

TomTom GPS Watch

Manual del usuario

2.3



Contenido

Bienvenido/a	4
Primeros pasos	5
Su reloj	7
Acerca de su reloj	7
Cómo llevar el reloj	7
Limpieza del reloj	8
El sensor de frecuencia cardíaca.....	8
Retirada del reloj de la correa	9
Carga del reloj con el soporte para escritorio.....	9
Uso del soporte para bicicleta.....	10
Retirada del reloj del soporte	14
Uso de una junta tórica.....	15
Acerca de la pantalla	16
Realización de un reinicio	17
Seguimiento de la actividad	19
Sobre el seguimiento actividades	19
Establecimiento de un objetivo de actividad diario	19
Desactivar el seguimiento de actividades	19
Supervisión de la actividad.....	20
Seguimiento del sueño	21
Acerca del seguimiento del sueño	21
Seguimiento del sueño	21
Supervisión del sueño con la app para dispositivos móviles.....	21
Música	22
Acerca de la música	22
Carga de los auriculares proporcionados	22
Asociación de los auriculares con el reloj	23
Sustitución de las almohadillas.....	24
Uso de los auriculares.....	24
Introducción de música en el reloj	25
Reproducción de música.....	26
Copia de seguridad de la música del reloj	28
Acerca del entrenador de voz	29
Solución de problemas con los auriculares	29
Actividades	31
Acerca de las actividades	31
Acerca de la estimación de calorías.....	32
Acerca del seguimiento ininterrumpido de la frecuencia cardíaca	32
Inicio de una actividad.....	33
Pausa y detención de una actividad	34
Selección de las estadísticas que desea que se muestren	35

Ajustes para correr	36
Ajustes para ciclismo de exterior	37
Ajustes para natación	37
Ajustes para cintas	38
Configuración de las actividades de gimnasio	39
Configuración de las actividades de ciclismo	39
Uso del cronómetro	40
Programas de entrenamiento	41
Acerca de los programas de entrenamiento	41
Ninguno	41
Objetivos	41
Intervalos	42
Vueltas	43
Tiempos	43
Zonas	44
Competir	48
Historial de actividades	49
Exportación de sus actividades a otros sitios web y tipos de archivos	49
Ajustes	51
Acerca de los ajustes	51
Reloj	51
Seguimiento	52
Sensores	52
Prueba de un sensor de frecuencia cardiaca	52
Teléfono	53
Modo de vuelo	54
Opciones	54
Perfil	55
Normas	55
Adición de sensores	56
Acerca de los sensores	56
Sensor de frecuencia cardiaca externo	56
Sensor de velocidad y cadencia	57
Cuenta de TomTom MySports	61
TomTom MySports Connect	62
App MySports de TomTom para dispositivos móviles	63
Compartir sus actividades	64
Apéndice	65
Avisos sobre el copyright	69

Bienvenido/a

En este manual del usuario se detalla todo lo que necesita saber acerca de su nuevo reloj deportivo TomTom GPS.

Si desea obtener nociones básicas, le recomendamos que lea la página [Primeros pasos](#). En ella se detallan la descarga de TomTom MySports Connect y el uso del soporte para escritorio.

A continuación, si dispone de un smartphone, puede descargar la app TomTom MySports de forma gratuita de su tienda de apps habitual o visitando tomtom.com/app.

Para obtener información acerca de lo que puede ver en el reloj, consulte:

A continuación encontrará algunos puntos de partida útiles:

- [Acerca de su reloj](#)
- [Inicio de una actividad](#)
- [Seguimiento de la actividad](#)
- [Música](#)
- [Programas de entrenamiento](#)
- [Ajustes](#)

Sugerencia: También podrá encontrar las preguntas más frecuentes en tomtom.com/support. Seleccione el modelo de su producto de la lista o introduzca un término de búsqueda.

Esperamos que disfrute de la lectura y, en especial, que logre sus objetivos de fitness con la ayuda de su nuevo reloj deportivo TomTom GPS.

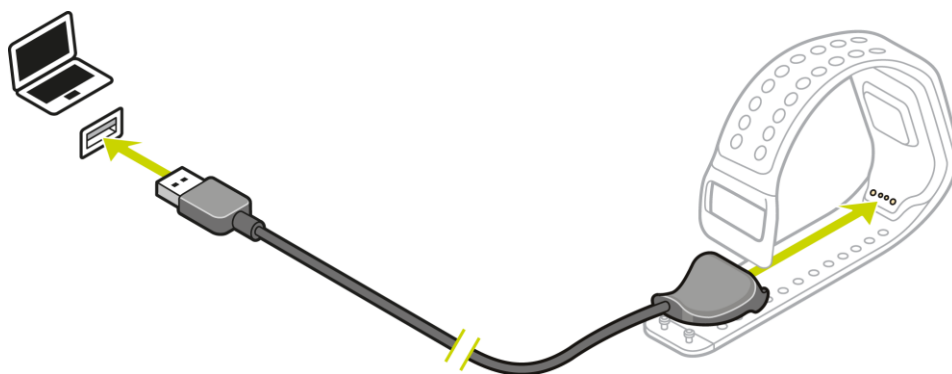
Nota: La función Música y el sensor de frecuencia cardíaca no se encuentran integrados en todos los modelos de relojes.

Primeros pasos

Antes de empezar a entrenar, le aconsejamos que cargue el reloj y descargue las actualizaciones de software pertinentes, así como QuickGPSFix.

Nota: QuickGPSFix ayuda a que el reloj obtenga una señal GPS y encuentre su posición rápidamente.

1. Descargue [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/123/) en la página [tomtom.com/123/](https://www.tomtom.com/123/) e instálelo en su ordenador. TomTom MySports Connect está disponible de manera gratuita.
2. Coloque el reloj en el [soporte para escritorio](#) y conecte el soporte al ordenador. Siga las instrucciones que le proporciona TomTom MySports Connect.



Una vez que el reloj esté cargado, puede [iniciar su primera actividad](#).

Sugerencia: Tenga en cuenta que el reloj estará totalmente cargado cuando la animación de la batería se detenga y muestre una batería completa.

Debe conectar el reloj al ordenador con regularidad para cargarlo, cargar actividades, descargar las actualizaciones de software y descargar la información de QuickGPSFix.

Duración de la batería

Cuando la batería esté totalmente cargada, podrá utilizar su reloj durante un máximo de 11 horas para aquellas actividades que necesiten recepción GPS, como actividades de carreras y ciclismo. La batería se consumirá más rápidamente si hace lo siguiente:

- Usa la función [Música](#).
- Usa la [luz posterior](#) del reloj muy a menudo o [en todo momento](#)
- [sensor de frecuencia cardiaca](#) integrado.
- Conecta el reloj a sensores externos, como el [sensor de frecuencia cardiaca](#) o el [sensor de velocidad y cadencia](#).

La carga de la batería del reloj durará más si apaga el [modo de vista nocturna](#) y toca la pantalla para encender la luz posterior solo en caso necesario.

App TomTom MySports

Puede descargar la app TomTom MySports de forma gratuita de las tiendas de apps habituales o de [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Para obtener más información, consulte el apartado [App TomTom MySports para dispositivos móviles](#) en esta guía.

Asociación del reloj con su teléfono

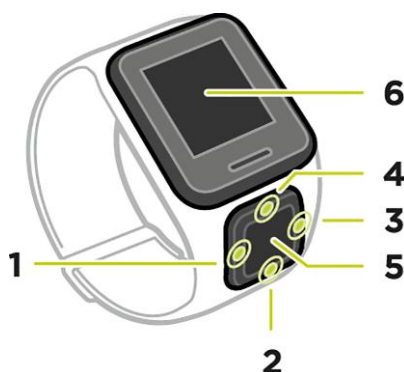
Para obtener más información, consulte el apartado [Teléfono](#) en esta guía.

Su reloj

Acerca de su reloj

Cada vez que utilice el reloj, empezará por la pantalla del reloj. Esta pantalla muestra [la hora y la fecha](#). El número de la hora aparece ligeramente atenuado, mientras que los minutos se muestran más brillantes para que pueda ver la hora que es con mayor claridad.

Utilice el botón para pulsar hacia arriba, abajo, a la izquierda o derecha para moverse por otras pantallas del reloj.



1. Pulse a la **IZQUIERDA**: se abre la pantalla [SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD](#).
2. Pulse hacia **ABAJO**: se abre el menú [AJUSTES](#).
3. Pulse a la **DERECHA**: se abre el menú [ACTIVIDADES](#).
4. Pulse hacia **ARRIBA**: se abre la pantalla [MÚSICA](#).
5. Receptor GPS. Mientras lleva el reloj, el receptor GPS debe mirar hacia arriba.
6. Cubra brevemente la pantalla con la palma de la mano para activar la luz posterior.

La pantalla del reloj muestra la hora y la fecha. Puede mostrar la hora en formato de 12 o 24 horas. Para ello, pulse hacia abajo para abrir el menú [AJUSTES](#) y, a continuación, seleccione **RELOJ**.

Uso de su reloj

Pulse hacia **ARRIBA** o hacia **ABAJO** para seleccionar los elementos de un menú.

Pulse a la **DERECHA** para seleccionar un elemento y abrir el menú correspondiente.

Pulse a la **IZQUIERDA** para salir de un menú.

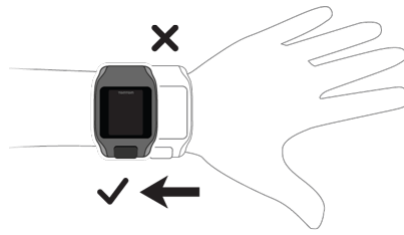
Para seleccionar una opción de un menú, asegúrese de que esté resaltada cuando salga del menú. Su reloj recuerda la opción resaltada.

Si una opción de un menú se activa y se desactiva, pulse a la **DERECHA** para cambiar la configuración.

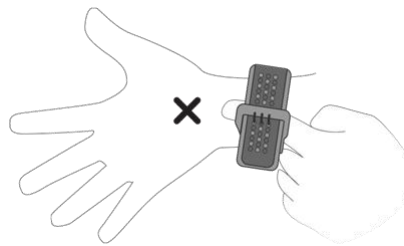
Cómo llevar el reloj

Es importante tener en cuenta el modo en el que se coloca el reloj, ya que puede afectar al rendimiento del sensor de frecuencia cardíaca. Para obtener más información sobre el funcionamiento de este sensor, consulte [El sensor de frecuencia cardíaca](#).

- Póngase en reloj con normalidad, con la parte superior de la esfera hacia arriba y el reverso de forma que entre en contacto con la piel de su muñeca, en el lado opuesto al hueso de la muñeca.



- Apriete la correa de forma que quede ajustada pero sin que le resulte incómoda.



- Obtendrá unos resultados más precisos del sensor de frecuencia cardiaca una vez que haya calentado.

Importante: Para mejorar la precisión, QUÉDESE QUIETO hasta que se detecte la frecuencia cardiaca.

Limpieza del reloj

Es recomendable limpiar el reloj una vez a la semana si se utiliza con frecuencia.

- Frote el reloj con un paño húmedo cuando lo necesite. Utilice un jabón suave para eliminar la grasa o la suciedad.
- No exponga el reloj a productos químicos agresivos, como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol o repelentes de insectos. Los productos químicos pueden dañar el impermeabilizante, la carcasa y el acabado del reloj.
- Después de nadar, enjuague el reloj con agua del grifo y séquelo con un paño suave.
- Limpie la zona del sensor de frecuencia cardiaca y las almohadillas de conexión con un jabón suave y agua en caso necesario.
- No arañe el área del sensor de frecuencia cardiaca. Protéjala frente a los daños.

El sensor de frecuencia cardiaca

Si el reloj dispone de un sensor de frecuencia cardiaca integrado, este le ayudará a entrenar de forma más eficiente.

Puede usar el sensor de frecuencia cardiaca integrado, uno externo si el reloj está montado en el manillar de la bicicleta, o no usar ningún sensor.

Nota: Si su reloj no cuenta con un pulsómetro integrado, también puede adquirir una banda para el pecho independiente con el fin de registrar la misma información.

Funcionamiento del sensor

El pulso se mide utilizando la luz para observar los cambios en el flujo sanguíneo. Esta acción se realiza en la parte superior de la muñeca, dirigiendo un haz de luz hacia los capilares que hay justo debajo de la piel para detectar los cambios en los reflejos de la luz.

El tipo de piel, el porcentaje de grasa corporal o el vello del cuerpo no afectan al rendimiento del sensor. No obstante, sí que afectan al pulsómetro la forma de llevar el reloj en la muñeca y el hecho de haber calentado o no.

Uso del sensor de frecuencia cardíaca

Para obtener unos resultados de funcionamiento óptimos con el sensor, consulte [Cómo llevar el reloj](#). El seguimiento continuo de frecuencia cardíaca está desactivado de forma predeterminada.

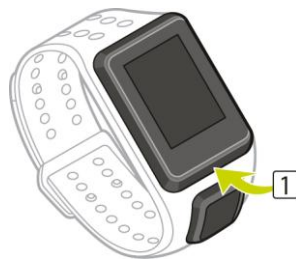
Nota: El sensor no puede medir la frecuencia cardíaca mientras nada.

Retirada del reloj de la correa

Es posible que desee retirar el reloj de la correa para la muñeca para cambiarla o antes de colocarlo en el soporte para bicicleta.

Para retirar el reloj de la correa para la muñeca, haga lo siguiente:

1. Pulse la parte inferior del reloj.



2. Retire el reloj de la correa.



Carga del reloj con el soporte para escritorio

Importante: También puede usar un cargador USB de pared para cargar su reloj TomTom GPS. Ponga el reloj en el soporte para escritorio y conecte el conector USB del soporte para escritorio al cargador USB de pared.

Puede utilizar el soporte para escritorio cuando tiene el reloj insertado en la correa, o bien, puede retirar en primer lugar el reloj de la correa.

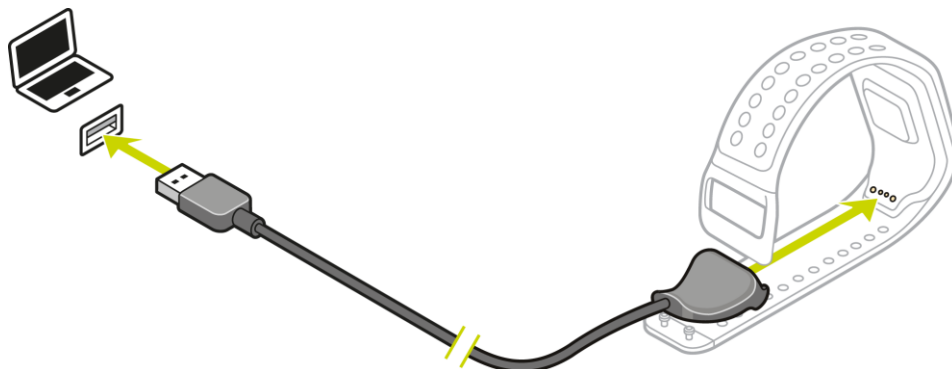
Retirada del reloj de la correa

Para obtener más información, consulte [Retirada del reloj de la correa](#).

Carga con el soporte para escritorio

Para colocar el reloj en el soporte para escritorio, haga lo siguiente:

1. Deslice el reloj en el soporte siguiendo la curva de la parte posterior del reloj.
2. Vuelva a pulsar el reloj hasta que escuche un chasquido y se complete la conexión.



Importante: Al colocar el reloj en el soporte, pueden producirse tres tipos de conexiones:



Carga mediante una toma de corriente o una entrada USB sin funcionalidad de datos.



Conexión completa, incluido el acceso a MySports.

3. Para retirar el reloj del soporte para escritorio, tire del reloj para separarlo del soporte siguiendo la curva de la parte posterior del reloj.

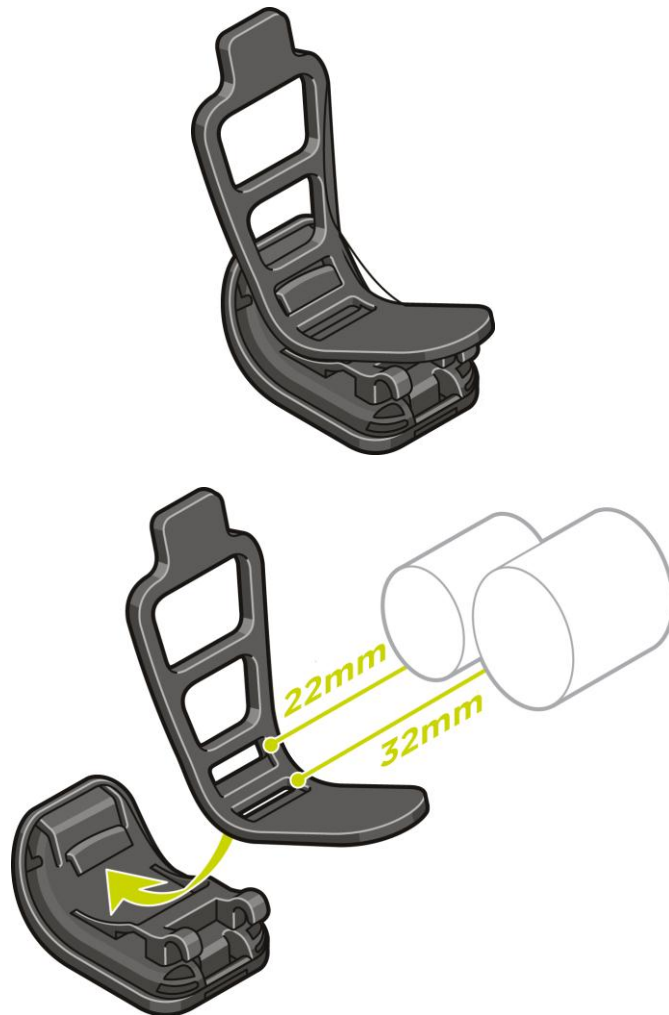
Uso del soporte para bicicleta

Si ha adquirido el accesorio del soporte para bicicleta, este consta de un soporte para el reloj y de una correa para manillar para que pueda fijar el clip al manillar.

Importante: Estas instrucciones le muestran cómo fijar el soporte al manillar y, a continuación, insertar el reloj.

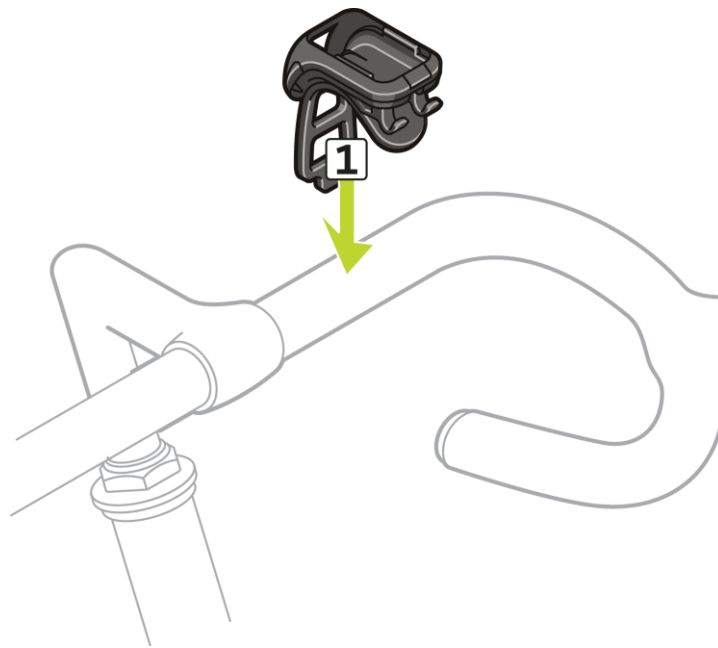
Para usar el soporte para bicicleta, haga lo siguiente:

1. Introduzca la correa del manillar en el gancho de la parte posterior del soporte del reloj. Seleccione la longitud adecuada para el tamaño del manillar.

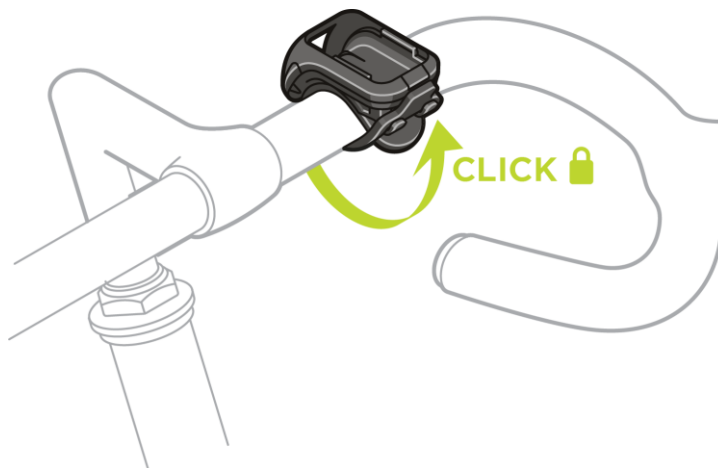


Sugerencia: La correa tiene dos orificios para adaptarse a manillares de distintos tamaños (de 22 mm a 32 mm). Seleccione el orificio que se ajuste mejor a su manillar.

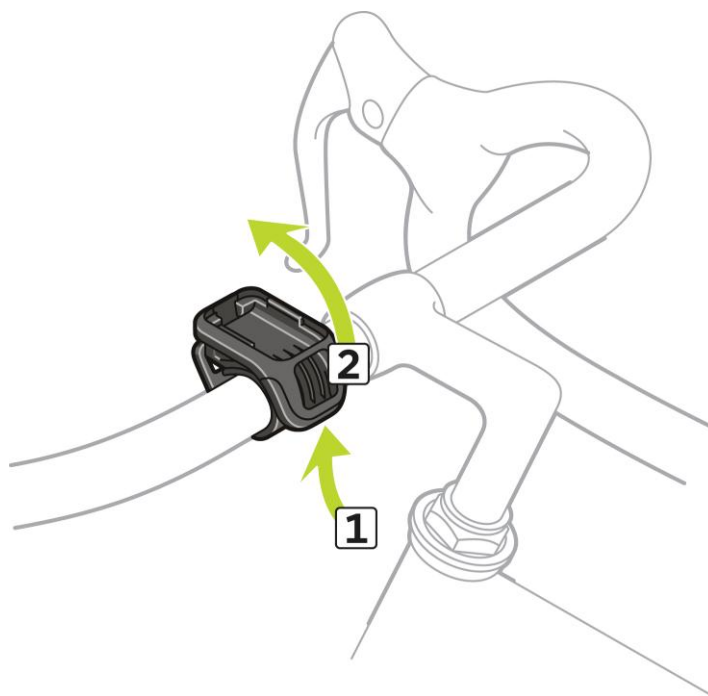
2. Coloque el soporte del reloj sobre el manillar y ajuste la correa alrededor de este.



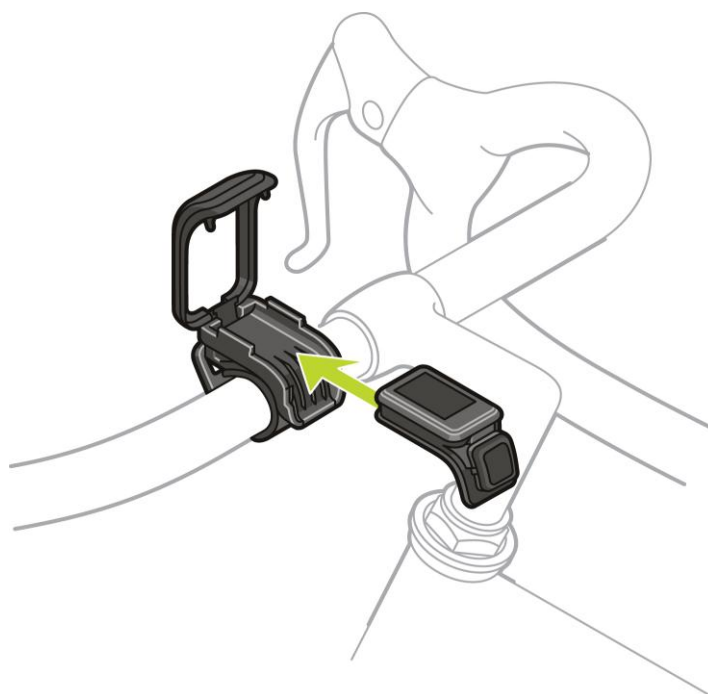
3. Utilice el clip de la parte inferior del soporte para fijar la correa del manillar. Ahora la correa debe estar sujeta de forma segura al manillar.



4. Retire su reloj de la correa para la muñeca. Abra el soporte presionando como se muestra a continuación. Levante la tapa.

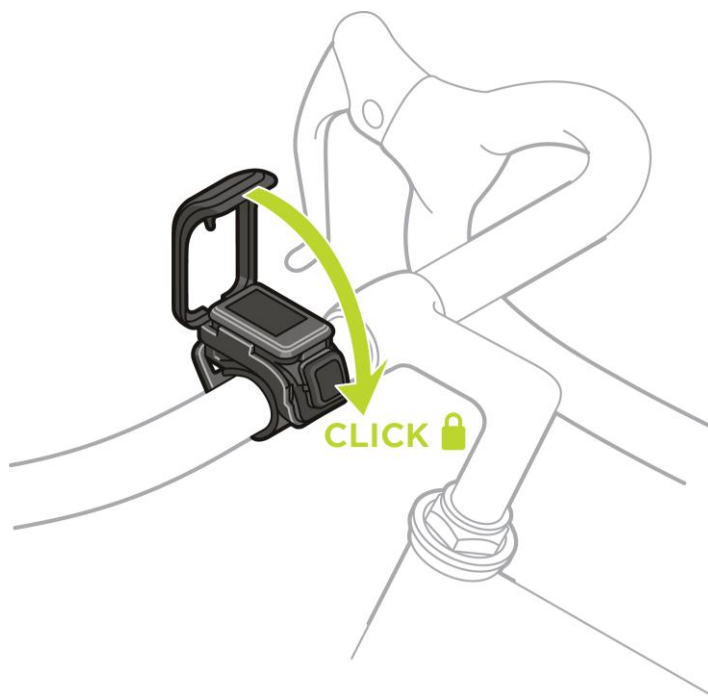


5. Introduzca el reloj en el soporte como se indica.



6. Asegúrese de que el reloj encaje de forma segura en su sitio.

7. Cierre el soporte sobre la parte superior del reloj y asegúrese de que encaje en su sitio a medida que lo cierra. Ya está preparado para hacer ciclismo.

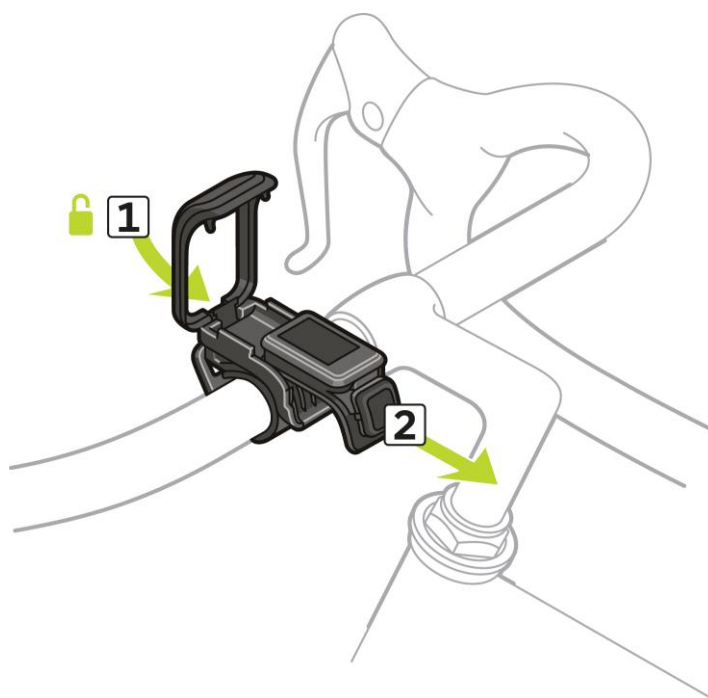


Retirada del reloj del soporte

Es posible que desee retirar el reloj del soporte para cargarlo o mientras fija el soporte para bicicleta al manillar.

Para retirar el reloj del soporte, haga lo siguiente:

1. Pulse del modo que se muestra a continuación para abrir el soporte y, a continuación, levante la funda.



2. Tire del reloj hacia usted para desbloquearlo del soporte.

3. Deslice el reloj hacia usted en la palma de la mano.

Uso de una junta tórica

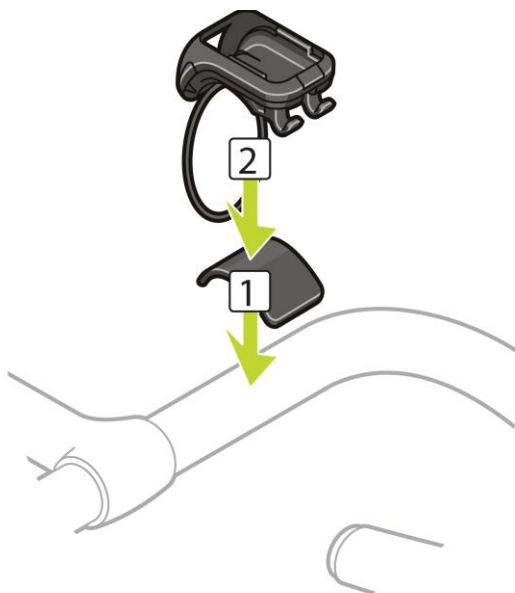
Si pierde la correa del soporte para bicicleta, puede usar una junta tórica estándar para colocar el reloj en el manillar.

Para usar una junta tórica, haga lo siguiente:

1. Dele la vuelta al reloj e inserte la junta tórica en el gancho que se encuentra más cerca de la parte delantera del reloj.



2. Busque un trozo de goma (por ejemplo, un trozo de la cámara de aire antigua de una bicicleta). Debe colocarlo entre el soporte y el manillar para evitar deslizamientos.
3. Coloque el soporte en el manillar de forma que el trozo de goma quede atrapado entre el soporte y el manillar.



4. Rodee el manillar con la junta tórica y levántela sobre los ganchos traseros.



Acerca de la pantalla

En la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir la pantalla Acerca de ahora.

La pantalla Acerca de muestra la siguiente información:

- **BATERÍA:** la carga de batería restante del reloj.
Para cargar la batería, ponga el reloj en el soporte para escritorio y [conecte el soporte al ordenador](#).
- **MEMORIA:** la cantidad de espacio libre disponible en el reloj.
Si se está quedando sin espacio, conecte el reloj a su ordenador. TomTom MySports Connect transfiere sus sesiones de entrenamiento o actividades a su ordenador. Puede seleccionar si desea que las actividades se carguen automáticamente en su cuenta del sitio web de TomTom MySports o en otro sitio web de su elección.

Sugerencia: Tenga en cuenta que el historial, es decir, la suma de las sesiones de entrenamiento, continúa almacenado en el reloj.

- **QUICKGPS:** el estado de la información de QuickGPSfix del reloj.
QuickGPSFix ayuda a que el reloj encuentre su posición exacta rápidamente para que pueda iniciar la actividad. Para actualizar la información de QuickGPSFix en su reloj, conéctelo al ordenador. TomTom MySports Connect actualiza automáticamente QuickGPSFix en el reloj. La información de QuickGPSFix es válida durante tres días después de haberla descargado.
Para mostrar el estado de QuickGPSFix se muestran los siguientes símbolos:



La información de QuickGPSFix del reloj está actualizada.



La información de QuickGPSFix del reloj no está actualizada. Aunque la información de QuickGPSFix del reloj no esté actualizada, el reloj seguirá funcionando con normalidad. Sin embargo, puede tardar más en obtener una señal GPS cuando desee [iniciar una actividad](#).

- **VERSIÓN:** el número de versión del software. Es posible que necesite esta información si se pone en contacto con el servicio de atención al cliente. Cada vez que conecte su reloj al ordenador, TomTom MySports Connect comprueba si hay alguna actualización de software disponible para su reloj.
- **NÚMERO DE SERIE:** el número de serie del reloj. Es posible que necesite esta información si se pone en contacto con el servicio de atención al cliente.

Realización de un reinicio

Reinicio

El reloj se reinicia cada vez que desconecta el reloj TomTom GPS de un cargador de pared u ordenador.

Para reiniciar su reloj, siga los pasos que se muestran a continuación:

1. Conecte su reloj a un cargador de pared u ordenador.
Espere hasta que el reloj muestre un símbolo de batería.
Si utiliza un ordenador, espere hasta que MySports Connect haya terminado de actualizar su reloj.
2. Desconecte el reloj del cargador de pared u ordenador.
Se reiniciará el software de su reloj. Con esta operación se lleva a cabo un reinicio de su reloj.

Modo de recuperación

El modo de recuperación le permite reinstalar el software de su reloj sin eliminar sus ajustes ni sus datos personales.

Para restablecer su reloj mediante el modo de recuperación, siga estos pasos:

1. Coloque el reloj en el soporte ANTES de conectar el soporte al ordenador.
2. En el reloj, pulse hacia **ABAJO** sin soltar el botón.*
3. Conecte el soporte al ordenador, siga manteniendo pulsado el botón hasta que el reloj muestre tomtom.com/reset.
4. Suelte el botón y espere a que MySports Connect muestre **Actualizar**.
5. Haga clic en **Actualizar** en MySports Connect.

* Si el puerto USB de su ordenador no permite un acceso sencillo, conecte el soporte al ordenador sin el reloj. A continuación, pulse hacia **ABAJO** en la pantalla de reloj mientras coloca el reloj en el soporte.

Restablecer configuración de fábrica

Importante: Al realizar un restablecimiento de la configuración de fábrica de MySports Connect, se eliminan todos los ajustes y los datos personales de MySports Connect de su reloj. Esta acción no se puede deshacer.

Solo debe utilizar el restablecimiento de la configuración de fábrica como último recurso para restaurar su reloj o si realmente desea eliminar todos sus datos y su configuración.

Mediante el restablecimiento de la configuración de fábrica se reinstala el software de su reloj y se eliminan los siguientes elementos:

- Sus actividades.
- La configuración de su reloj.
- La configuración para cargar actividades en MySports Connect.

Importante: Al realizar un restablecimiento de la configuración de fábrica, no desconecte el reloj hasta que MySports Connect haya terminado de restaurarlo. Este proceso tarda varios minutos. Compruebe los mensajes que aparecen en MySports Connect y en el reloj antes de desconectarlo.

Para restablecer la configuración de fábrica de su reloj, siga los pasos que se muestran a continuación:

1. Conecte el reloj al ordenador y espere a que MySports Connect termine de actualizarlo.
2. Expanda **AJUSTES** en MySports Connect.
3. Haga clic en **RESTABLECER CONFIGURACIÓN DE FÁBRICA** en la parte inferior de MySports Connect.

MySports Connect descargará la versión más reciente del software de su reloj.

4. No desconecte el reloj cuando se cierre la ventana de MySports Connect.
MySports Connect instalará el software en su reloj.
5. No desconecte el reloj cuando se vuelva a abrir la ventana de MySports Connect.
6. Siga las instrucciones de MySports Connect para configurar el reloj.

Seguimiento de la actividad

Sobre el seguimiento actividades

Puede utilizar su reloj TomTom GPS para realizar un seguimiento de su actividad. Aquí le mostramos algunos ejemplos de lo que puede hacer:

- Seguimiento de pasos, tiempo de actividad física, calorías quemadas y distancia recorrida.
- Establecer un objetivo diario para una de estas estadísticas en su reloj.
- Utilizar un objetivo semanal generado automáticamente en función de su objetivo diario multiplicado por 7.
- Ver su progreso diario y semanal para el objetivo establecido.
- Cargar sus estadísticas de seguimiento de la actividad en el sitio web [TomTom MySports](#) y en la [app TomTom MySports para dispositivos móviles](#).

Precisión del seguimiento de actividades

El seguimiento de actividades tiene como objetivo proporcionar información para fomentar un estilo de vida activo y saludable. El reloj TomTom GPS utiliza sensores que realizan un seguimiento de sus movimientos. La información y los datos proporcionados están diseñados para ofrecer una estimación precisa de la actividad, pero podrían no ser exactos, incluidos los datos de los pasos, el sueño, la distancia y las calorías.

Establecimiento de un objetivo de actividad diario

El seguimiento de la actividad se activa por defecto y se establecen previamente 10 000 pasos de manera automática como su objetivo. Para modificar o establecer un objetivo de seguimiento de la actividad para el día, haga lo siguiente:

1. Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **SEGUIMIENTO**.
3. Seleccione **OBJETIVOS**.
4. Seleccione el objetivo que desea establecer: **PASOS**, **TIEMPO**, **CALORÍAS** o **DISTANCIA**.
5. Pulse a la **DERECHA**.
6. Defina su objetivo para, por ejemplo, el número de pasos que desea conseguir.
7. Pulse a la **DERECHA** para volver a la pantalla **SEGUIMIENTO**.
8. Pulse a la **DERECHA** dos veces para volver a la pantalla del reloj.

Sugerencia: Algunos ejemplos de objetivos típicos son 30 minutos de tiempo de actividad al día o 10 000 pasos al día.

Nota: A menos que tenga una alarma activada, cuando logre un objetivo, verá una medalla en la pantalla del reloj y escuchará un aviso.

Desactivar el seguimiento de actividades

Para desactivar el seguimiento de la actividad, haga lo siguiente:

1. Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **SEGUIMIENTO**.
3. Seleccione **OBJETIVOS**.

4. En la pantalla **OBJETIVOS**, seleccione **NO**.

Supervisión de la actividad

Para consultar su actividad, haga lo siguiente:

1. En la pantalla del reloj, pulse a la **IZQUIERDA** para el progreso hacia su objetivo.
2. Pulse hacia **ARRIBA** o hacia **ABAJO** para consultar la distancia, el tiempo o las calorías, en función de los objetivos que haya establecido.
3. Para consultar los pasos por semana, pulse a la **IZQUIERDA** de nuevo.
4. Pulse a la **DERECHA** dos veces para volver a la pantalla del reloj.

Seguimiento del sueño

Acerca del seguimiento del sueño

Puede realizar un seguimiento del tiempo que duerme con el reloj TomTom GPS. Aquí le mostramos algunos ejemplos de lo que puede hacer:

- Realice un seguimiento del tiempo que duerme cada día, semana, mes o año.
- Puede cargar sus estadísticas de seguimiento de sueño en el sitio web [TomTom MySports](#) y en la [app TomTom MySports para dispositivos móviles](#).

El reloj mide la suspensión en función del movimiento y supone que cuando no se mueve después de cierto tiempo por la tarde, es que está dormido.

El día "se restablece" a las 16:00 y el reloj empieza a contar una "noche" nueva a partir de ese momento.

Precisión del seguimiento de actividades

El seguimiento de actividades tiene como objetivo proporcionar información para fomentar un estilo de vida activo y saludable. El reloj TomTom GPS utiliza sensores que realizan un seguimiento de sus movimientos. La información y los datos proporcionados están diseñados para ofrecer una estimación precisa de la actividad, pero podrían no ser exactos, incluidos los datos de los pasos, el sueño, la distancia y las calorías.

Seguimiento del sueño

Para realizar el seguimiento del sueño, debe utilizar el reloj TomTom GPS mientras duerme.

El seguimiento del sueño se activa por defecto, pero puede cambiar esta opción en [SEGUIMIENTO](#) en el menú de **CONFIGURACIÓN**.

Para ver cuánto tiempo durmió la noche anterior, pulse a la **IZQUIERDA** desde la pantalla del reloj y, a continuación, pulse hacia **ARRIBA**.

Pulse a la **IZQUIERDA** para ver la cantidad de sueño acumulada durante esa semana.

Supervisión del sueño con la app para dispositivos móviles

Puede cargar sus estadísticas de actividad de sueño en [TomTom MySports](#) y en la [app TomTom MySports para dispositivos móviles](#).

Visualización de la actividad de sueño en la app

1. En el teléfono, seleccione **Progreso**.
2. Seleccione el panel **Sueño**.
3. Deslice la pantalla para desplazarse entre gráficos en los que se muestran el tiempo de sueño de hoy y el de ayer.
4. Seleccione **Día**, **Semana**, **Mes** o **Año** para mostrar los gráficos del sueño durante dichos periodos de tiempo.

Música

Acerca de la música

Puede almacenar y reproducir música en su reloj TomTom GPS y escucharla mientras realiza sus actividades. Aquí le mostramos algunos ejemplos de lo que puede hacer:

- [Asociación de los auriculares con el reloj](#)
- [Uso de los auriculares](#)
- [Introducción de música en el reloj](#)
- [Reproducción de música](#)

Nota: La música no está disponible en todos los modelos de reloj.

Carga de los auriculares proporcionados

Algunos relojes TomTom GPS se proporcionan con sus propios auriculares para escuchar música.

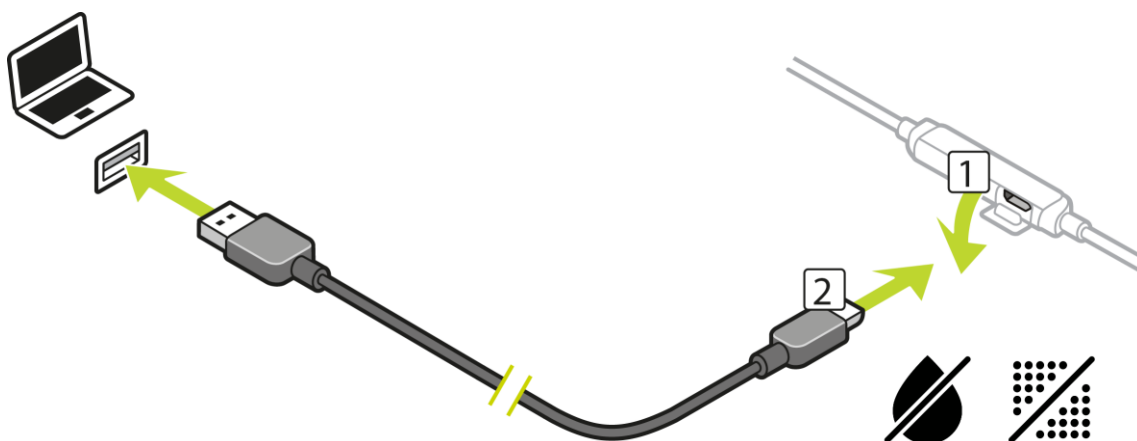
Sugerencia: Los auriculares se proporcionan con una carga de la batería aproximada del 50 %.

Nota: Los auriculares también pueden cargarse mediante el puerto USB de un ordenador, pero no pueden utilizarse como auriculares para ordenador.

Para cargar los auriculares proporcionados con el reloj, haga lo siguiente:

1. Abra la funda de la entrada USB.
2. Conecte el cable USB.
3. Enchufe el otro extremo del cable USB al ordenador o a un cargador de pared y encienda la fuente de alimentación.

Los auriculares empezarán a cargarse. Tardan 2,5 horas en cargarse si la carga está agotada.



Nota: Si la funda de la entrada USB está abierta, tenga cuidado de que no entre suciedad, arena, agua, etc. en la conexión.

Asociación de los auriculares con el reloj

Algunos relojes TomTom GPS se proporcionan con sus propios auriculares para escuchar música. De forma alternativa, puede utilizar la mayoría de los auriculares o altavoces Bluetooth para escuchar música reproducida en su reloj.

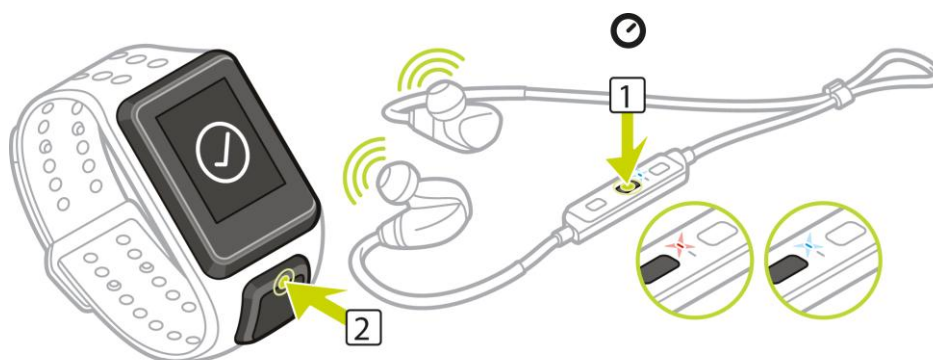
Sugerencia: Si desea utilizar o comprar sus propios auriculares, busque "Compatibilidad de auriculares" en las preguntas frecuentes de tomtom.com/support para ver una lista de los auriculares compatibles.

Para asociar los auriculares Bluetooth suministrados a su reloj, haga lo siguiente:

1. **Desconecte** los auriculares.
2. Para iniciar el modo de asociación, mantenga pulsado el botón central del control de los auriculares durante **10 segundos**.

Sugerencia: Los pilotos azul y rojo se encenderán de forma alternativa cuando los auriculares estén en el modo de asociación.

También puede introducir un auricular en una de sus orejas de forma que pueda escuchar la respuesta de audio durante la asociación.



3. Pulse hacia **ARRIBA** desde la pantalla del reloj.
El reloj busca auriculares.



4. Si solo se encuentran unos auriculares, la asociación comienza.

Nota: Si se encuentran más de unos auriculares, aléjese al menos 10 metros de los otros auriculares.

5. Cuando la asociación entre el reloj y los auriculares se haya realizado correctamente, aparecerá una marca con el nombre de los auriculares.

Entonces, podrá empezar a escuchar música reproducida en su reloj.

Importante: Si la asociación no se realiza correctamente, desconecte los auriculares e inténtelo de nuevo.

Sustitución de las almohadillas

Algunos relojes TomTom GPS se proporcionan con sus propios auriculares para escuchar música.

Los auriculares proporcionados vienen con almohadillas medianas o grandes y la caja contiene almohadillas de otros tamaños.

Para cambiar las almohadillas de los auriculares proporcionados para que sean del tamaño adecuado, tire de la almohadilla para retirarla del auricular y cámbiela del modo mostrado a continuación:



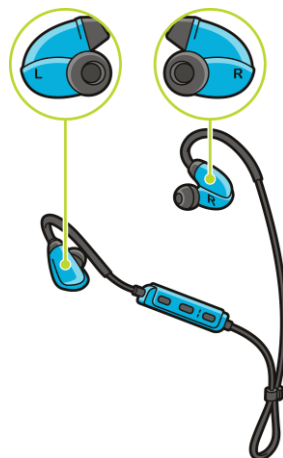
Uso de los auriculares

Queremos estar seguros de que puede colocarse los auriculares correctamente y, por lo tanto, no interfieran durante la realización de actividades.

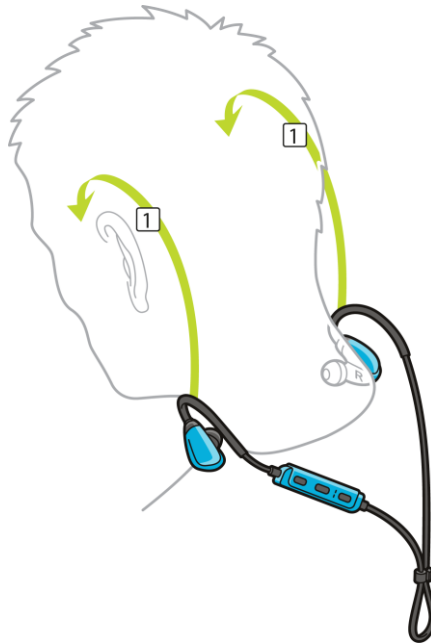
Para colocarse los auriculares proporcionados, haga lo siguiente:

1. Sujete las almohadillas de forma que la que tiene la marca **L** esté a la izquierda y la que tiene la marca **R**, a la derecha.

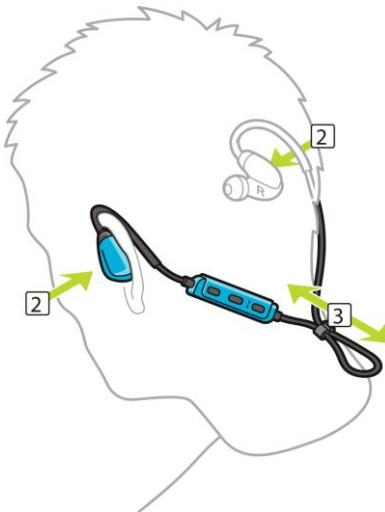
Sugerencia: Cuando **L** y **R** estén en la posición adecuada, puede colocarse los auriculares.



2. Levante los auriculares sobre su cabeza desde ATRÁS para que el cable quede por detrás de la cabeza y el cuello. Los cables deben situarse detrás de las orejas, como se muestra a continuación.



3. Coloque las almohadillas y apriete el cable para garantizar un ajuste perfecto.



Introducción de música en el reloj

Puede almacenar y reproducir música en su reloj TomTom GPS y escucharla mientras realiza sus actividades. El reloj admite los siguientes tipos de archivos de música:

MP3

- Frecuencia de muestreo de 16 KHz a 48 KHz
- Tasa de bits: 8 kbps a 320 kbps
- Canales Mono/estéreo y estéreo conjunto.
- Se muestra el artista, el título de la canción y la duración en los siguientes idiomas: inglés, checo, danés, alemán, español, francés, italiano, neerlandés, noruego, polaco, portugués, finlandés y sueco. Otros idiomas se muestran correctamente si utilizan caracteres disponibles en los idiomas compatibles.

AAC

- Compatible con MPEG2 y MPEG4 AAC-LC y HE-AACv2.
- Frecuencia de muestreo: hasta 48 KHz
- Tasa de bits: hasta 320 kbps
- Compatible con mono, estéreo y dual mono.
- No es compatible con la visualización del artista, el título de la canción y la duración, en AAC.
- El reloj no es compatible con archivos con DRM de ningún tipo.

Carga y sincronización de música

Puede cargar listas de reproducción de música completas de iTunes y Windows Media Player de su ordenador en el reloj.

Nota: Las listas de reproducción no pueden sincronizarse con la app MySports para dispositivos móviles.

Para sincronizar listas de reproducción de música con su reloj, siga los pasos que se muestran a continuación:

1. Conecte el reloj reproductor de música a su ordenador.
MySports Connect se abrirá y comprobará si hay actualizaciones.
2. En MySports Connect, seleccione la pestaña **MÚSICA**.
MySports Connect busca las listas de reproducción de su equipo y los muestra en el lateral izquierdo. Si no puede ver en la lista todas las listas de reproducción de su ordenador, haga clic en **ESCANEAR**.
3. Haga clic en el signo + junto a una lista de reproducción para copiar la lista de reproducción en su reloj.
Esto le permitirá reproducir sus listas de reproducción en su reloj.

¿Cuánta música cabe en el reloj?

Hay aproximadamente 3 GB de espacio para música en el reloj. Dependiendo del tamaño de las canciones, hay suficiente espacio para 500.

Reproducción de música

Puede almacenar y reproducir música en su reloj TomTom GPS y escucharla mientras realiza sus actividades.

Conexión y desconexión de los auriculares

1. Pulse el botón 2 durante 2 segundos para conectar los auriculares (la luz azul parpadea 2 veces).
2. Pulse el botón 2 durante 3 segundos para desconectar los auriculares (la luz roja parpadea 2 veces).



Uso de los controles de los auriculares

Para reproducir música con los controles de los auriculares proporcionados, haga lo siguiente:

JUGAR



Pulse el botón 2 para reproducir la música.

PAUSA



Pulse el botón 2 para pausar la música.

Sugerencia: También puede pulsar hacia ARRIBA en el reloj para pausar una canción.

SUBIR VOLUMEN



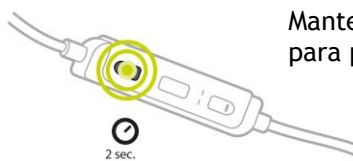
Pulse el botón 1 para subir el volumen.

BAJAR VOLUMEN



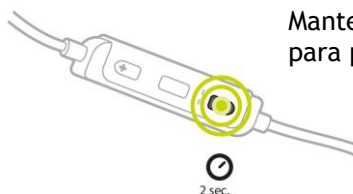
Pulse el botón 3 para bajar el volumen.

PISTA SIGUIENTE



Mantenga pulsado el botón 1 durante 2 segundos para pasar a la pista siguiente.

PISTA ANTERIOR



Mantenga pulsado el botón 3 durante 2 segundos para pasar a la pista anterior.

Uso del reloj

Para reproducir música con el reloj, haga lo siguiente:

1. Cambie los auriculares siguiendo las instrucciones proporcionadas junto con estos.
2. Pulse hacia **ARRIBA** desde la pantalla del reloj.
Empieza a reproducirse una canción.
3. Pulse hacia **ARRIBA** para pausar una canción.

Nota: No puede reproducir música mientras nada o utiliza el cronómetro.

4. Para seleccionar la siguiente canción, pulse a la **DERECHA**.
5. Si se han reproducido más de 3 segundos de la canción, pulse a la **IZQUIERDA** para reiniciarla. Si vuelve a pulsar a la **IZQUIERDA**, le llevará a la canción anterior.

Sugerencia: Cuando esté realizando una actividad, puede encontrar la pantalla del reproductor de música en la parte más alta de la lista de métricas. Tiene los mismos controles que el reproductor.

Sugerencia: Para seleccionar una lista de reproducción de música, pulse hacia **ABAJO** cuando vea el mensaje **INICIAR** después de iniciar la actividad. También puede seleccionar diferentes listas de reproducción en Configuración cuando no esté realizando ninguna actividad, o bien puede pulsar hacia **ABAJO** si ha realizado una pausa.

Copia de seguridad de la música del reloj

Para realizar una copia de seguridad de la música en su reloj, siga los pasos que se muestran a continuación.

Windows

1. Conecte el reloj a su ordenador.
2. Pulse la **tecla con el logotipo de Windows** +E.
3. Haga doble clic en su reloj en la lista Dispositivos con almacenamiento extraíble. Su reloj debería aparecer como **MÚSICA**.

Nota: Puede que su reloj no tenga etiqueta o nombre y en su lugar solo aparezca la letra de la unidad.

4. Haga doble clic en la carpeta MySportsConnect.
5. Haga clic con el botón derecho en la carpeta Música y seleccione **Copiar**.
6. Seleccione la ubicación en su equipo donde quiera guardar la copia de seguridad, haga clic con el botón derecho en ella y seleccione **Pegar**.

Para recuperar la música en su reloj, siga los pasos que se muestran a continuación:

1. Haga clic en el icono MySports Connect en el área de notificaciones y, a continuación, haga clic en **Salir**.
2. Conecte el reloj a su ordenador.
3. Pulse la tecla con el logotipo de Windows.
4. Copie otra vez la carpeta Música con la copia de seguridad, en la carpeta MySports Connect de su reloj.
5. Reinicie MySports Connect desde **Todos los programas > TomTom**.

Mac

1. Conecte el reloj a su ordenador.
2. Abra Finder.
3. Seleccione el reloj en la barra lateral de Finder. Debe aparecer como **MÚSICA**.
4. Haga doble clic en la carpeta MySportsConnect.
5. Presione Control y haga clic con el ratón (o haga clic con el botón derecho) en la carpeta Música y seleccione **Copiar "Música"**.
6. Seleccione la ubicación en su Mac donde quiera guardar la copia de seguridad, presione Control y haga clic con el ratón (o haga clic con el botón derecho) en ella y seleccione **Pegar ítem**.

Para recuperar la música en su reloj, siga los pasos que se muestran a continuación:

1. Conecte el reloj a su ordenador.
2. Abra Finder.
3. Haga clic en el icono MySports Connect en la barra de estado y, a continuación, haga clic en **Salir**.
4. Copie otra vez la carpeta Música con la copia de seguridad, en la carpeta MySports Connect de su reloj.
5. Reinicie MySports Connect desde Launchpad o desde la carpeta Aplicaciones.

Acerca del entrenador de voz

Al reproducir música, un entrenador de voz le guiará por las etapas más importantes del entrenamiento.

El entrenador de voz se activa de forma predeterminada y podrá oírlo cada vez que el reloj suene o vibre con un mensaje que necesita su atención. Mientras escucha música, no se escuchará la vibración, por lo que el reloj interrumpirá la música con un mensaje breve.

Avisos generales:

- Reloj preparado, modo demo, Bluetooth inactivo mientras nada.

Avisos de TrainingPartner:

- Zona: en la zona, por encima de la zona, por debajo de la zona.
- Objetivo: al 50 %, 90 % 100 % y 110 % del objetivo.
- Competición: al principio, al final, perdida, ganada.

Nota: Puede desactivar el entrenador de voz pulsando hacia **ABAJO** para abrir el menú **CONFIGURACIÓN** y, a continuación, seleccione **PERFIL** y pulse a la **DERECHA** para abrir el menú **PERFIL**. Pulse **VOZ** y, a continuación, seleccione **NINGUNA**.

También puede cambiar el idioma del entrenador de voz con la misma opción **VOZ** en **PERFIL**.

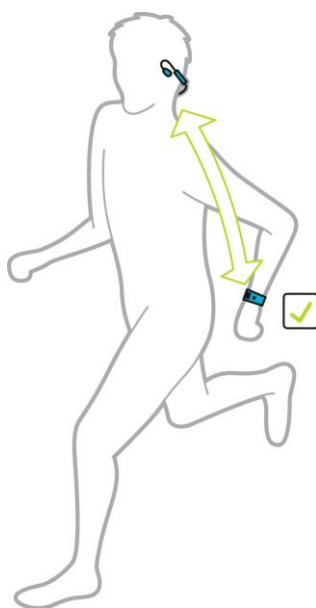
Solución de problemas con los auriculares

Algunos relojes TomTom GPS se proporcionan con sus propios auriculares para escuchar música.

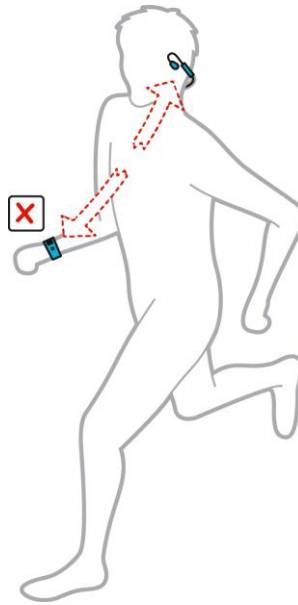
Si experimenta interrupciones o escucha chasquidos en la música, puede deberse a que su cuerpo está bloqueando la señal de Bluetooth entre el reloj y los controles de los auriculares.

Pruebe a usar el reloj en la otra muñeca para mejorar la recepción y la calidad del audio. La mejor posición para el reloj es la muñeca izquierda.

Como puede ver a continuación, si no hay obstáculos entre el reloj y los controles de los auriculares, se mejora la recepción.



Como puede ver a continuación, la recepción puede deteriorarse si utiliza el reloj en el lado del cuerpo opuesto a los controles de los auriculares porque hay obstáculos entre ambos.



Actividades

Acerca de las actividades

En el menú de actividades, puede iniciar una de las actividades disponibles en su reloj:

	Carrera
	Ciclismo
	Natación
	Cinta de correr
	Estilo libre
	Gimnasio
	Ciclismo en interior
	Cronómetro

Cuando selecciona **CARRERA**, **CICLISMO** o **ESTILO LIBRE**, el reloj utiliza su receptor GPS interno para medir la velocidad y registrar la ruta que ha tomado.

Si el reloj dispone de un sensor de frecuencia cardíaca y [este](#) está activado, la frecuencia cardíaca se muestra durante la actividad. Esto incluye las actividades de carrera, ciclismo, cinta de correr y estilo libre.

Si selecciona **NATACIÓN** o **CINTA**, el reloj utiliza su sensor de movimiento interno para medir sus pasos en la cinta o las brazadas y giros en la piscina. El reloj utiliza esta información para calcular su velocidad y la distancia recorrida.

Si selecciona **INTERIOR** para ciclismo en interior, el reloj utiliza el [sensor de velocidad y cadencia](#) para ver la velocidad, la información de frecuencia cardíaca si se encuentra disponible y las categorías quemadas con el tiempo.

Seleccione **GIMNASIO** para mostrar información sobre la frecuencia cardíaca y las calorías quemadas a lo largo del tiempo. Se necesita un sensor de frecuencia cardíaca externo o interno para esta actividad.

Seleccione **ESTILO LIBRE** cuando desee realizar una actividad distinta a correr, montar en bicicleta o nadar. De este modo se mantendrán limpios los historiales, así como los totales de carrera, ciclismo y natación.

Si selecciona **CRONÓMETRO**, puede utilizar el reloj para consultar el tiempo transcurrido, marcar las vueltas y ver los tiempos de las vueltas actuales y anteriores.

Acerca de la estimación de calorías

Las calorías se estiman en función del tipo de deporte, el sexo, el peso, así como la intensidad y la duración del ejercicio.

Una estimación de calorías ininterrumpida se basa en su IMC y, a continuación, se ajusta según los pasos, el tiempo de actividad, las actividades deportivas, etc., para generar una cantidad total teórica del día. La frecuencia cardíaca no se utiliza durante el recuento de calorías ininterrumpido porque consumiría la batería del reloj muy rápidamente.

Nota: No todas las actividades están disponibles en todos los relojes.

Carrera, ciclismo, natación, cinta o bicicleta estática

Para correr, el ciclismo, la natación o la cinta, los cálculos de las calorías se basan en el equivalente metabólico de las tablas de tareas (MET o equivalente metabólico).

Utilizamos las tablas MET de Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581.

Estilo libre o gimnasio

Las calorías de las actividades de estilo libre y de gimnasio se basan en la frecuencia cardíaca. Para otras actividades, las calorías están relacionadas con el deporte concreto, pero en el caso del estilo libre y el gimnasio el reloj no reconoce el deporte que se practica. Por lo tanto, si la frecuencia cardíaca no está disponible, no se mostrarán las calorías para las actividades de estilo libre y del gimnasio.

Seguimiento

La estadística de calorías mide cuántas calorías quema durante el día con su tasa metabólica basal (TMB). Su TMB representa la cantidad mínima de energía que necesita para mantener su cuerpo en funcionamiento, lo que incluye la respiración y el ritmo cardíaco. Dado que la TMB está incluida, las estadísticas de calorías en el seguimiento serán más altas que las estadísticas de calorías en una actividad.

Acerca del seguimiento ininterrumpido de la frecuencia cardíaca

Su TomTom GPS Watch le permite controlar su frecuencia cardíaca durante el día. Realiza una lectura cada 10 minutos para el seguimiento ininterrumpido frente a la lectura por segundo para el seguimiento de actividades deportivas.

Nota: La supervisión continua de la frecuencia cardíaca solo está disponible en los modelos de reloj con sensor óptico.

Activación de la frecuencia cardíaca ininterrumpida en su reloj

La supervisión continua de la frecuencia cardíaca está desactivada de forma predeterminada. Para activar el seguimiento ininterrumpido de la frecuencia cardíaca en su reloj, siga estos pasos:

1. Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **SEGUIMIENTO**.

3. Seleccione **PULSO**.
4. Seleccione **ACTIVAR**.
5. Sincronice su reloj al conectarlo a MySports Connect en su ordenador o en la app para dispositivos móviles MySports.

Su reloj mide ahora la frecuencia cardiaca cuando lo lleva puesto.

Nota: El seguimiento ininterrumpido de la frecuencia cardiaca requiere la versión de software 1.2.0 o posterior.

Visualización de la frecuencia cardiaca en el sitio web de MySports

1. Vaya a mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Haga clic en **Todos los deportes** y seleccione **Seguimiento de la actividad**.
3. Haga clic en **Todo** y seleccione **Día**.
4. En la parte inferior de la página, seleccione **Frecuencia cardiaca máxima**.

Ver su frecuencia cardiaca en la app MySports para dispositivos móviles

Nota: La información ininterrumpida sobre la frecuencia cardiaca solo está disponible en la vista diaria cada día.

1. En la pantalla **ACTIVIDADES**, toque **Hoy**.
2. Debajo de la fecha, deslice el dedo hacia la izquierda.
3. Toque **Frecuencia cardiaca máxima**.

Inicio de una actividad

Para iniciar una actividad en el reloj, lleve a cabo las siguientes acciones.

1. En el reloj, pulse a la **DERECHA**.
2. Seleccione una de las actividades y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
 - **CARRERA**
 - **CICLISMO**
 - **NATACIÓN**
 - **CINTA**
 - **GIMNASIO**
 - **CICLISMO EN INTERIOR**
 - **ESTILO LIBRE**
 - **CRONÓMETRO**
3. Para las actividades de **CARRERA**, **CICLISMO** y **ESTILO LIBRE**, hasta que el reloj obtenga una señal GPS, verá el mensaje **Buscando** y el icono GPS parpadeará en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Cuando el reloj está listo para iniciar una actividad, aparece el mensaje **INICIAR** y el icono GPS deja de parpadear.



Sugerencia: Para seleccionar una lista de reproducción de música, pulse hacia **ABAJO** cuando vea el mensaje **INICIAR** después de iniciar la actividad.

Para las actividades de **CICLISMO** y si está utilizando un [sensor de velocidad y cadencia](#), una vez que el reloj esté conectado al sensor, mostrará el mensaje **INICIAR**. A continuación, se utiliza el sensor de velocidad y cadencia para proporcionar información sobre la velocidad y la distancia de la actividad. Es posible que el reloj no tenga una señal GPS en este punto. Si desea hacer un seguimiento de la ruta de su actividad, espere hasta que el icono GPS deje de parpadear antes de iniciar su actividad.

Nota: El reloj puede tardar un poco en encontrar su posición GPS, especialmente la primera vez que lo utiliza o si la información de QuickGPSFix no está actualizada. El movimiento no implica que se vaya a obtener la señal más rápidamente; por lo tanto, no se mueva del sitio y espere a que se encuentre su posición.

Para garantizar una buena recepción GPS, asegúrese de que tiene una buena visibilidad del cielo. A veces, los objetos grandes, como edificios altos, pueden interferir en la recepción.

Si su reloj dispone de un **sensor de frecuencia cardíaca**, puede que vea un mensaje que indique "Calentar" al principio de una actividad mientras el reloj obtiene la posición GPS. Esto se debe a que el sensor funciona con mayor precisión si ha calentado y tiene una buena circulación en los brazos.

Desde esta pantalla, pulse en una de estas direcciones para elegir una opción:

- **DERECHA:** se inicia la actividad una vez que el reloj tenga una señal GPS.
- **ABAJO:** se selecciona un [programa de entrenamiento](#) o se define la información que se muestra mientras entrena.
- **ARRIBA:** se muestran las actividades anteriores.
- **IZQUIERDA:** se regresa a la lista de actividades.

Pulse a la **DERECHA** para iniciar la actividad.

1. Mientras realiza una actividad, si dispone de un pulsómetro, su reloj le muestra información, como la distancia, el tiempo, el ritmo y la frecuencia cardíaca. Pulse hacia **ARRIBA** y hacia **ABAJO** para cambiar la información que aparece.
2. Puede [pausar](#) la actividad si tan solo va a realizar un descanso, o [detener](#) la actividad por completo.

Para cada tipo de actividad, puede seleccionar distintos [programas de entrenamiento](#), así como optar por ver información diferente mientras entrena.

Pausa y detención de una actividad

Pausa y detención de una actividad

Durante una actividad, desplácese hacia la **IZQUIERDA** para detener el reloj y pausar la actividad.

Para reiniciar la actividad, pulse a la **DERECHA**.

Para detener la actividad por completo, pulse a la **IZQUIERDA** para pausar la actividad y, a continuación, vuelva a pulsar a la **IZQUIERDA**.

Funcionamiento de la pausa

Si carga la actividad en su cuenta de MySports y la visualiza en un mapa, podrá ver todo el recorrido y la pausa se mostrará como una línea recta.

El seguimiento por GPS se detiene y se vinculan las ubicaciones de inicio de la pausa y de finalización de la pausa. Cuando reinicie la actividad tras una pausa, se reconocerá la ubicación de inmediato.

La media se calcula para el tiempo que el reloj no estuvo en pausa. Por ejemplo, si corre 5 km, hace una pausa y camina 2 km, y, a continuación, empieza y corre otros 5 km, podrá ver la ruta completa, pero la media solo es válida para los 10 km.

Sugerencia: El reloj se apaga solo si lo deja pausado demasiado tiempo para evitar que se agote la batería. Le recomendamos que no deje el reloj en pausa demasiado tiempo si es posible.

Selección de las estadísticas que desea que se muestren

Antes de iniciar una actividad, puede seleccionar un [programa de entrenamiento](#) y decidir qué información desea ver mientras entrena.

Durante el entrenamiento, hay tres estadísticas disponibles en todo momento:

- Una estadística principal, que se muestra en cifras de mayor tamaño en la parte central de la pantalla.
- En la parte superior de la pantalla se muestran dos estadísticas secundarias.

Modificación de la estadística principal

Durante el entrenamiento, puede modificar la información que muestra la cifra de mayor tamaño al desplazarse hacia ARRIBA y hacia ABAJO. El texto que aparece sobre la estadística principal indica la información que se está mostrando en ese momento.

Configuración de las estadísticas secundarias

Realice las siguientes acciones para elegir la información que muestran las cifras de menor tamaño:

1. En la pantalla de inicio de la actividad, pulse hacia **ABAJO** hasta el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
3. Seleccione **PANTALLA** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
4. Seleccione **IZQUIERDA** o **DERECHA** para establecer la estadística que aparece en la parte izquierda o derecha.
5. Seleccione de la lista la estadística que desee que se muestre.

Las estadísticas disponibles dependen de la actividad que esté realizando.

Algunos ejemplos de estadísticas disponibles:

- **RITMO**: su ritmo actual. Al nadar, se muestra en minutos por 100 m.
- **RITMO M.**: su ritmo medio para la actividad actual.
- **PULSO**: su frecuencia cardíaca. Esta estadística solo está disponible si ha conectado un [sensor de frecuencia cardíaca](#).
- **VELOCIDAD, RITMO o AMBOS**: para las actividades que no sean de natación puede seleccionar que se muestre la velocidad, el ritmo o ambas estadísticas al mismo tiempo.
- **SWOLF**: esta estadística solo está disponible para las actividades de natación. La puntuación SWOLF se calcula añadiendo el tiempo en segundos y el número de brazadas que realiza para hacer un largo de la piscina. SWOLF muestra la eficiencia de su actividad de natación. Cuanto más baja sea la puntuación, mejor. El término SWOLF es una combinación de los términos natación y golf en inglés.
- **CALORÍAS**: las calorías de las actividades de estilo libre están basadas en la frecuencia cardíaca. Para otras actividades, las calorías están relacionadas con el deporte concreto, pero en el caso del estilo libre el reloj no reconoce el deporte que se practica. Por lo tanto, si la frecuencia cardíaca no está disponible, no se mostrarán las calorías para la actividad de estilo libre.

Para el seguimiento de actividades, deportes y actividades, la estadística de calorías mide cuántas calorías quema durante el día con su tasa metabólica basal (TMB). Su TMB representa la cantidad mínima de energía que necesita para mantener su cuerpo en funcionamiento, lo que incluye la respiración y el ritmo cardíaco.



Iconos de la pantalla

Durante su entrenamiento, pueden mostrarse los iconos siguientes en la superior de la pantalla:



Este símbolo muestra la intensidad de la recepción GPS. La imagen del satélite parpadea mientras su reloj busca satélites GPS.



El símbolo del corazón indica que el reloj está conectado a un [sensor de frecuencia cardíaca](#). Cuando el reloj intenta conectar con el sensor de frecuencia cardíaca, el corazón parpadea.



El símbolo en forma de plato de bicicleta indica que el reloj está conectado a un [sensor de velocidad y cadencia](#). Cuando el reloj intente conectarse al sensor de velocidad y cadencia, el plato de bicicleta parpadeará.



Este símbolo muestra el [estado de la batería](#).

Ajustes para correr

Antes de iniciar una actividad, puede seleccionar un [programa de entrenamiento](#) y decidir qué información desea ver mientras entrena.

Dispone de una amplia variedad de estadísticas entre las que elegir para visualizarlas mientras corre, como las calorías, la frecuencia cardíaca, la zona de frecuencia cardíaca y la distancia.

Selección de otras estadísticas para mostrar

Nota: Para obtener ayuda en la selección de las estadísticas que desea ver durante una actividad, consulte [Selección de las estadísticas que desea que se muestren](#).

Si desea ver solo una estadística de velocidad, velocidad media, ritmo o ritmo medio, pulse hacia **ABAJO** hasta el menú **AJUSTES**. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD**, **VELOCIDAD M.**, **RITMO** o **RITMO M.**

Para seleccionar la opción de mostrar la velocidad, el ritmo o ambas estadísticas, pulse hacia **ABAJO**, hasta el menú **AJUSTES**. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD, RITMO o AMBOS**.

Ajustes para ciclismo de exterior

A través de los sensores integrados puede registrar su frecuencia cardíaca, velocidad y posición cuando practica ciclismo.

Si desea consultar su rendimiento mientras realiza una actividad de ciclismo, le recomendamos que, por su propia seguridad, coloque el reloj GPS en el [soporte para bicicleta](#) opcional, para evitar retirar las manos del manillar.

Si desea consultar su frecuencia cardíaca mientras monta en bicicleta, le recomendamos que conecte un sensor de banda de pulsómetro opcional para consultarla de forma segura.

Configuración de la dimensión de las ruedas para usar un sensor de velocidad y cadencia

Si está utilizando un [sensor de velocidad y cadencia](#), debe cambiar la configuración de **D. RUEDA** para aumentar la precisión de las mediciones proporcionadas por el sensor. Esta opción es la circunferencia del neumático trasero en milímetros (mm).

Para establecer la dimensión de las ruedas, siga estos pasos:

1. En la pantalla de inicio de la actividad, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **D. RUEDA** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
3. Establezca el tamaño para que se corresponda a la dimensión de la rueda trasera.

Para conocer la circunferencia de la rueda trasera, puede medir la rueda utilizando una cinta métrica o bien, buscar el valor en una calculadora en línea. Por ejemplo, en este sitio puede encontrar la circunferencia con el diámetro de la rueda y el grosor del neumático:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Por ejemplo, si la dimensión de las ruedas es de 700c y los neumáticos tienen un grosor de 25 mm, la circunferencia es de 2111 mm. Este es el valor que debería introducir.

Nota: Para obtener ayuda en la selección de las estadísticas que desea ver durante una actividad, consulte [Selección de las estadísticas que desea que se muestren](#).

Ajustes para natación

Nota: Los relojes TomTom GPS son resistentes al agua. Por lo tanto, puede nadar con estos relojes. Sin embargo, el pulsómetro integrado no funciona debajo del agua.

Antes de comenzar una actividad de natación, debe comprobar la configuración de **L. PISCINA** de la piscina en la que va a nadar. Esta opción es la longitud de la piscina indicada en metros o yardas.

Mientras nada, el reloj registra sus brazadas y el número de giros que realiza en la piscina. Para calcular la velocidad y la distancia que ha nadado, el reloj utiliza la longitud de la piscina y el número de giros que ha realizado. Si no define la longitud de la piscina con precisión, no podrán calcularse correctamente las estadísticas de su actividad de natación.

Para modificar la opción **L. PISCINA**, haga lo siguiente:

1. En la pantalla de inicio de la actividad, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **L. PISCINA** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
3. Defina el tamaño para que se muestre la longitud nominal de la piscina y, a continuación, desplácese a la **DERECHA**.
4. Defina el tamaño fraccional para que se muestre la longitud fraccional de la piscina y, a continuación, desplácese a la **DERECHA**.

5. Defina la unidad de medida en metros o yardas.
6. Pulse a la **DERECHA** para volver inmediatamente a la pantalla de la actividad.

Si selecciona **NATACIÓN**, el reloj no utilizará su receptor GPS interno.

Para establecer las estadísticas que desea que se muestren, haga lo siguiente:

1. En la pantalla de inicio de la actividad, pulse hacia **ABAJO** hasta el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
3. Seleccione **PANTALLA** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
4. Seleccione **IZQUIERDA** o **DERECHA** para establecer la estadística que aparece en la parte izquierda o derecha.
5. Seleccione de la lista la estadística que desee que se muestre, como **BRAZADAS** o **LARGOS**.

Ajustes para cintas

La estatura se establece cuando se utiliza el reloj por primera vez. Antes de iniciar una actividad en la cinta de correr por primera vez, debe comprobar que la estatura se haya establecido correctamente. Puede hacerlo en su cuenta de TomTom MySports o en su reloj.

Cuando corre en una cinta de correr, su reloj registra el número de veces que mueve el brazo hacia atrás y adelante y la rapidez con que lo hace. Este registro coincide con el número de pasos que da mientras corre. El reloj utiliza su estatura para calcular la longitud de su paso y, a partir de ahí, la distancia que ha corrido y el ritmo.

Para comprobar su estatura en el reloj, haga lo siguiente:

1. En el reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **PERFIL** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
3. Seleccione **ESTATURA** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
4. Introduzca su estatura.

Calibración de su reloj para actividades en cinta de correr

Las mediciones de la distancia que realiza su reloj para las actividades en la cinta de correr son menos precisas que para las actividades de carrera. Si corre en exteriores, su reloj utiliza el GPS para medir la distancia que recorre.

No se le solicitará que calibre todas las actividades sobre cintas. Recibirá un recordatorio en las siguientes situaciones:

- La distancia de la actividad es 400 metros o más.
- La duración de la actividad es 1 minuto o más.
- El número de pasos es 60 o más.
- Ha realizado menos de 6 carreras calibradas.

Si calibra su reloj, las mediciones de la distancia para las actividades en cinta de correr se vuelven más precisas.

Sugerencia: Siempre se le preguntará si desea cambiar la distancia al final de la sesión en la cinta de correr.

Para calibrar su reloj, haga lo siguiente:

1. Cuando se le solicite que calibre el reloj, pause la cinta.
Para pausar el reloj, pulse a la **IZQUIERDA** durante la actividad.
2. En el reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
3. Seleccione **CALIBRAR** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
4. Cambie la distancia para hacerla coincidir con la distancia que aparece en la cinta de correr.
5. Pulse a la **DERECHA** para volver inmediatamente a la pantalla de la actividad.

Selección de otras estadísticas para mostrar

Nota: Para obtener ayuda en la selección de las estadísticas que desea ver durante una actividad, consulte [Selección de las estadísticas que desea que se muestren](#).

Si desea ver solo una estadística de velocidad, velocidad media, ritmo o ritmo medio, pulse hacia **ABAJO** hasta el menú **AJUSTES**. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD**, **VELOCIDAD M.**, **RITMO** o **RITMO M.**

Para seleccionar la opción de mostrar la velocidad, el ritmo o ambas estadísticas, pulse hacia **ABAJO**, hasta el menú **AJUSTES**. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD**, **RITMO** o **AMBOS**.

Configuración de las actividades de gimnasio

Antes de iniciar una actividad, puede seleccionar un [programa de entrenamiento](#) y decidir qué información desea ver mientras entrena.

Dispone de una amplia variedad de estadísticas entre las que elegir para visualizarlas en el gimnasio, como las calorías, la frecuencia cardíaca, la zona de frecuencia cardíaca y la duración.

Selección de otras estadísticas para mostrar

Nota: Para obtener ayuda en la selección de las estadísticas que desea ver durante una actividad, consulte [Selección de las estadísticas que desea que se muestren](#).

Si desea ver solo una estadística de velocidad, velocidad media, ritmo o ritmo medio, pulse hacia **ABAJO** hasta el menú **AJUSTES**. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD**, **VELOCIDAD M.**, **RITMO** o **RITMO M.**

Para seleccionar la opción de mostrar la velocidad, el ritmo o ambas estadísticas, pulse hacia **ABAJO**, hasta el menú **AJUSTES**. Seleccione **DATOS** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**. Seleccione **VELOCIDAD**, **RITMO** o **AMBOS**.

Configuración de las actividades de ciclismo

Puede registrar su frecuencia cardíaca y su velocidad al realizar actividades de ciclismo en interior.

Si desea consultar su rendimiento mientras realiza una actividad de ciclismo, le recomendamos que, por su propia seguridad, coloque el reloj GPS en el [soporte para bicicleta](#) opcional, para evitar retirar las manos del manillar.

Si desea revisar su frecuencia cardíaca mientras monta en bicicleta, le recomendamos que conecte una banda de pulsómetro externa opcional para que pueda revisarla de forma segura.

Configuración de la dimensión de las ruedas para usar un sensor de velocidad y cadencia

Si está utilizando un [sensor de velocidad y cadencia](#), debe cambiar la configuración de **D. RUEDA** para aumentar la precisión de las mediciones proporcionadas por el sensor. Esta opción es la circunferencia del neumático trasero en milímetros (mm).

Para establecer la dimensión de las ruedas, siga estos pasos:

1. En la pantalla de inicio de la actividad, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **D. RUEDA** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
3. Establezca el tamaño para que se corresponda a la dimensión de la rueda trasera.

Para conocer la circunferencia de la rueda trasera, puede medir la rueda utilizando una cinta métrica o bien, buscar el valor en una calculadora en línea. Por ejemplo, en este sitio puede encontrar la circunferencia con el diámetro de la rueda y el grosor del neumático:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Por ejemplo, si la dimensión de las ruedas es de 700c y los neumáticos tienen un grosor de 25 mm, la circunferencia es de 2111 mm. Este es el valor que debería introducir.

Nota: Para obtener ayuda en la selección de las estadísticas que desea ver durante una actividad, consulte [Selección de las estadísticas que desea que se muestren](#).

Uso del cronómetro

Para usar el cronómetro, haga lo siguiente.

1. En el reloj, pulse a la **DERECHA**.
2. Seleccione **CRONÓMETRO** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
En el reloj aparece la imagen de un cronómetro y el mensaje **INICIAR**.
3. Pulse a la **DERECHA** iniciar el cronómetro.
El cronómetro se inicia y muestra el tiempo transcurrido.
4. Para pausar el cronómetro, pulse a la **IZQUIERDA**. Pulse a la **DERECHA** para reanudar el cronómetro.

Sugerencia: Si ha realizado una pausa y desea ver más vueltas anteriores, pulse hacia **ABAJO** y, a continuación, hacia **ARRIBA**.

5. Para marcar cada vuelta, toque el lado derecho de la pantalla del reloj mientras el cronómetro esté en funcionamiento o pulse a la **DERECHA**.
La cifra mayor indica el tiempo total transcurrido para todas las vueltas en conjunto.
El tiempo de su vuelta actual, por ejemplo la vuelta 12 que hay a continuación, se indica debajo del tiempo total transcurrido. Sus vueltas anteriores, las vueltas 11 y 10 en este ejemplo, se muestran debajo de su vuelta actual.



Para ver más vueltas anteriores, pulse hacia **ABAJO** y hacia **ARRIBA**.

6. Para salir de la actividad del cronómetro, pulse a la **IZQUIERDA** dos veces.

Sugerencia: El cronómetro no funciona en segundo plano después de salir de la actividad del cronómetro. No se almacena información de GPS ni de actividades.

Sugerencia: Para restablecer el cronómetro, salga de la actividad del cronómetro y vuelva a utilizarla.

Programas de entrenamiento

Acerca de los programas de entrenamiento

Los siguientes programas de entrenamiento están disponibles para cada tipo de actividad:

- [NINGUNO](#)
- [OBJETIVOS](#)
- [INTERVALOS](#)
- [VUELTAS](#)
- [ZONAS](#)
- [COMPETIR](#)

En la pantalla del reloj, haga lo siguiente para ver la lista de programas de entrenamiento:

1. Pulse a la **DERECHA** y, a continuación, seleccione su actividad.
2. Pulse a la **DERECHA**.
3. Pulse hacia **ABAJO** y seleccione **ENTRENAR**.
4. Pulse a la **DERECHA** y elija un programa de entrenamiento.

Cuando selecciona un programa de entrenamiento, su reloj recuerda qué programa está utilizando y las opciones que ha seleccionado para ese programa.

Sugerencia: Si desea iniciar un programa inmediatamente después de seleccionarlo, pulse a la **DERECHA** para ir directamente a la pantalla de la actividad.

Ninguno

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **NINGUNO**

Selecione esta opción para realizar su actividad sin utilizar un programa de entrenamiento. En este modo, su reloj registra su actividad y muestra las estadísticas de la misma.

Objetivos

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **OBJETIVOS** > **DISTANCIA**, **TIEMPO** o **CALORÍAS**

Selecione esta opción para establecer sus propios objetivos de entrenamiento.

Puede definir tres tipos de objetivos:

- **DISTANCIA:** seleccione esta opción para establecer la distancia que desea recorrer en la actividad.
- **TIEMPO:** seleccione esta opción para establecer la duración de la actividad.
- **CALORÍAS:** seleccione esta opción para establecer el número de calorías que desea quemar durante la actividad. Las calorías quemadas se pueden calcular de forma más exacta si define su [perfil](#).

Comprobación de su progreso

Para ver una vista general de su progreso hacia el objetivo, pulse a la **DERECHA** desde la pantalla de progreso de la actividad.

Esta pantalla muestra el porcentaje superado de su objetivo y la distancia restante, el tiempo o el número de calorías.



Sugerencia: Cuando corra, puede alejarse del punto de inicio hasta que el progreso sea del 50 % y, entonces, volver a dicho punto de inicio.

Alertas del progreso

Cuando entrene persiguiendo un objetivo, su reloj le avisa en estas fases:

- 50 %
- 90 %
- 100 %
- 110 %

Intervalos

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **INTERVALOS** > **CALENTAR, ACTIVIDAD, REPOSO, N. SERIES** o **RECUPERAR**.

Seleccione esta opción para utilizar el entrenamiento a intervalos.

El entrenamiento a intervalos consiste en realizar una actividad durante períodos de tiempo reducidos y, a continuación, descansar. El objetivo principal del entrenamiento a intervalos es mejorar la velocidad y la capacidad cardiovascular. Por ejemplo, durante un entrenamiento caminando o de carrera suave de 20 minutos, podría caminar rápidamente durante 8 minutos y después realizar 3 conjuntos de carreras de 1 minuto combinadas con 2 minutos caminando. Para la parte de recuperación, podría caminar 5 minutos.

Para calentar, entrenar, descansar y recuperarse, puede establecer un tiempo o una distancia. Para los conjuntos, puede escoger la cantidad de conjuntos que quiere incorporar en su programa de entrenamiento a intervalos.

Sugerencia: Si pulsa a la **DERECHA** justo después de configurar los detalles del calentamiento, se encontrará en el lugar correcto para configurar el resto de dicho conjunto de intervalos, incluido el entrenamiento, el descanso, etc.

Durante el entrenamiento a intervalos, puede ver una alerta que indica la próxima fase del entrenamiento a intervalos:



Puede ver el nombre de la actividad que realiza, así como la duración de la serie y la distancia.

También recibe avisos con pitidos y vibraciones para pasar a la siguiente fase de su entrenamiento a intervalos.

Sugerencia: Al utilizar el entrenamiento a intervalos en el reloj, las secciones de los intervalos se marcan como vueltas, para que pueda realizar un seguimiento más adecuado del ritmo y otras estadísticas para cada sección de intervalo.

Vueltas

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **VUeltas** > **TIEMPO**, **DISTANCIA** o **MANUAL**.

Seleccione esta opción para medir su actividad en comparación con las distancias y los tiempos de vuelta establecidos o para registrarla manualmente cuando complete una vuelta.

Puede configurar su reloj para que mida las vueltas de tres formas:

- **TIEMPO:** seleccione esta opción para establecer la duración de una vuelta. Tras iniciar su actividad, su reloj le avisa cuando pasa el tiempo de cada vuelta. Si establece un tiempo de vuelta de 1 minuto, su reloj le avisa cada minuto y la pantalla muestra el número de vueltas completadas.
- **DISTANCIA:** seleccione esta opción para establecer la longitud de una vuelta. Cuando inicie su actividad, su reloj le avisa cada vez que alcance la distancia objetivo para una vuelta. Si establece una distancia de vuelta de 400 m, su reloj le avisa cada 400 m recorridos y la pantalla muestra el número de vueltas completadas.

MANUAL: seleccione esta opción para registrar usted mismo cada vuelta que complete. Para marcar el final de una vuelta, cubra la pantalla con la palma de su mano. Su reloj muestra el número de vueltas completadas y le avisa cada vez que se completa una vuelta.

Tiempos

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **NINGUNO**.

Seleccione esta opción para activar o desactivar los tiempos parciales para cualquier actividad basada en GPS. Los tiempos están desactivados de forma predeterminada, pero cuando están encendidos, recibirá una alerta y los tiempos parciales de su ritmo actual al final de cada milla o kilómetro.

Los tiempos pueden utilizarse con cualquier actividad basada en GPS o actividad al aire libre.

Nota: Los tiempos parciales pueden utilizarse junto con otros modos de entrenamiento.

Zonas

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **ZONAS** > **RITMO**, **VELOCIDAD**, **PULSO** o **CADENCIA**.

Seleccione esta opción para entrenar en una zona objetivo.

En función de la actividad, puede seleccionar una de las siguientes zonas de entrenamiento:

- **RITMO:** seleccione esta opción para definir su tiempo objetivo por milla o kilómetro. Puede definir su tiempo objetivo y un mínimo y máximo que decida permitirse por encima y por debajo del objetivo.
- **VELOCIDAD:** seleccione esta opción para establecer su velocidad objetivo y un margen por encima y por debajo del mismo que se pueda permitir.
- **PULSO:** seleccione esta opción para establecer su frecuencia cardíaca objetivo mediante una zona de frecuencia cardíaca personalizada o seleccione una zona de frecuencia cardíaca predefinida. Para que el reloj pueda medir su frecuencia cardíaca, debe estar conectado a un [sensor de frecuencia cardíaca](#).
- **CADENCIA:** seleccione esta opción para establecer la [cadencia](#) objetivo para su actividad de ciclismo. Para que el reloj pueda realizar un seguimiento de su cadencia, debe estar conectado a un [sensor de velocidad y cadencia](#). Puede definir su cadencia objetivo y un margen que se pueda permitir por encima y por debajo del objetivo. No todos los relojes pueden conectarse a un sensor de velocidad y cadencia.

Establecimiento de una zona de frecuencia cardíaca y ritmo

Si desea establecer una zona personalizada de frecuencia cardíaca o de ritmo, escoja un mínimo y un máximo tal como se muestra a continuación:



Establecimiento de una zona de velocidad y cadencia

Si desea establecer una zona de velocidad o cadencia, escoja el valor objetivo y el porcentaje de desvío permitido tal como se muestra a continuación:



Supervisión de su progreso

Desde la pantalla de progreso de la actividad, pulse a la **DERECHA** para obtener un resumen gráfico de lo que le queda a su entrenamiento para alcanzar la zona que ha establecido. El gráfico muestra si está por encima o por debajo de la zona objetivo, y en qué valor se encuentra durante su actividad.

Regularmente recibirá alertas que le indicarán si está en su zona o fuera de ella:

- Si está fuera de su zona de entrenamiento, se reproduce una alerta y la pantalla muestra si está por encima o por debajo de su zona.
- Cuando regrese a su zona de entrenamiento, se oye una alerta y la pantalla muestra el símbolo de un objetivo.



Zonas de frecuencia cardiaca

Nota: Para que el reloj pueda medir su frecuencia cardiaca, debe estar conectado a un [sensor de frecuencia cardiaca](#).

El reloj utiliza límites de la zona de frecuencia cardiaca basados en su edad. Mediante [TomTom MySports](#), puede adaptar estos límites de la zona de frecuencia cardiaca, que se sincronizarán con el reloj.

Para entrenar en una zona de frecuencia cardiaca, haga lo siguiente:

1. Pulse a la **DERECHA** desde la pantalla de reloj y, a continuación, seleccione una actividad.

2. Pulse a la **DERECHA** .
3. Pulse hacia **ABAJO** y seleccione **ENTRENAR**.
4. Pulse a la **DERECHA** y seleccione **ZONAS**.
5. Pulse a la **DERECHA** y seleccione **PULSO**.
6. Pulse a la **DERECHA** y seleccione una de las siguientes zonas de frecuencia cardiaca:
 - **SPRINT**: seleccione esta zona cuando lleve a cabo un entrenamiento a intervalos.
 - **VELOCIDAD**: seleccione esta zona para llevar a cabo un entrenamiento con ritmo rápido para mejorar su velocidad y su forma física.
 - **RESISTENCIA**: seleccione esta zona para llevar a cabo un entrenamiento con ritmo entre moderado y rápido para mejorar su capacidad pulmonar y cardiaca.
 - **FITNESS**: seleccione esta zona para llevar a cabo un entrenamiento con ritmo moderado (excelente para perder peso).
 - **FÁCIL**: seleccione esta zona para llevar a cabo un entrenamiento con un ritmo fácil de seguir, utilizado principalmente para el calentamiento y la relajación.
 - **PERSONALIZADO**: seleccione esta opción para establecer su propia frecuencia cardiaca mínima y máxima.

Supervisión de su progreso en una zona de frecuencia cardiaca

Nota: Para que el reloj pueda medir su frecuencia cardiaca, debe estar conectado a un [sensor de frecuencia cardiaca](#).

Desde la pantalla de progreso de la actividad, pulse a la **DERECHA** para ver gráficos que muestran la situación de su entrenamiento con respecto a la zona que ha definido. El gráfico muestra si está por encima o por debajo de la zona objetivo, y en qué valor se encuentra durante su actividad.



La zona que está utilizando aparece resaltada en blanco. Pulse a la **DERECHA** para ver el resumen de las zonas de frecuencia cardíaca.



Este gráfico, que se muestra más arriba, es el resumen de las zonas de frecuencia cardíaca. Muestra el porcentaje de tiempo que ha pasado en cada zona, con la zona actual resaltada en blanco.



En este gráfico se muestra su frecuencia cardíaca durante los últimos 2,5 minutos de la actividad y el porcentaje de tiempo dedicado en cada zona de frecuencia cardíaca tras una actividad.

Sugerencia: Puede ver su progreso en una zona de frecuencia cardíaca incluso si está utilizando un partner gráfico virtual como Competir u Objetivo. Durante el entrenamiento, desde la pantalla que muestra una [estadística principal](#), pulse a la **DERECHA** para ver la pantalla gráfica de entrenamiento. Pulse hacia **ABAJO** para ver las pantallas de las zonas de frecuencia cardíaca descritas anteriormente.

Recuperación

Acerca de la recuperación de la frecuencia cardíaca

El índice de recuperación de frecuencia cardíaca es la capacidad que tiene el corazón de regresar a unas pulsaciones normales tras realizar una actividad durante un periodo de tiempo determinado. Por lo general, cuanto más rápida sea la recuperación de la frecuencia cardíaca tras una actividad, mejor será la condición física.

La recuperación de la frecuencia cardíaca cuenta con dos fases descendentes. Durante el primer minuto tras el cese del ejercicio, la frecuencia cardíaca baja de forma pronunciada. Trascurrido el primer minuto, en la fase de reposo, la frecuencia cardíaca se reduce de forma más gradual.

Su reloj TomTom GPS le muestra la diferencia entre la frecuencia cardiaca al inicio y al final del minuto, así como una "puntuación" para su recuperación.

¿Cómo se mide la recuperación de la frecuencia cardiaca?

Para actividades que utilicen el sensor de frecuencia cardiaca, el reloj le mostrará el proceso de recuperación de la frecuencia cardiaca una vez que ponga en pausa una actividad. Tras un periodo de un minuto, el reloj le proporcionará una puntuación relacionada con la recuperación de la frecuencia cardiaca. Cuanto antes baje su frecuencia cardiaca tras realizar un ejercicio, mejor será su condición física.

El control de la recuperación de la frecuencia cardiaca funciona con el sensor de frecuencia cardiaca integrado o con un sensor de frecuencia cardiaca externo.

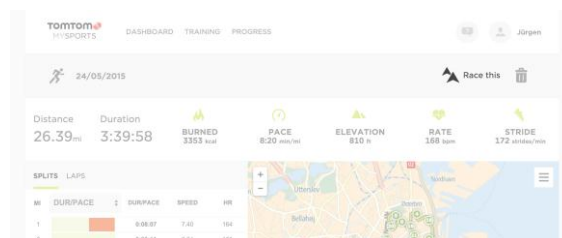
Competir

Cómo llegar: Pantalla de actividades > Pulse hacia **ABAJO** > **ENTRENAR** > **COMPETIR** > **RECIENTES** o **MYSPO RTS**.

Seleccione esta opción para competir contra una de sus diez actividades más recientes o para competir contra una actividad del sitio web MySports. Puede utilizar Competir para actividades de correr, en cinta, de estilo libre y de ciclismo.

Sugerencia: Para añadir más competiciones al sitio web, haga clic en **COMPETIR CONTRA ESTO** en la página de detalles de una actividad determinada en el sitio web MySports.

Nota: Si su reloj ya está conectado al sitio web y realiza cambios en sus competiciones, los cambios no se sincronizarán automáticamente; deberá desconectar el reloj y volver a conectarlo.



La actividad o competición del sitio web MySports consta de una distancia y un tiempo.

Cuando utiliza el programa de entrenamiento Competir, puede ver mientras entrena si se encuentra al principio o al final de la carrera y a qué distancia.

En el reloj, pulse a la **DERECHA** desde la pantalla de la actividad para ver una representación de la competición. La pantalla de gráficos le muestra, mediante la flecha negra, si lleva un ritmo superior o inferior al de su actividad anterior, indicado por la flecha sombreada.

La distancia de la parte superior de la pantalla es la distancia restante de la carrera y la distancia de la parte inferior muestra la distancia que lleva de ventaja o de retraso.



Su reloj le ofrece alertas para que sepa si va por delante (n.º 1) o por detrás (n.º 2) en la competición. En este ejemplo, va 23 metros por detrás de su actividad anterior y le queda una distancia por recorrer de 2,3 kilómetros.

Sugerencia: Para obtener información sobre cómo añadir actividades anteriores a su reloj, vaya a tomtom.com/support y consulte la sección de preguntas frecuentes.

Historial de actividades

Siempre que entrene, su actividad queda registrada en el reloj para ese tipo de actividad. Para ver el resumen o historial de su entrenamiento para cada tipo de actividad en el reloj, realice las siguientes acciones:

1. En la pantalla de inicio de la actividad, pulse hacia **ARRIBA** para abrir el **HISTÓRICO** de ese tipo de actividad.
2. En la lista, seleccione la actividad que desea comprobar. En la lista se muestran la fecha de inicio de la actividad y la distancia recorrida.
3. Pulse a la **DERECHA** .
Se muestra información sobre la actividad, por ejemplo, el ritmo/velocidad más rápidos y el tiempo pasado en cada zona de frecuencia cardíaca. La información disponible depende de la actividad.

Transferencia de sus actividades a TomTom MySports

[Conecte el reloj a su equipo](#) para transferir los datos de sus actividades a TomTom MySports, u otro sitio web deportivo que elija, mediante [TomTom MySports Connect](#). También puede transferir a su equipo los datos de la actividad en varios formatos de archivo diferentes.

Ver: [Exportación de sus actividades a otros sitios web y tipos de archivos](#)

Exportación de sus actividades a otros sitios web y tipos de archivos

Al conectar su reloj a [MySports Connect](#) en su ordenador o en la [app MySports para dispositivos móviles](#), sus nuevas actividades se cargan automáticamente a MySports. También puede seleccionar la carga automática de las actividades a otros sitios web o tipos de archivos.

Para agregar más sitios web o tipos de archivos en MySports, siga estos pasos:

1. Vaya a mysports.tomtom.com/settings/exporters.
2. Haga clic en el signo + situado junto al exportador que desea agregar.

3. Para agregar un exportador a un sitio web, haga clic en **Iniciar sesión** e inicie sesión en el sitio web.

Para agregar un tipo de archivo, seleccione un tipo.

Una vez que haya agregado un nuevo sitio web deportivo o tipo de archivo, las actividades nuevas también se transferirán a ese sitio web o tipo de archivo.

Nota: Los archivos no pueden generarse con la app para dispositivos móviles MySports. Solo puede generar archivos al conectarse a MySports Connect en su ordenador.

Sitios web de

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- RunKeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

Tipos de archivo

Sugerencia: Para obtener los mejores resultados, le recomendamos que utilice archivos .FIT. Si este formato no le ofrece los resultados deseados, pruebe con .TCX y, a continuación, con .GPX.

- GPX - GPS Exchange Format (Formato de intercambio GPS). Se trata de un estándar abierto para datos de posición que almacena el track y las marcas de tiempo de su entrenamiento. Solo se almacenan las posiciones, la elevación y la hora. En este formato de archivo no se puede guardar el pulso, la cadencia ni cualquier otra información adicional.
- KML: formato de archivo nativo de Google Earth. Almacena la posición (track) con la altitud y la hora. La frecuencia cardíaca y otros datos del sensor se guardan como información adicional y se muestran como "etiquetas" en Google Earth
- TCX: formato de archivo de Garmin Training Centre. Este es un formato de archivo enfocado a actividades deportivas y recoge la posición/altitud, la hora y todos los datos del sensor.
- Formatos FIT - ANT+/Garmin, más pequeños y avanzados que TCX.
- PWX - Formato especial para TrainingPeaks.

Ajustes

Acerca de los ajustes

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**. Estos ajustes determinan el comportamiento general de su reloj. También hay ajustes específicos de cada actividad.

A continuación se citan los ajustes que están disponibles para su reloj:

- [RELOJ](#)
- [SENSORES](#)
- [TELÉFONO](#)
- [Modo VUELO](#)
- [OPCIONES](#)
- [PERFIL](#)
- [NORMAS](#)

Los ajustes siguientes están disponibles para las actividades:

- [Ajustes para correr](#)
- [Ajustes para ciclismo de exterior](#)
- [Ajustes para natación](#)
- [Ajustes para cintas](#)
- [Ajustes para gimnasios](#)
- [Ajustes para ciclismo de interior](#)

Reloj

En la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **RELOJ** y pulse a la **DERECHA** para abrir el menú **RELOJ**.

ALARMA

Seleccione **ALARMA** para activar/desactivar la alarma y para establecer la hora de la alarma.

Cuando suena la alarma, tiene la posibilidad de detenerla o posponerla. Si pospone la alarma, volverá a sonar en 9 minutos.

HORA

Seleccione **HORA** para establecer la hora del reloj. Puede configurar la hora utilizando el formato de 12 o 24 horas, dependiendo del ajuste de **24HR**.

Sugerencia: El reloj utiliza una marca de tiempo UTC (hora universal coordinada) para el seguimiento ininterrumpido de la actividad. Este se define automáticamente por la fábrica, la app para dispositivos móviles MySports, MySports Connect o el GPS. El reloj obtiene la fecha en función del UTC. Solo puede cambiar la fecha si modifica la hora.

24HR

Seleccione **24HR** para cambiar entre los formatos de 12 y 24 horas de visualización y ajuste de la hora. Pulse a la **DERECHA** para cambiar esta configuración entre **SÍ** y **NO**.

Seguimiento

Desactivación del seguimiento de actividades

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **SEGUIMIENTO**. El seguimiento de la actividad está activado de forma predeterminada, por lo que debe seleccionar **NO** para desactivarlo.

OBJETIVOS

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **SEGUIMIENTO**. Pulse a la **DERECHA** para seleccionar **OBJETIVOS**.

Para obtener más información, consulte [Establecimiento de un objetivo de actividad diario](#).

SUEÑO

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **SEGUIMIENTO**. Pulse a la **DERECHA** para seleccionar **SUEÑO** y, a continuación, pulse a la **DERECHA** para activar o desactivar el seguimiento del sueño.

Nota: No se pueden establecer objetivos de sueño.

Sensores

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **SENSORES** y pulse a la **DERECHA** para abrir el menú **SENSORES**.

Puede activar y desactivar dos tipos de sensores:

- **PULSO:** se trata de un sensor de frecuencia cardíaca integrado o externo.
- **BICI:** se trata de un sensor de velocidad y cadencia.

Sugerencia: Para que la carga de la batería de su reloj dure hasta un 20 % más, desactive los sensores que no esté utilizando. Su reloj seguirá buscando sensores aunque no esté utilizando ninguno.

Puede comprobar si un sensor de frecuencia cardíaca funciona sin necesidad de iniciar una actividad. Consulte [Prueba de un sensor de frecuencia cardíaca](#).

Prueba de un sensor de frecuencia cardíaca

Puede comprobar si un sensor de frecuencia cardíaca funciona sin necesidad de iniciar una actividad. Haga lo siguiente:

1. Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES**.
2. Seleccione **SENSORES** y pulse a la **DERECHA** para abrir el menú **SENSORES**.
3. Seleccione **PULSO** y pulse a la **DERECHA**.

Verá las opciones **ACTIVAR**, **DESACTIVAR** o **EXTERNA**. Si la configuración se establece en **ACTIVAR** o **EXTERNA**, se mostrará **ppm**, lo que significa que la frecuencia cardíaca se mide en pulsaciones por minuto.

A continuación, verá su frecuencia cardíaca inmediatamente, o bien guiones que parpadean para indicar que el reloj está buscando el sensor de frecuencia cardíaca.

Sugerencia: Cuando se detecte la frecuencia cardíaca, la banda permanece activa otros 30 segundos por si desea iniciar una actividad directamente.

Teléfono

Para obtener información sobre por qué debería asociar su reloj con su teléfono o dispositivo móvil, consulte la sección de la [app TomTom MySports](#).

Para asociar su reloj con su teléfono o dispositivo móvil, realice los siguientes pasos:

1. Asegúrese de que su teléfono o dispositivo móvil se encuentre cerca.
2. En el teléfono, asegúrese de que esté activado Bluetooth.
3. Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir la pantalla **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **TELÉFONO** y pulse a la **DERECHA**.
4. Pulse a la **DERECHA** para iniciar la asociación.
5. En el teléfono, inicie la app MySports Connect y toque para conectarse.



6. Cuando aparezca el nombre del reloj, selecciónelo.
7. En el teléfono, introduzca el número PIN que aparece en el reloj y, a continuación, seleccione **ASOCIAR**.

Su reloj se habrá asociado a su teléfono o dispositivo móvil.

Una vez que el proceso de asociación haya finalizado, verá el mensaje **CONECTADO** en el reloj.



Siempre que tenga la app para dispositivos móviles activa o ejecutándose en segundo plano en su teléfono o dispositivo móvil, el reloj intentará conectarse automáticamente cuando haya una nueva actividad por cargar o cuando los datos de QuickGPSFix no estén actualizados.

Si abre la app MySports en su teléfono y esta intenta conectarse a su reloj, es posible que deba iniciarlo; para ello, salga de la pantalla de reloj. En la pantalla de reloj, pulse hacia **ABAJO**, a la **IZQUIERDA** o **DERECHA**.

Sincronización de las actividades

Puede cargar automáticamente las actividades a su cuenta de TomTom MySports utilizando esta opción.

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir la pantalla **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **TELÉFONO** y pulse a la **DERECHA**.

Seleccione **SINC..** Si actualmente la carga automática está establecida en **NO**, pulse hacia **ARRIBA** o hacia **ABAJO** para activar esta opción.

Modo de vuelo

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir la pantalla **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **Modo VUELO** y pulse a la **DERECHA**.



Pulse hacia **ARRIBA** o hacia **ABAJO** para activar el modo vuelo.

Cuando el modo vuelo está activado, aparece un icono con forma de avión en la pantalla del reloj y se desactivan todas las conexiones Bluetooth.

Para desactivar el modo vuelo, vuelva a pulsar hacia **ARRIBA** o hacia **ABAJO**.

Opciones

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **OPCIONES** y pulse a la **DERECHA** para abrir el menú **OPCIONES**.

UNIDADES

Seleccione **UNIDADES** para establecer las unidades de distancia y peso utilizadas en el reloj. Puede seleccionar cualquier combinación de millas o kilómetros y de libras o kilogramos.

CLIC

Seleccione **CLIC** para establecer lo que desea que haga el reloj al desplazarse por los menús. El reloj puede reproducir un clic o puede activarlo y desactivarlo.

DEMO

Seleccione **DEMO** para activar y desactivar el modo de demostración. En el modo de demostración, su reloj se comporta igual que si tuviese una señal GPS y usted estuviera entrenando, aunque no sea el caso. Las actividades que se realicen en el modo de demostración no se agregan a su historial de actividades.

NOCHE

Seleccione **NOCHE** para activar y desactivar el modo de vista nocturna. Si el modo de vista nocturna está activado, la [luz posterior](#) se activa y permanece encendida durante una actividad. Cuando detiene la actividad, la luz se apaga de nuevo.

Nota: Si utiliza el modo de vista nocturna durante el entrenamiento, la batería se agotará más rápido de lo normal.

Bloqueo

Seleccione **Bloqueo** para activar o desactivar la función de bloqueo de la actividad. La función de bloqueo evita que su actividad actual [se pause o se detenga](#) si pulsa a la **IZQUIERDA** accidentalmente.

Perfil

Desde la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO** para abrir el menú **AJUSTES** y, a continuación, seleccione **PERFIL** y pulse a la **DERECHA** para abrir el menú **PERFIL**.

Seleccione las opciones siguientes para introducir sus datos en cada caso:

- **IDIOMA**
- **VOZ**
- **PESO**
- **ESTATURA**
- **EDAD**
- **SEXO**

La información de su perfil se utiliza para lo siguiente:

- Para calcular el número de calorías que se queman durante una actividad.
- Para definir el pulso objetivo en las [zonas de entrenamiento de pulso](#). Su cuenta de TomTom MySports calcula las zonas.
- Para calcular la longitud de los pasos si está [entrenando en una cinta de correr](#).

IDIOMA

Seleccione **IDIOMA** para establecer el idioma de los menús y los mensajes del reloj.

VOZ

Seleccione **VOZ** para cambiar el idioma del [entrenador de voz](#) o para apagarlo.

Normas

Para ver la información de certificación del reloj, pulse hacia **ABAJO** desde la pantalla del reloj y abra el menú **AJUSTES**.

Seleccione **NORMAS** y pulse a la **DERECHA** para consultar la información de certificación.

Adición de sensores

Acerca de los sensores

Los sensores son dispositivos externos que puede vincular a su reloj para proporcionar información acerca de su actividad. Puede utilizar dos tipos de sensores con su reloj:

- **Sensor de frecuencia cardiaca externo:** este sensor mide la frecuencia cardiaca durante el entrenamiento. El sensor de frecuencia cardiaca externo de TomTom se incluye con algunos productos y se encuentra disponible como accesorio para otros.
- **Sensor de velocidad y cadencia:** mide su velocidad y cadencia mientras practica actividades de ciclismo. El sensor de velocidad y cadencia de TomTom se incluye con algunos productos y se encuentra disponible como accesorio para otros.

Cadencia

La cadencia mide el ritmo al que pedalea en revoluciones por minuto (rpm). Con una marcha baja, puede tener una cadencia muy alta pero una velocidad reducida. Con una marcha alta, puede tener una cadencia baja pero una velocidad más elevada. Los ciclistas entrenan para buscar el equilibrio entre la cadencia y la velocidad, lo que les permite pedalear de la manera más eficaz posible.

Sensor de frecuencia cardiaca externo

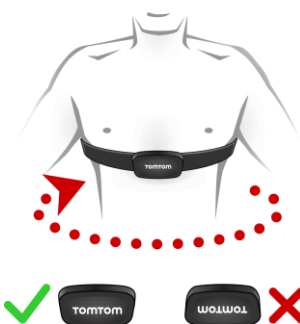
Para utilizar el sensor de frecuencia cardiaca externo de TomTom con el reloj, haga lo siguiente:

1. Fije el pulsómetro a la correa.



2. Colóquese la correa alrededor del pecho, de manera que el pulsómetro se sitúe justo sobre la base de la caja torácica.

Asegúrese de colocarse el monitor adecuadamente con la palabra **TomTom** hacia arriba de manera que una persona situada enfrente de usted pudiera leerla sin problemas.



Sugerencia: Humedezca los sensores del interior de la correa antes de colocársela alrededor del pecho. De esta forma, el sensor puede detectar fácilmente su pulso.

3. En la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO**.
4. Seleccione **SENSORES** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
5. Seleccione **PULSO** y, a continuación, pulse a la **DERECHA** para activar esta función.
6. Cuando empiece una actividad, el reloj se conectará con el sensor y verá un icono con forma de corazón en la parte inferior de la pantalla.



Cuando el reloj intenta conectarse con el sensor, el corazón parpadea.

La primera vez que su reloj intente conectarse al sensor, si encuentra más de uno, no sabrá a qué sensor conectarse. Desplácese a un lugar en el que no haya otros sensores dentro del alcance de su reloj.

Cuando se haya conectado al sensor una vez, el reloj siempre lo reconocerá.

Durante el entrenamiento, puede elegir mostrar su pulso.

También puede utilizar un [programa de entrenamiento](#) para entrenar con una [zona de pulso](#) objetivo.

También puede usar el sensor de frecuencia cardiaca externo con otras apps y dispositivos Bluetooth® Smart Ready. Consulte la documentación incluida en el producto o aplicación para obtener más información.

Para cambiar la batería CR2032 del sensor, utilice una moneda para abrir con ella la tapa posterior. La batería debe reciclarse o desecharse de acuerdo con la legislación y normativa local vigente.

Sensor de velocidad y cadencia

El sensor de velocidad y cadencia de TomTom consta de las siguientes partes:



1. Imán para radios
2. Imán para biela
3. Sensor del soporte de la cadena
4. Tiras de sujeción

Para usar el sensor de velocidad y cadencia de TomTom con el reloj, haga lo siguiente:

1. Conecte el sensor del soporte de la cadena de su bicicleta utilizando tres de las bridas que se proporcionan. Utilice dos bridas para el cuerpo principal del sensor y una brida para la parte más pequeña del sensor. Es posible que deba ajustar la posición de los sensores, así que no apriete completamente las bridas todavía.

Importante: La parte más pequeña del sensor debe mirar hacia la biela y no se debe sujetar a la parte superior del soporte de la cadena. Dependiendo de la bicicleta que utilice, es posible que tenga que inclinar la parte principal del sensor hacia la rueda. Este ajuste debe hacerse una vez que haya conectado el imán para radios.



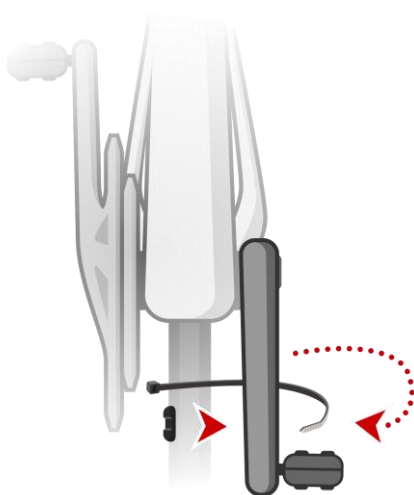
2. Fije el imán para radios a uno de los radios de la rueda de su bicicleta. El imán debe estar encarado hacia el soporte de la cadena donde ha conectado el sensor del soporte de la cadena.



3. Ajuste la posición del imán para radios y del sensor del soporte de la cadena de manera que cuando gire la rueda, el imán para radios pase la punta del cuerpo principal del sensor del soporte de la cadena.

Importante: La distancia existente entre el sensor del soporte de la cadena y el imán para radios no debe ser superior a 2 mm cuando pasen por al lado. En algunas bicicletas, es posible que tenga que inclinar el cuerpo principal del sensor en dirección a la rueda.

4. Fije el imán para biela a una de las bielas de su bicicleta. El imán debe estar encarado hacia el soporte de la cadena donde ha conectado el sensor del soporte de la cadena.



Sugerencia: Asegúrese de que las distintas partes del sensor de velocidad y cadencia están alineadas correctamente en la bicicleta. El imán del radio debe pasar el cuerpo principal del sensor del soporte de la cadena y el imán de la biela debe pasar el extremo del sensor.



Una vez que haya ajustado los sensores a la posición correcta, apriete las bridas para que queden fijas de manera segura en su lugar.

5. En su reloj, [defina la dimensión de las ruedas](#) para incrementar la precisión de las mediciones proporcionadas por el sensor. La dimensión de las ruedas es la circunferencia del neumático en milímetros (mm).
6. Mueva la bicicleta o su biela para que al menos uno de los imanes pase por el sensor. Con esta operación se activará el sensor.
7. En la pantalla del reloj, pulse hacia **ABAJO**.
8. Seleccione **SENSORES** y, a continuación, pulse a la **DERECHA**.
9. Seleccione **BICI** y, a continuación, pulse a la **DERECHA** para activar esta función.
10. Cuando empiece una sesión de entrenamiento, su reloj se conectará con el sensor y verá un icono con forma de plato de bicicleta en la parte inferior de la pantalla.



Cuando el reloj intente conectarse al sensor de velocidad y cadencia, el plato de bicicleta parpadeará.

La primera vez que su reloj intente conectarse al sensor, si encuentra más de uno, no sabrá a qué sensor conectarse. Desplácese a un lugar en el que no haya otros sensores dentro del alcance de su reloj.

Cuando se haya conectado al sensor una vez, el reloj siempre lo reconocerá.

Cuando el icono con forma de plato de bicicleta haya dejado de parpadear, el reloj estará listo para medir su velocidad y cadencia. Puede empezar a montar en bicicleta sin señal GPS, pero, para conseguir un seguimiento por GPS adecuado, espere hasta que el icono del GPS deje de parpadear antes de iniciar la actividad de ciclismo.

Sugerencia: Cuando utilice el sensor de cadencia y velocidad para las actividades de ciclismo, recibirá avisos si el sensor no recibe datos sobre la velocidad.

Durante el entrenamiento, puede elegir mostrar su cadencia actual o ir cambiando la pantalla para ver su cadencia.

También puede utilizar un [programa de entrenamiento para entrenar hasta una zona de cadencia](#) objetivo.

También puede usar el sensor de velocidad y cadencia con otras apps y dispositivos Bluetooth® Smart Ready. Consulte la documentación incluida en el producto o aplicación para obtener más información.

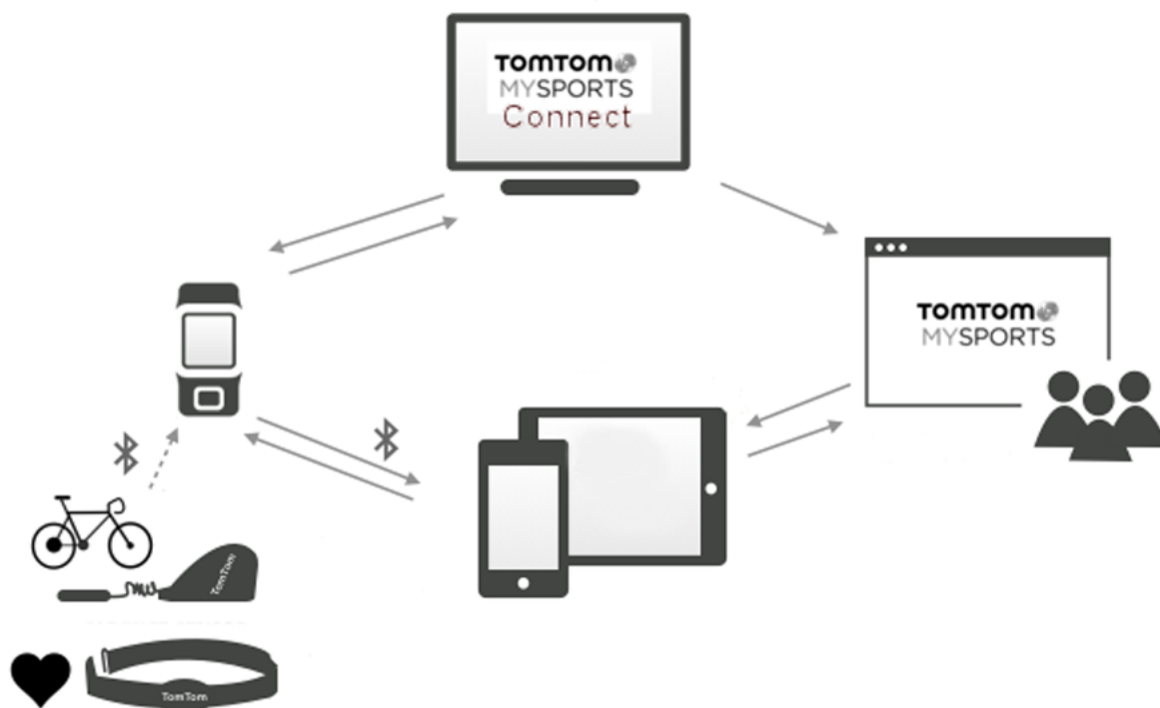
Para cambiar la batería CR2032 del sensor, utilice una moneda para abrir con ella la tapa posterior. La batería debe reciclarse o desecharse adecuadamente de acuerdo con la legislación y normativa local vigente.

Cuenta de TomTom MySports

Su cuenta de TomTom MySports es un punto central de almacenamiento para toda su información de entrenamiento y actividades físicas.

Para crear una cuenta, haga clic en el botón de TomTom MySports Connect o vaya directamente al sitio web: mysports.tomtom.com

Como verá en el siguiente diagrama, puede transferir las actividades de su cuenta MySports utilizando TomTom MySports Connect o la app TomTom MySports.



Si transfiere las actividades a su cuenta de TomTom MySports, podrá almacenar, analizar y ver sus actividades anteriores. Puede visualizar las rutas que ha seguido y todas las estadísticas asociadas a sus actividades.

Al utilizar TomTom MySports Connect en su ordenador, también puede seleccionar si desea transferir las actividades a su cuenta en otros sitios web deportivos.

Nota: Si utiliza un archivo de exportación con el formato CSV, FIT o TCX, no deberá utilizar la app MySports de TomTom para dispositivos móviles para transferir las actividades a otros sitios web deportivos. No obstante, sí que funcionarán las cargas automáticas realizadas, por ejemplo, a través de RunKeeper.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect hace lo siguiente:

- Le ayuda a configurar su reloj.
- Actualiza el software de su reloj cuando hay nuevas versiones disponibles.
- Transfiere la información de su actividad a su cuenta de TomTom MySports o a otro sitio web deportivo que elija. Actualmente podemos transferir la información de las actividades a Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone y Nike+.

TomTom MySports Connect también puede transferir la información de las actividades a su equipo en varios formatos de archivo.

Ver: [Exportación de sus actividades a otros sitios web y tipos de archivos](#)

- Transfiere a su reloj los ajustes que realice en TomTom MySports.
- Actualiza la información de QuickGPSFix de su reloj.

Instalación de TomTom MySports Connect

Puede descargar TomTom MySports Connect de forma gratuita desde esta página: tomtom.com/123/.

Una vez instalado, conecte el reloj a su equipo usando el soporte para escritorio.

App MySports de TomTom para dispositivos móviles

La app MySports de TomTom para dispositivos móviles realiza lo siguiente:

- Transfiere automáticamente la información de sus actividades a su cuenta de TomTom MySports cuando se encuentra dentro del alcance de su teléfono. Ver: [Exportación de sus actividades a otros sitios web y tipos de archivos](#)
- Transfiere a su reloj los ajustes que realice en TomTom MySports.
- Actualiza la información de QuickGPSFix de su reloj.
- Proporciona una alternativa a TomTom MySports Connect a la hora de transferir información sobre las actividades a su cuenta de MySports y en lo que respecta a actualizar QuickGPSFix.

Teléfonos y dispositivos móviles compatibles

iOS

La app TomTom MySports es compatible con los siguientes teléfonos y dispositivos móviles:

- iPhone 4S o posterior
- iPod touch 5G
- iPad3 o posterior
- Todos los iPad mini.

Android

La app TomTom MySports requiere Bluetooth Smart (o Bluetooth LE) y Android 4.4 o superior para comunicarse con el reloj. Se ha probado una amplia gama de dispositivos Android con Bluetooth Smart para confirmar su compatibilidad con la app MySports. También puede comprobar la compatibilidad de su teléfono con la app MySports en la [tienda Google Play](#).

Nota: Puede asociar el reloj con diferentes dispositivos Android Lollipop o con versiones posteriores para cargar sus actividades. Para obtener información sobre compatibilidad, visite [Google Play Store](#).

Importante: Debe actualizar su app MySports para dispositivos móviles a la versión 1.3.0 para Android y a la versión 1.0.9 para iOS (o versiones posteriores). Una vez que lleve a cabo la actualización, es necesario volver asociar el reloj con el smartphone.

Antes de utilizar la app TomTom MySports

Puede descargar la app TomTom MySports de forma gratuita de las tiendas de apps habituales o de tomtom.com/app.

Compartir sus actividades

Puede compartir actividades de MySports con la característica de uso compartido de su cuenta de MySports.

Para comenzar a compartir, haga lo siguiente:

1. Iniciar sesión en MySports.
2. Seleccione una actividad de su panel MySports.
3. Haga clic en el botón **Compartir** en la esquina superior derecha.
4. Elija **Facebook** o **Twitter** y agregue un comentario para personalizar su publicación.

Apéndice

Aviso

Aviso: Reloj GPS de TomTom

El reloj TomTom Spark le proporciona información que le ayuda a adoptar un estilo de vida más activo. La información y los datos proporcionados le ofrecen una estimación aproximada de su actividad y pueden no ser totalmente precisos. Los datos mostrados pueden variar en función del dispositivo utilizado o según la persona y pueden depender de su estatura, peso, edad, complexión y nivel de actividad. No es conveniente fiarse del reloj TomTom Spark como alternativa al asesoramiento médico ni utilizarlo como tal. Le recomendamos que consulte a su médico antes de empezar un nuevo ejercicio o plan de fitness. Para obtener más información, visite tomtom.com.

Aviso: Pulsómetro

Este pulsómetro no es un dispositivo médico. Consulte siempre con un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Si lleva marcapasos o le han implantado otro dispositivo electrónico, consulte con su médico antes de utilizar este producto. Si utiliza este producto mientras practica ejercicio podría distraerse de su entorno o de su actividad. La interferencia con la señal de dispositivos externos, el mal contacto con la muñeca, además de otros factores, pueden dificultar la lectura o la transmisión precisas de los datos relativos al ritmo cardíaco. TomTom no acepta ninguna responsabilidad derivada de cualquiera de estas imprecisiones.

Resistente al agua

La fiabilidad del reloj durante su uso debajo del agua varía en función de la presión del agua, los cambios de profundidad, la contaminación del agua, la salinidad del agua, la temperatura del agua y otros factores ambientales. Se recomienda no mover el reloj de forma enérgica a una profundidad de 40 m (5 ATM) bajo el agua. Si el reloj se somete a un movimiento enérgico bajo el agua, TomTom no puede garantizar que este siga funcionando plenamente.

Gestión de información por parte de TomTom

Puede consultar información relacionada con el uso de datos personales en:

tomtom.com/privacy.

Información medioambiental y sobre la batería

Este producto utiliza una batería de polímero de litio que el usuario no podrá manipular ni sustituir. No abra el compartimento ni extraiga (o intente extraer) la batería. Las sustancias presentes en el producto y/o en la batería podrían ser perjudiciales para el medio ambiente o para su salud si no se desechan de manera apropiada. La batería que incluye el producto debe reciclarse o desecharse de manera apropiada según la legislación y normativa local vigente y nunca junto a residuos domésticos.



Directiva WEEE

El símbolo del contenedor de basura en el producto o su paquete indica que este producto no puede tratarse como residuo doméstico. Conforme a la Directiva 2012/19/UE de la Unión Europea para residuos de dispositivos eléctricos y electrónicos (WEEE), este producto eléctrico no debe eliminarse como residuo municipal común. Para deshacerse de este producto devuélvalo al punto de venta o a su punto de recogida municipal local para reciclaje. De esta manera, contribuirá a conservar el medio ambiente.



Temperaturas de funcionamiento de la batería

Temperaturas de funcionamiento: de -20 °C (-4 °F) a 60 °C (140 °F). No exponga la batería a temperaturas superiores a las indicadas.

Directiva R&TTE

Por la presente, TomTom declara que tanto los navegadores personales como los accesorios TomTom se han fabricado en conformidad con los requisitos básicos y otras provisiones relevantes de la Directiva de la UE 1999/5/CE. Puede consultar la declaración de conformidad en el siguiente enlace: www.tomtom.com/legal.



Información FCC para el usuario



ESTE DISPOSITIVO CUMPLE EL APARTADO 15 DE LA NORMATIVA FCC.

Declaración de la Comisión Federal para las Comunicaciones (FCC)

Este equipo radia energía de radiofrecuencia y si no se utiliza correctamente, es decir, estrictamente conforme a las instrucciones de este manual, puede causar interferencias con comunicaciones de radio y recepción de televisión.

El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debería causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado del dispositivo.

Este dispositivo se ha probado y cumple los límites para un dispositivo digital de clase B conforme a la parte 15 de las normas FCC. Estos límites están concebidos para proporcionar una protección razonable frente a a interferencia perjudicial en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perjudiciales a las comunicaciones de radio. No obstante, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación determinada. Si este equipo provoca interferencias que perjudiquen la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), se aconsejan las siguientes medidas para corregir la interferencia:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.

- Conecte el equipo a una salida en un circuito distinto al que está conectado el receptor.
- Consulte a su distribuidor o a un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Los cambios o las modificaciones no autorizados de forma expresa por la parte responsable del cumplimiento podrían suponer una infracción de la autoridad del usuario para operar el equipo.

ID de FCC: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4ROM

ID de IC: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AROM

Declaración de exposición a la radiación de RF de la FCC

Los transmisores de este dispositivo no deben colocarse u operar conjuntamente con ninguna otra antena o transmisor.

Parte responsable en América del Norte

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Suite 410, Burlington, Massachusetts (EE. UU.) 01803

Tel: 866 486-6866 opción 1 (1-866-4-TomTom)

Información sobre emisiones para Canadá

La operación está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- Es posible que el dispositivo no cause interferencias.
- Este navegador debe aceptar cualquier interferencia, incluso interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

La operación está sujeta a la condición de que el dispositivo no cause interferencias perjudiciales.

Este aparato digital de clase B cumple con la norma ICES-003 canadiense. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

La función de selección de código de país está desactivada en productos comercializados en EE. UU. o Canadá.

El equipo ha obtenido la certificación RSS-210 para 2,4 GHz.

NOTA IMPORTANTE

Declaración de exposición a la radiación de IC:

- Este equipo cumple los límites de exposición de radiación IC RSS-102 establecidos para un entorno no controlado.
- Este dispositivo y su antena o antenas no deben colocarse u operar conjuntamente con ninguna otra antena o transmisor.

Este equipo cumple los límites de exposición de radiación IC establecidos para un entorno no controlado. Los usuarios finales deben seguir las instrucciones de funcionamiento específicas para cumplir la normativa de exposición a radiofrecuencia. Para cumplir con los requisitos de IC de exposición a radiofrecuencia, siga estrictamente las instrucciones de uso del presente manual.

Distintivo de cumplimiento normativo



Este producto muestra un distintivo de cumplimiento normativo (RCM) para indicar que cumple las normas australianas pertinentes.

Aviso para Nueva Zelanda

Este producto muestra el código de proveedor R-NZ para indicar que cumple las normas neozelandesas pertinentes.

Teléfonos de atención al cliente (Australia y Nueva Zelanda)

Australia: 1300 135 604

Nueva Zelanda: 0800 450 973

Nombres de modelos

TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

Avisos sobre el copyright

© 2014 - 2016 TomTom. Todos los derechos reservados. TomTom y el logotipo de las "dos manos" son marcas comerciales propiedad de TomTom N.V. o de una de sus empresas asociadas. En la página tomtom.com/legal puede consultar la garantía limitada y el acuerdo de licencia de usuario final que se aplican a este producto.

Linotype, Frutiger y Univers son marcas comerciales de Linotype GmbH registradas en la Oficina de patentes y marcas de EE.UU. y pueden registrarse en otras jurisdicciones determinadas. MHei es una marca comercial de la empresa The Monotype Corporation y es posible que esté registrada en determinadas jurisdicciones.

Código AES

El software incluido en este producto contiene el código AES bajo Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Reino Unido. Todos los derechos reservados.

Términos de la licencia:

Se permite la redistribución y uso de este software (con o sin cambios) sin el pago de tasas o de derechos de autor siempre que cumplan las condiciones siguientes:

Las distribuciones del código fuente incluyen el aviso de copyright anterior, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad.

Las distribuciones binarias incluyen el aviso de copyright anterior, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia en su documentación.

El nombre del titular del copyright no se utiliza para promocionar productos diseñados mediante este software sin permiso específico por escrito.

Cálculos de calorías

El cálculo de las calorías con este producto se basa en los valores MET (equivalente metabólico) de:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.