introducir manualmente**.
   - Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar** > **Utilizar DEM**.

     NOTA: algunos dispositivos requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.
   - Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar** > **Usar GPS**.

Configurar el barómetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios** > **Barómetro**.

Calibrar: te permite calibrar de forma manual el sensor del barómetro.

Gráfica: define la escala de tiempo para la carta en el widget del barómetro.

Alerta de tormenta: define la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

Presión: establece cómo muestra el dispositivo los datos de presión.

Calibrar el barómetro

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el barómetro de forma manual si conoces la altura o la presión correctas al nivel del mar.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sensores y accesorios** > **Barómetro** > **Calibrar**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Introducir manualmente** para introducir la altura o presión al nivel del mar actuales (opcional).
   - Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.

     NOTA: algunos relojes requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.
   - Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

Configurar la ubicación del láser de Xero

Para poder personalizar la configuración de ubicación del láser, antes debes vincular un dispositivo Xero compatible (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sensores y accesorios** > **Ubicaciones del láser de XERO** > **Ubicaciones del láser**.

Durante la actividad: posibilita la visualización de la información de la ubicación del láser desde un dispositivo Xero compatible vinculado durante una actividad.

Modo de uso compartido: permite compartir la información de la ubicación del láser públicamente o de forma privada.

Configurar el mapa

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

NOTA: si es necesario, puedes personalizar la configuración del mapa para actividades específicas en lugar de utilizar la configuración del sistema.

Mantén pulsado **MENU** 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.

Configuración de navegación

Puedes personalizar los elementos del mapa y la presentación para cuando se navega a un destino.

Personalizar los elementos del mapa

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Navegación** > **Pantallas de datos**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mapa** para activar o desactivar el mapa.
   - Selecciona **Guía** para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra el rumbo de la brújula o el trayecto que tienes que seguir mientras navegas
   - Selecciona **Gráfica de altitud** para activar o desactivar la gráfica de altura.
   - Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

Configurar el rumbo

Puedes establecer el comportamiento del puntero que aparece durante la navegación.

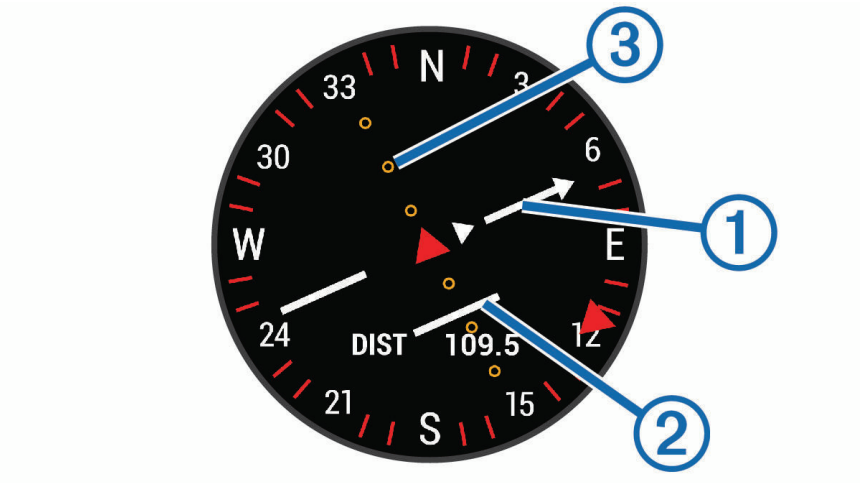
Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Navegación** > **Tipo**.

Rumbo al waypoint: apunta hacia la dirección de tu destino.

Trayecto: muestra tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino (*Puntero de trayecto*, página 92).

Puntero de trayecto

El puntero de trayecto resulta muy útil cuando navegas hacia tu destino en línea recta, como cuando navegas por agua. Puede ayudarte a navegar de vuelta a la línea de trayecto cuando te desvías para evitar obstáculos o elementos peligrosos.



El puntero de trayecto ① indica tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino. El indicador de desvío de trayecto (CDI) ② proporciona la indicación de desvío (derecha o izquierda) del trayecto. Los puntos ③ te indican a cuánta distancia de desvío de trayecto te encuentras.

Establecer un indicador de rumbo

Puedes establecer un indicador de rumbo para que aparezca en las páginas de datos mientras navegas. El indicador señala el rumbo hacia el destino.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Navegación** > **Indicador de rumbo**.

Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Navegación** > **Alertas**.
3 Selecciona una opción:
   - Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
   - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo estimado en ruta final**.
   - Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desvío de trayecto**.
   - Para activar las indicaciones de navegación giro a giro, selecciona **Indicaciones de giro**.
4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.
5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona ✔.

Configurar el administrador de energía

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

Ahorro de energía: te permite personalizar la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj (*Personalizar la función de ahorro de energía*, página 93).

Modos de energía: te permite personalizar la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad (*Personalizar los modos de energía*, página 94).

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

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

Personalizar la función de ahorro de energía

La función de ahorro de energía te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj.

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles (*Consultar el menú de controles*, página 2).

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Administrador de energía** > **Ahorro de energía**.
3. Selecciona **Estado** para activar la función de ahorro de energía.
4. Selecciona **Editar** y, a continuación, selecciona una opción.
   - Selecciona **Pantalla para el reloj** para activar una pantalla del reloj de bajo consumo que se actualiza una vez por minuto.
   - Selecciona **Teléfono** para desconectar el teléfono vinculado.
   - Selecciona **Monitor de actividad** para desactivar el monitor de actividad durante todo el día, incluidos los pasos, los pisos subidos, los minutos de intensidad, el seguimiento de las horas de sueño y los eventos de Move IQ.
   - Selecciona **Frecuencia cardiaca en la muñeca** para desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
   - Selecciona **Retroiluminación** para desactivar la retroiluminación automática.

   El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.
5. Selecciona **Durante el sueño** para activar la función de ahorro de energía durante tus horas de sueño habituales.

   SUGERENCIA: puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.
6. Selecciona **Alerta de batería baja** para recibir un aviso cuando se esté agotando la batería.

Personalizar los modos de energía

El dispositivo incluye varios modos de energía preinstalados, lo que te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema, de la actividad y del GPS para prolongar la autonomía de la batería durante una actividad. Puedes personalizar los modos de energía existentes y crear nuevos modos de energía personalizados.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Administrador de energía** > **Modos de energía**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona un modo de energía para personalizarlo.
   - Selecciona **Añadir nueva** para crear un modo de energía personalizado.
4 Si fuera necesario, introduce un nombre personalizado.
5 Selecciona una opción para personalizar los ajustes específicos del modo de energía.
   Por ejemplo, puedes cambiar la configuración del GPS o desconectar el teléfono vinculado.
   El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada cambio de configuración.
6 Si es necesario, selecciona **Hecho** para guardar y usar el modo de energía personalizado.

Restablecer un modo de energía

Puedes restablecer un modo de energía precargado a los valores predeterminados de fábrica.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Administrador de energía** > **Modos de energía**.
3 Selecciona un modo de energía precargado.
4 Selecciona **Restablecer** > **Sí**.

Configurar el sistema

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: define la configuración de la hora (*Configurar la hora*, página 95).

Retroiluminación: ajusta la configuración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 96).

Sonidos: configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

No molestar: activa o desactiva el modo No molestar. Utiliza la opción Durante el sueño para activar el modo no molestar automáticamente durante tus horas de sueño habituales. Puedes configurar tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect.

Teclas de acceso rápido: te permite asignar accesos directos a los botones del dispositivo (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 96).

Bloqueo automático: te permite bloquear los botones automáticamente para evitar pulsarlos de forma accidental. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción No durante la actividad para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida*, página 96).

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

Grabación de datos: establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar el modo de almacenamiento masivo o el modo de Garmin cuando se conecta al ordenador.

Restablecer: te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer la configuración predeterminada*, página 109).

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

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

Configurar la hora

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

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

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

Hora: te permite ajustar la hora cuando está en la opción Manual.

Alertas: te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que el evento tenga lugar (*Configurar alertas de tiempo*, página 95).

Sincronización de hora: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que esta se actualice con el horario de verano (*Sincronizar la hora*, página 95).

Configurar alertas de tiempo

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Sistema** > **Hora** > **Alertas**.
3. Selecciona una opción:
   - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer** > **Estado** > **Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
   - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el amanecer** > **Estado** > **Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
   - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora** > **Activado**.

Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquieras satélites o abras la aplicación Garmin Connect en su teléfono vinculado, el dispositivo detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Sistema** > **Hora** > **Sincronización de hora**.
3. Espera mientras el dispositivo se conecta al teléfono vinculado o localiza satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 109).

   SUGERENCIA: puedes pulsar DOWN para cambiar de fuente.

Cambiar la configuración de la retroiluminación

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sistema** > **Retroiluminación**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Durante la actividad**.
   - Selecciona **No durante la actividad**.
   - Selecciona **Durante el sueño**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Botones** para activar la retroiluminación al pulsar los botones.
   - Selecciona **Alertas** para activar la retroiluminación para las alertas.
   - Selecciona **Gesto** para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
   - Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.
   - Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la retroiluminación.

Personalizar los botones de acceso rápido

Puedes personalizar la función de mantener pulsado de botones individuales y combinaciones de botones.

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sistema** > **Teclas de acceso rápido**.
3 Selecciona un botón o combinación de botones que desees personalizar.
4 Selecciona una función.

Cambiar las unidades de medida

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

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Selecciona **Sistema** > **Unidades**.
3 Selecciona un tipo de medida.
4 Selecciona una unidad de medida.

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 **MENU**.
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 **MENU**.
2 En el menú del sistema, selecciona **Acerca de**.

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+ o Bluetooth (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 80). 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.

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
DogTrack	Te permite recibir datos de un dispositivo de mano para el seguimiento de perros.
eBike	Puedes utilizar el reloj con tu eBike y ver los datos de la bicicleta, como la información sobre la batería y el cambio de marchas, durante tus recorridos.
Pantalla ampliada	Puedes utilizar el modo Pantalla ampliada para que se muestren pantallas de datos de tu reloj fēnix en un ciclocomputador Edge compatible durante un recorrido o triatlón.
Monitor de frecuencia cardiaca externo	Puedes utilizar un sensor externo, como el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Pro o HRM-Dual™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades. Algunos monitores de frecuencia cardiaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados (*Dinámica de carrera*, página 100).
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.
inReach	La función de mando a distancia inReach te permite controlar el dispositivo de comunicación por satélite inReach mediante el reloj fēnix (*Usar el mando a distancia inReach*, página 103).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Oxígeno en músculo	Puedes utilizar un sensor de oxígeno muscular para ver los datos de hemoglobina y saturación de oxígeno muscular mientras entrenas.
Potencia	Puedes usar los potenciómetros para pedales de bicicleta Rally™ o Vector™ para ver los datos de potencia en el reloj. Puedes adaptar las zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (*Configurar las zonas de potencia*, página 55) o utilizar alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia determinada (*Establecer una alerta*, página 82).
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 puedes hacer fotos y grabar vídeo durante un trayecto (*Usar los controles de la cámara Varia*, página 103).
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj (*Dinámica de carrera*, página 100).
Cambio	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj fēnix muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Shimano Di2	Puedes utilizar los sistemas de cambio electrónico Shimano® Di2™ para mostrar la información de cambio durante un recorrido. El reloj fēnix muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor se encuentra en el modo de ajuste.
Rodillo inteligente	Puedes utilizar el reloj con un rodillo de entrenamiento de bicicleta estática para simular la resistencia al realizar un trayecto, una carrera o una sesión de entrenamiento (*Uso de un rodillo ANT+*, página 10).
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 121).

Tipo de sensor	Descripción
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.
VIRB	La función de mando a distancia VIRB para controlar la cámara de acción VIRB a través de tu reloj (*mando a distancia para VIRB*, página 103).
Ubicaciones del láser de XERO	Puedes ver y compartir información sobre ubicaciones del láser desde un dispositivo Xero (*Configurar la ubicación del láser de Xero*, página 91).

Vincular los sensores inalámbricos

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca 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 pulsado **MENU**.
3. Selecciona **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Buscar todos los sensores**.
   - 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 80).

Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro

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

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de la serie HRM-Pro se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj fēnix 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 100).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con el accesorio de la serie HRM-Pro conectado (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 9).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu relojfēnix (*Actualizaciones del producto*, página 4).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y el accesorio de la serie HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro 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 9).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia** > **Restablecer datos de calibración**.

  NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 9).

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo fēnix compatible con el accesorio HRM-Pro u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener información en tiempo real acerca de tu técnica de carrera.

El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Cadencia: la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

Oscilación vertical: la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.

Tiempo de contacto con el suelo: el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

NOTA: el tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no se proporcionarán al caminar.

Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

Longitud de zancada: la longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

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

Entrenar con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte un accesorio de dinámica de carrera, como el HRM-Pro, y vincularlo a tu dispositivo (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).

1. Mantén pulsado **MENU**.
2. Selecciona **Actividades y aplicaciones**.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona la configuración de la actividad.
5. Selecciona **Pantallas de datos** > **Añadir nueva**.
6. Selecciona una pantalla de datos de dinámica de carrera.

   NOTA: las pantallas de la dinámica de carrera no están disponibles para todas las actividades.
7. Sal a correr (*Iniciar una actividad*, página 6).
8. Pulsa **UP** o **DOWN** para abrir una pantalla de dinámica de carrera y consultar tus métricas.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

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

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

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

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

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

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

Zona de color	Rojo	Naranja	Verde	Naranja	Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corre-dores	5 %	25%	40%	25%	5 %
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7% derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho

Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

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

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

Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

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

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

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 99).

1 Añade el widget **Cámara RCT** al reloj (*Widgets*, página 86).
2 En el widget **Cámara RCT**, selecciona una opción:
   - Selecciona para ver la configuración de la cámara.
   - Selecciona para capturar una foto.
   - Selecciona para guardar un clip.

Mando a distancia para inReach

La función del mando a distancia inReach te permite controlar tu inReach utilizando el dispositivo fēnix. Visita buy.garmin.com para adquirir un dispositivo inReach compatible.

Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes añadir el widget de inReach en el bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 87).

1 Enciende el dispositivo inReach.
2 En tu reloj fēnix, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget inReach.
3 Pulsa para buscar el dispositivo inReach.
4 Pulsa para vincular el dispositivo inReach.
5 Pulsa y selecciona una opción:
   - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **Iniciar SOS**.

     NOTA: la función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.
   - Para enviar un mensaje de texto, selecciona **Mensajes** > **Nuevo mensaje**, elige los destinatarios del mensaje e introduce el texto o selecciona una opción de texto rápido.
   - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona **Enviar predeterminado** y, a continuación, elige un mensaje de la lista.
   - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, selecciona **Seguimiento**.

mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo.

Controlar una cámara de acción VIRB

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

1 Enciende la cámara VIRB.
2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj fēnix (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).
   El widget VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets.
3 Pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget VIRB.
4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
5 Selecciona una opción:
   - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.
     El contador del vídeo aparece en la pantalla de fēnix.
   - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
   - Para detener la grabación del vídeo, pulsa ▲.
   - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.
   - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
   - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
   - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
   - Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

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

1 Enciende la cámara VIRB.
2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj fēnix (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 99).
   Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
5 Mantén pulsado **MENU**.
6 Selecciona **VIRB**.
7 Selecciona una opción:
   - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración** > **Modo grabación** > **Temporizador iniciado/detenido**.
     NOTA: la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
   - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración** > **Modo grabación** > **Manual**.
   - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.
     El contador del vídeo aparece en la pantalla de fēnix.
   - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
   - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa ▲.
   - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
   - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
   - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

Información del dispositivo

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
fēnix 6SAutonomía de la pila/batería de fēnix 6S	Hasta 9 días en modo reloj inteligente
fēnix 6Autonomía de la pila/batería de fēnix 6	Hasta 14 días en modo reloj inteligente
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM[1]
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 45 °C (de -4 °F a 113 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Rango de temperaturas de carga de la energía solar	De 0 °C a 60°C (de 32 °F a 140°F)
Frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 3 dBm máximo

Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el dispositivo, como el monitor de actividad, el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	fēnix 6SAutonomía de la pila/batería de fēnix 6S	fēnix 6Autonomía de la pila/batería de fēnix 6
Modo smartwatch con monitor de actividad y monitorización a través del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca las 24 horas	Hasta 9/10,5 días con carga solar[2]	Hasta 14/16 días con carga solar[2]
Modo GPS	Hasta 25/28 horas con carga solar[3]	Hasta 36/40 horas con carga solar[3]
Modo GPS con batería llena	Hasta 50/64 horas con carga solar[3]	Hasta 72/93 horas con carga solar[3]
Modo GPS de bajo consumo	Hasta 20/26 días con carga solar[2]	Hasta 28/36 días con carga solar[2]
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 34/59 días con carga solar[2]	Hasta 48/80 días con carga solar[2]

[1] El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.
[2] Uso durante todo el día, 3 horas/día en entornos exteriores de 50 000 lux
[3] Con uso en entornos de 50 000 lux

Mantenimiento del dispositivo

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

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

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

Mantén la correa de cuero limpia y seca. Evita nadar o ducharte con la correa de cuero. La exposición al agua o al sudor puede dañar o decolorar la correa de cuero. Si lo prefieres, utiliza correas de silicona.

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

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 garmin.com/fitandcare.

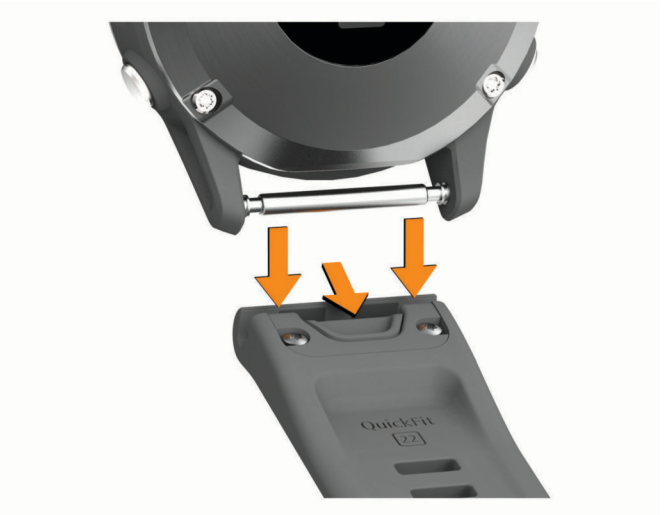
1. Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
2. Deja que el reloj se seque por completo.

Limpieza de las correas de cuero

1. Limpia las correas de cuero con un paño seco.
2. Para limpiar las correas de cuero utiliza un producto específico para ello.

Cambiar las correas QuickFit®

1 Levanta la pestaña de la correa QuickFit y extrae la correa del reloj.



2 Alinea la nueva correa con el reloj.
3 Presiona la correa suavemente para que encaje.
   NOTA: asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.
4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Ajuste de la correa metálica del reloj

Si tu reloj incluye una correa metálica, debes llevarlo a un joyero u otro profesional para que ajuste su longitud.

Gestión de datos

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

Borrar archivos

AVISO

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

1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3 Selecciona un archivo.
4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.
   NOTA: si estás utilizando un ordenador Apple®, debes vaciar la carpeta Papelera para borrar completamente los archivos.

Solución de problemas

Mi dispositivo está en otro idioma

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

1 Mantén pulsado **MENU**.
2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y pulsa el botón ▲.
3 Pulsa el botón ▲.
4 Selecciona el idioma.

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj fēnix es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el teléfono 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 teléfono, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o ••• y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Teléfono** > **Vincular smartphone**.

¿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 **MENU**.
2. Selecciona **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Buscar todos los sensores**.
   - Selecciona el tipo de sensor.

   Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 80).

Reiniciar el reloj

1. Mantén pulsado **LIGHT** hasta que el reloj se apague.
2. Mantén pulsado **LIGHT** 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 **MENU**.
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 **Restablecer la 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 restablecer la configuración**.

     NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj.

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 garmin.com/aboutGPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

   El reloj debe estar orientado con las 6 en punto apuntando hacia el cielo.
2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

   El proceso de detección de señales de satélites 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.

  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.

La lectura de la temperatura no es precisa

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

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

Optimización de la autonomía de la batería

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

- Cambia el modo de energía durante una actividad (*Cambio del modo de energía*, página 6).
- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Consultar el menú de controles*, página 2).
- Reduce la duración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 96).
- Reduce el brillo de la retroiluminación.
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (*Cambiar la configuración del GPS*, página 84).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (*Funciones de conectividad*, página 25).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción de continuar más tarde (*Detener una actividad*, página 7).
- Desactiva el monitor de actividad (*Desactivar el monitor de actividad*, página 57).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.

  Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 89).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones*, página 27).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 36).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 37).

  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.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Desactivar las lecturas de pulsioximetría automáticas*, página 52).

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 29).
   - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente*, página 29).
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).

- 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.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- 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 para obtener información sobre la precisión de la función.

  Esto no es un dispositivo médico.

Apéndice

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ o Bluetooth para mostrar los datos.

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

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

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

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

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

% de frecuencia cardiaca máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

% de frecuencia cardiaca máxima de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ascenso de última vuelta: distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

Ascenso de vuelta: distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

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

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

Autonomía de eBike: distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.

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

Batería de eBike: batería restante de la eBike.

Batería de marchas: estado de la batería de un sensor de posición de marchas.

Brazadas: natación. Número total de paladas durante la actividad actual.

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

Brazadas en última vuelta: natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Brazadas en vuelta: natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia (vuelta): ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia de última vuelta: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de última vuelta: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de vuelta: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia media: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

Cadencia media: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Carga: la carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.

COG: dirección de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Combinación de marchas: combinación de marchas actual de un sensor de posición de marchas.

Condición de rendimiento: la puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de tu capacidad de rendimiento.

Cronómetro de serie: el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Delantera: cambio de marchas delantero para bicicleta de un sensor de posición de marchas.

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

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

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

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

Desviación del centro de la plataforma: desplazamiento del centro de la plataforma. El desplazamiento del centro de la plataforma es el lugar del pedal donde se aplica la fuerza.

Desviación del centro de la plataforma (vuelta): el promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la vuelta actual.

Desviación media del centro de la plataforma: el promedio del desplazamiento del centro de la plataforma durante la actividad actual.

Desvío de trayecto: distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Dificultad: la medición de la dificultad para la actividad actual basada en la elevación, la pendiente y los cambios rápidos de dirección.

Dificultad de vuelta: la puntuación global de dificultad de la vuelta actual.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de la próxima vuelta: carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.

Distancia de la última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta finalizada.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia de vuelta: carrera. Distancia total de la vuelta actual.

Distancia de vuelta restante: carrera. Distancia restante de la vuelta actual.

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

Distancia media por brazada: natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia media por palada: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia náutica: distancia recorrida en metros o en pies náuticos.

Distancia por brazada de vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia por brazada en última vuelta: natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Distancia por brazada en última vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Distancia por palada: deportes de remo. Distancia recorrida por palada.

Distancia por palada de vuelta: deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

Distancia restante: distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia total estimada: distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Distancia vertical a destino: distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Efectividad del par: el cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.

Equilibrio: equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.

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

Equilibrio en 10 s: promedio en movimiento de 10 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio en 30 s: promedio en movimiento de 30 segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio en 3 s: promedio en movimiento de tres segundos del equilibrio de potencia izquierda/derecha.

Equilibrio medio: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.

Equilibrio vuelta: equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.

Estrés: el nivel de estrés actual.

ETA a siguiente: hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

Fase de potencia derecha: el ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.

Fase de potencia derecha de vuelta: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Fase de potencia izquierda: el ángulo de fase de potencia actual para la pierna izquierda. La fase de potencia es la zona del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.

Fase de potencia máxima derecha: el ángulo actual de la fase de potencia máxima para la pierna derecha. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fase de potencia máxima derecha de vuelta: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Fase de potencia máxima izquierda de vuelta: el promedio del ángulo de la fase de potencia máxima para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

Fase Potencia Máxima Izquierda: el ángulo actual de fase de potencia máxima para la pierna izquierda. La fase de potencia máxima es el rango de ángulo sobre el que el ciclista produce la máxima cantidad de fuerza motriz.

Fluidez: la medida de la consistencia con la que se mantiene la velocidad y la suavidad en los giros en la actividad actual.

Fluidez del pedaleo: cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.

Fluidez de vuelta: la puntuación global del flujo de la vuelta actual.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Frecuencia cardiaca de última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.

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

Frecuencia cardiaca máxima de intervalo: frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.

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

Frecuencia cardiaca media de intervalo: frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

GPS: intensidad de la señal del satélite GPS.

Hemoglobina total: total estimado de concentración de hemoglobina en el músculo.

Hora del día: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Hora del día (segundos): hora del día, incluidos los segundos.

HORA ESTIMADA DE LLEGADA: hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Horas de batería: número de horas restantes antes de que se agote la batería.

Indicador de ascenso/descenso total: distancias de altura total ascendida y descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

INDICADOR DE BRÚJULA: dirección en la que te desplazas según la brújula.

Indicador de equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.

Indicador de frecuencia cardiaca: indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.

Indicador de oscilación vertical: indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.

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 proporción vertical: indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

Indicador de tiempo de contacto con el 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 Training Effect: el impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.

Intensity Factor: Intensity Factor™ durante la actividad actual.

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

Largos de intervalo: número de largos completados en el intervalo actual.

Latitud/Longitud: latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.

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

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

Longitud de zancada media: longitud media de zancada de la sesión actual.

Marchas: platos y piñones de un sensor de posición de marchas.

Máxima en 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

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

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

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

Media de equilibrio de tiempo de contacto con el suelo: equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.

Media de fase de potencia izquierda de vuelta: el promedio del ángulo de fase potencia para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

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

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

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.

Media de velocidad náutica: velocidad media en nudos durante la actividad actual.

Mínima en 24 horas: la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Mini widgets: carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.

Normalized Power: Normalized Power™ durante la actividad actual.

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

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

Objetivo de ritmo de próxima vuelta: carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.

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

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

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

Paladas: deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Paladas en última vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

Paladas en vuelta: deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.

Pasos: el número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.

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

Pisos bajados: el número total de pisos bajados durante el día.

Pisos por minuto: el número de pisos subidos por minuto.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos durante el día.

Porcentaje de batería: porcentaje de batería restante.

Potencia: ciclismo. Salida de potencia actual en vatios.

Potencia: esquí. Salida de potencia actual en vatios. El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

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

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

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

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

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

Potencia en relación al peso: salida de potencia actual en vatios por kilogramo.

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

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

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

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

Presión atmosférica: presión atmosférica actual sin calibrar.

Presión barométrica: presión ambiental calibrada actual.

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

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

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

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

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

Relación de marchas: número de dientes de los platos y piñones de la bicicleta, detectado mediante un sensor de posición de marchas.

Repeticiones: el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Repetir en: el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de última vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.

Ritmo de último largo: ritmo medio durante el último largo completado.

Ritmo de vuelta: carrera. Ritmo de vuelta actual.

Ritmo de vuelta en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.

Ritmo de vuelta objetivo: carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Ritmo en 500 m: ritmo actual de remo en 500 metros.

Ritmo en última vuelta: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

Ritmo medio en 500 m: ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Rumbo al waypoint: dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

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

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf de última vuelta: puntuación SWOLF de la última vuelta completada.

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

Swolf en vuelta: puntuación SWOLF de la vuelta actual.

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación*, página 14). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.

Temperatura: la temperatura ambiente durante la actividad. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Temporizador de descanso: el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Tiempo: tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.

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

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

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

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

Tiempo de natación: tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

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

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

Tiempo detenido: tiempo total detenido durante la actividad actual.

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

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

Tiempo en movimiento: tiempo total en movimiento durante la actividad actual.

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

TIEMPO ESTIMADO EN RUTA: tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Tiempo hasta siguiente: tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

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

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

Tiempo transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

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

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

Total por delante/por detrás: carrera. El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo objetivo.

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

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

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

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

Trasera: piñón trasero de un sensor de posición de marchas.

Trayecto: dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Ubicación: posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.

Ubicación de destino: posición del destino final.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de avance al waypoint: velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

Velocidad de brazada: natación. Número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de brazada de intervalo: media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.

Velocidad de brazada de última vuelta: natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.

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

Velocidad de brazada en vuelta: natación. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

Velocidad de palada: deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de palada de última vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.

Velocidad de palada en vuelta: deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.

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

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad GPS: velocidad de desplazamiento real, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad GPS de vuelta: velocidad media de desplazamiento de la vuelta actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad GPS máxima: velocidad máxima de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad GPS media: velocidad media de desplazamiento de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad GPS náutica: velocidad de desplazamiento real en nudos, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad GPS náutica máxima: velocidad máxima de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad GPS náutica media: velocidad media de desplazamiento en nudos de la actividad actual, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de palada: deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

Velocidad náutica: velocidad actual en nudos.

Velocidad náutica máxima: velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.

Velocidad sobre tierra de la última vuelta: velocidad media de desplazamiento de la última vuelta completa, sin tener en cuenta el trayecto recorrido ni las variaciones temporales del rumbo.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

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

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Waypoint de destino: último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

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

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.

Clasificación de FTP

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

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5,05 o más
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bueno	De 2,79 a 3,92
Aceptable	De 2,23 a 2,78
Principiante	Menos de 2,23

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

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definiciones de símbolos

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

Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

Junio de 2023

GUID-DF9BDE35-F592-4CD8-872D-A29I0FAFCI47 v8