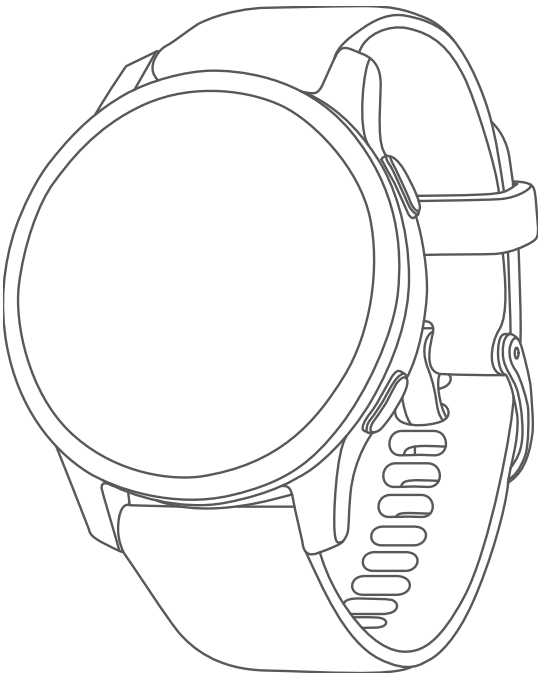
GARMIN®



VENU® 2 SERIES

Manual del usuario

© 2021 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® y Venu® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, tempe™ y Varia™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google LLC. Apple®, iPhone® y iTunes® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Overwolf™ es una marca comercial de Overwolf Ltd. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A03947, A03948

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

Contenido

Introducción 1
Descripción general 1
Sugerencias sobre la pantalla táctil 2
Bloquear y desbloquear la pantalla táctil 2
Iconos 2
Configurar el reloj 2

Funciones inteligentes 3
Vincular tu smartphone 3
Funciones de conectividad 3
Notificaciones del teléfono 3
Activar notificaciones Bluetooth 4
Visualizar las notificaciones 4
Responder con un mensaje de texto personalizado 4
Recibir una llamada de teléfono 5
Gestionar las notificaciones 5
Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono 5
Usar el modo no molestar 5
Encontrar el teléfono 5
Funciones de Connect IQ 6
Descargar funciones de Connect IQ 6
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador 6
Funciones de conectividad Wi-Fi 6
Conectarse a una red Wi-Fi 6

Controles 7
Personalizar el menú de controles 9

Música 9
Descargar contenido de audio personal 9
Establecer la conexión con un proveedor externo 9
Descargar contenido de audio de proveedores externos 10
Desconectarse de un proveedor externo 10
Conectar auriculares Bluetooth 10
Reproducir música 10
Controles de reproducción de música 11

Garmin Pay 11
Configurar el monedero Garmin Pay ... 11
Pagar una compra con el reloj 12
Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay 12
Gestionar tus tarjetas Garmin Pay ... 13
Cambiar el código de acceso de Garmin Pay 13

Funciones de seguimiento y seguridad 13
Añadir contactos de emergencia 14
Añadir contactos 14
Detección de incidentes 14
Activar y desactivar la detección de incidencias 14
Solicitar asistencia 15

Perfil del usuario 15
Configurar el perfil del usuario 15
Configuración del género 15

Funciones de frecuencia cardiaca ... 15
Frecuencia cardiaca a través de la muñeca 16
Colocar el reloj 16
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca 16
Ver información de frecuencia cardiaca 17
Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala 17
Transmitir frecuencia cardiaca 18
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca 18
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca 18
Configurar zonas de frecuencia cardiaca 18
Objetivos de entrenamiento 19
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 19
Acerca de la estimación del VO2 máximo 19

Obtener la estimación del VO2 máximo 20
Consultar tu edad según tu forma física 20
Pulsioxímetro 20
Obtener lecturas de pulsioximetría .. 21
Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría 21
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro 21

Monitor de actividad 21

Objetivo automático 22
Usar la alerta de inactividad 22
Monitor del sueño 22
Minutos de intensidad 22
Obtener minutos de intensidad 23
Garmin Move IQ™ 23
Configurar el monitor de actividad 23
Desactivar el monitor de actividad ... 23

Widgets en un vistazo 24

Ver widgets en un vistazo 26
Personalizar los widgets en un vistazo 26
Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés 27
Usar la sugerencia rápida de nivel de estrés 27
Body Battery 27
Ver la sugerencia rápida de Body Battery 28
Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos 28
Salud de la mujer 28
Seguimiento del ciclo menstrual 28
Registrar la información del ciclo menstrual 29
Seguimiento del embarazo 29
Registrar información sobre el embarazo 29
Seguimiento de hidratación 30
Utilizar la sugerencia rápida de seguimiento de hidratación 30
Usar los controles de la cámara Varia 31

Aplicaciones y actividades 31

Iniciar una actividad 31
Consejos para registrar las actividades 31
Detener una actividad 32
Añadir una actividad personalizada 32
Añadir o quitar una actividad favorita 32
Health Snapshot 32
Actividades en interiores 32
Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza 33
Registrar una actividad HIIT 33
Calibrar la distancia de la cinta 34
Juegos 34
Uso de la aplicación Garmin GameOn™ 34
Grabación de una actividad de juego manual 34
Nadar en piscina 35
Configurar el tamaño de piscina .. 35
Terminología de natación 35
Actividades al aire libre 35
Salir a correr 36
Realizar un recorrido 36
Visualizar las actividades de esquí .. 36
Golf 37
Descargar campos de golf 37
Jugar al golf 37
Información sobre el hoyo 37
Cambiar la ubicación del banderín 38
Visualizar de la dirección al banderín 38
Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg 38
Ver obstáculos 39
Medir un golpe con Garmin AutoShot™ 40
Registrar la puntuación 40
Configurar el método de puntuación 40
Realizar el seguimiento de estadísticas de golf 41
Registrar estadísticas de golf 41
Visualizar el historial de golpes 41
Ver el resumen de tu recorrido 41
Finalizar un recorrido 42
Aplicación Garmin Golf 42

Entrenamiento 42
Estado de entreno unificado 42
Sincronizar actividades y medidas de rendimiento 42
Sesiones de entrenamiento 43
Iniciar una sesión de entrenamiento 43
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect 43
Planes de entrenamiento adaptables 43
Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy 43
Ver sesiones de entrenamiento programadas 44
Récords personales 44
Visualizar tus récords personales 44
Restablecer un récord personal 44
Eliminar récords personales 44

Navegación 44
Guardar la ubicación 45
Eliminar una ubicación 45
Navegar hacia una ubicación guardada 45
Navegar de vuelta al inicio 45
Detener la navegación 45
Brújula 46
Calibrar la brújula manualmente 46

Historial 46
Usar el historial 46
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca 47
Garmin Connect 47
Usar la aplicación Garmin Connect .. 48
Usar Garmin Connect en tu ordenador 48

Personalizar el reloj 48
Cambiar la pantalla del reloj 48
Crear una pantalla de reloj personalizada 49
Editar una pantalla de reloj 49
Configurar un acceso directo a un control 49
Configurar actividades y aplicaciones 50
Personalizar las pantallas de datos 51
Alertas 51
Establecer una alerta 52
Auto Lap 53
Marcar vueltas mediante la función Auto Lap 53
Usar Auto Pause® 53
Usar el cambio de pantalla automático 53
Cambiar la configuración del GPS ... 54
Configurar el teléfono y la tecnología Bluetooth 54
Administrador de batería 54
Configurar el sistema 55
Configurar la hora 55
Husos horarios 55
Configurar una alarma 55
Borrar una alarma 56
Iniciar el temporizador de cuenta atrás 56
Usar el cronómetro 56
Personalizar la configuración de la pantalla 56
Cambiar las unidades de medida 57
Configurar Garmin Connect 57

Sensores inalámbricos 57
Vincular los sensores inalámbricos 58
Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro 59
Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera 59
Calibración del sensor de velocidad 59

Información del dispositivo 60
Acerca de la pantalla AMOLED 60
Cargar el reloj 60
Actualizaciones del producto 61
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect 61
Actualizar el software mediante Garmin Express 61
Visualizar la información del dispositivo 61

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica 61
Especificaciones 62
Información sobre la autonomía de la batería 62
Realizar el cuidado del dispositivo 62
Limpiar el reloj 63
Cambiar las correas 63

Solución de problemas 63

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj? 63
No puedo conectar el teléfono al reloj 64
No puedo conectar los auriculares al reloj 64
La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados 64
Mi reloj está en otro idioma 64
Mi reloj no muestra la hora correcta 65
Optimizar la autonomía de las pilas 65
Reiniciar el reloj 65
Restablecer toda la configuración predeterminada 66
Buscar señales de satélite 66
Mejora de la recepción de satélites GPS 66
Monitor de actividad 66
Mi recuento de pasos no parece preciso 66
El número de pisos subidos no parece preciso 67
Más información 67

Apéndice 67

Campos de datos 67
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno 70
Tamaño y circunferencia de la rueda .. 71
Definiciones de símbolos 73

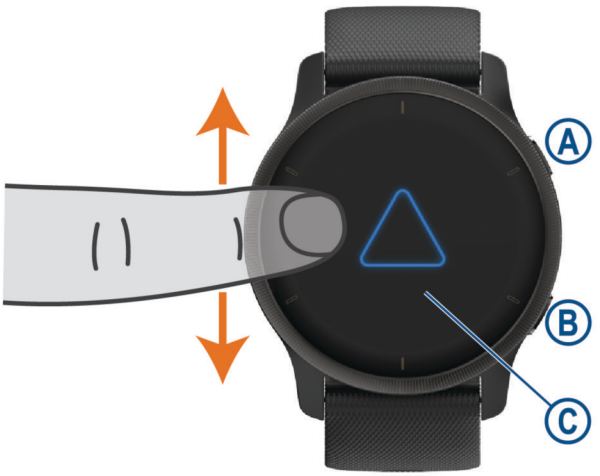
Introducción

⚠ ADVERTENCIA

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

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

Descripción general



Ⓐ **Botón de acción**: púlsalo para encender el reloj.

Púlsalo para iniciar y detener el tiempo de actividad.

Mantenlo pulsado dos segundos para ver el menú de controles, incluida la alimentación del reloj.

Mantén pulsado hasta que sientas 3 vibraciones para iniciar la función de asistencia (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 13).

Ⓑ **Botón (menú) Atrás**: púlsalo para volver a la pantalla anterior, excepto durante una actividad.

Durante una actividad, púlsalo para marcar una nueva vuelta, comenzar una nueva serie o postura o avanzar a la siguiente fase de una sesión de entrenamiento.

Mantenlo pulsado para ver un menú de configuración del reloj y opciones para la pantalla actual.

Ⓒ **Pantalla táctil**: desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los widgets en un vistazo, las funciones y los menús.

Tócala para realizar selecciones.

Tócala dos veces para activar el reloj.

Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.

Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver la pantalla del reloj y los widgets en un vistazo.

Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la derecha para ver la función de acceso directo.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las listas y los menús.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte rápidamente.
- Toca un elemento para seleccionarlo.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los widgets en un vistazo del reloj.
- Toca una sugerencia rápida para ver información adicional si está disponible.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la siguiente pantalla de datos.
- Durante una actividad, desliza el dedo hacia la derecha para ver la pantalla del reloj y las sugerencias rápidas, y desliza el dedo hacia la izquierda para volver a los campos de datos de la actividad.
- Cuando estén disponibles, selecciona ^ o desliza el dedo hacia arriba para ver las opciones adicionales del menú.
- Haz que cada selección de menú sea una acción claramente diferenciada.

Bloquear y desbloquear la pantalla táctil

Puedes bloquear la pantalla táctil para evitar toques involuntarios cuando no la estés utilizando.

1. Mantén pulsado Ⓐ para ver el menú de controles.
2. Selecciona 🔒.
   La pantalla táctil se bloquea y deja de responder a las pulsaciones hasta que se vuelve a desbloquear.
3. Mantén pulsado cualquier botón para desbloquear la pantalla táctil.

Iconos

Si el icono parpadea, significa que el reloj está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado. Si el icono se muestra con una barra diagonal atravesándolo significa que la función está desactivada.

	Estado de conexión del teléfono
	Estado del monitor de frecuencia cardiaca
	Estado de LiveTrack
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta Varia™
	Estado del radar para bicicleta Varia
	Estado del sensor tempe™

Configurar el reloj

Haz lo siguiente si quieres aprovechar al máximo las funciones de tu Venu 2 series.

- Vincula el reloj con tu teléfono con la aplicación Garmin Connect™ (*Vincular tu smartphone*, página 3).
- Configura redes Wi-Fi® (*Conectarse a una red Wi-Fi*, página 6).
- Configura música (*Música*, página 9).
- Configura tu monederoGarmin Pay™ (*Configurar el monedero Garmin Pay*, página 11).
- Configura funciones de seguridad (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 13).

Funciones inteligentes

Vincular tu smartphone

Para configurar el reloj Venu 2 series, deberá estar vinculado directamente a través de la aplicación Garmin Connect y no desde la configuración de Bluetooth® de tu teléfono.

1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona ✔ cuando se te solicite vincular el smartphone.

   NOTA: si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado Ⓑ y seleccionar ⚙ > **Conectividad** > **Teléfono** > **Vincular smartphone** para acceder manualmente al modo vinculación.

2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles en tu reloj Venu 2 series cuando se conecta a un smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth y se instala la aplicación Garmin Connect en dicho smartphone. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información. También hay algunas funciones disponibles cuando conectas tu reloj a una red Wi-Fi.

Notificaciones del teléfono: muestra notificaciones y mensajes del smartphone en tu reloj Venu 2 series.

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

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

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

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

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

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

Buscar mi teléfono: te permite localizar un smartphone perdido que se haya vinculado con tu reloj Venu 2 series y que se encuentre dentro del alcance de Bluetooth.

Buscar mi dispositivo: te permite localizar un reloj Venu 2 series perdido que se haya vinculado con un smartphone y que se encuentre dentro del alcance de Bluetooth.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un teléfono compatible que se encuentre dentro del alcance Bluetooth con el reloj. Cuando tu teléfono recibe mensajes, envía notificaciones a tu reloj.

Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el reloj de la Venu 2 series con un teléfono compatible (*Vincular tu smartphone*, página 3).

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Conectividad** > **Teléfono** > **Notificaciones**.
3 Selecciona **Durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
5 Selecciona **No durante actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
6 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
7 Selecciona **Tiempo de espera**.
8 Selecciona la duración del tiempo de espera.
9 Selecciona **Privacidad**.
10 Selecciona una preferencia de privacidad.

Visualizar las notificaciones

1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida de notificaciones.
2 Selecciona la sugerencia rápida.
3 Selecciona una notificación para leerla entera.
4 Desliza el dedo hacia arriba para ver las opciones de notificaciones.
5 Selecciona una opción:
   - Para realizar una acción con la notificación, selecciona una acción, como **Ignorar** o **Responder**.

     Las acciones disponibles dependen del tipo de notificación y del sistema operativo del teléfono. Al ignorar una notificación en el teléfono o el reloj de la Venu 2 series, dejará de aparecer en el widget en un vistazo.
   - Para volver a la lista de notificaciones, desliza el dedo hacia la derecha.

Responder con un mensaje de texto personalizado

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un teléfono Android™ con tecnología Bluetooth.

Cuando el reloj Venu 2 series recibe una notificación de mensaje de texto, puedes enviar una de las respuestas rápidas que hay disponibles en la lista de mensajes. Puedes personalizar estos mensajes en la aplicación Garmin Connect.

NOTA: esta función utiliza el teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse las tarifas y los límites de datos para mensajes de texto habituales. Ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil para obtener más información.

1 Desliza el dedo hacia arriba o abajo para ver la sugerencia rápida de notificaciones.
2 Selecciona la sugerencia rápida.
3 Selecciona una notificación de mensaje de texto.
4 Desliza el dedo hacia arriba para ver las opciones de notificaciones.
5 Selecciona **Responder**.
6 Selecciona un mensaje de la lista.

   El teléfono envía el mensaje seleccionado como un mensaje de texto.

Recibir una llamada de teléfono

Cuando recibes una llamada de teléfono en el smartphone conectado, el reloj Venu 2 series muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

- Para aceptar la llamada, selecciona .

  NOTA: para hablar con la persona que llama, debes utilizar el teléfono conectado.
- Para rechazar la llamada, selecciona .
- Para rechazar la llamada y responder inmediatamente con un mensaje de texto, selecciona y luego selecciona un mensaje de la lista.

  NOTA: para responder con un mensaje de texto, debes estar conectado a un smartphone Android compatible mediante Bluetooth.

Gestionar las notificaciones

Puedes utilizar tu teléfono compatible para gestionar las notificaciones que aparecen en tu reloj Venu 2 series.

Selecciona una opción:

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

Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono

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

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 9).

1. Mantén pulsado Ⓐ para ver el menú de controles.
2. Selecciona para desactivar la conexión Bluetooth con el teléfono en el reloj Venu 2 series.

   Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Usar el modo no molestar

Puedes utilizar el modo no molestar para desactivar las vibraciones y la visualización de alertas y notificaciones. Este modo desactiva la configuración de gestos (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56). Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a dormir o a ver una película.

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

Encontrar el teléfono

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

1. Mantén pulsado Ⓐ.
2. Selecciona .

   En la pantalla del Venu 2 series se muestran barras de intensidad de señal y el teléfono reproduce una alerta audible. Las barras aumentarán a medida que te acerques a tu teléfono.
3. Pulsa Ⓑ para detener la búsqueda.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir al reloj aplicaciones, campos de datos, widgets en un vistazo y pantallas de reloj de Connect IQ mediante la tienda Connect IQ desde el reloj o el smartphone (garmin.com/connectiqapp).

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

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

Campos de datos: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Descargar funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Venu 2 series con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 3).

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

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

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

Funciones de conectividad Wi-Fi

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

Contenido de audio: permite sincronizar contenido de audio de proveedores externos.

Actualizaciones de software: puedes descargar e instalar el software más reciente.

Sesiones y planes de entrenamiento: puedes buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en el sitio de Garmin Connect. La próxima vez que el reloj disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán a tu reloj.

Conectarse a una red Wi-Fi

Debes conectar el reloj a la aplicación Garmin Connect en tu teléfono o a la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador antes de poder conectarte a una red Wi-Fi (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 48).

Para sincronizar tu reloj con un proveedor de música de terceros, debes conectarte a una red Wi-Fi. Conectar el reloj a una red Wi-Fi también ayuda a aumentar la velocidad de transferencia de archivos de mayor tamaño.

1. Sitúate dentro del alcance de una red Wi-Fi.
2. En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
3. Selecciona **Dispositivos Garmin** y, a continuación, tu reloj.
4. Selecciona **General** > **Wi-Fi** > **Añadir una red**.
5. Selecciona una red Wi-Fi disponible e introduce los datos de inicio de sesión.

Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 9).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado Ⓐ.

Icono	Nombre	Descripción
	Alarmas	Selecciónalo para añadir o editar una alarma (*Configurar una alarma*, página 55).
	Asistencia	Selecciónalo para enviar una solicitud de asistencia (*Solicitar asistencia*, página 15).
	Ahorro de energía	Selecciónalo para activar o desactivar la función de ahorro de energía.
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56).
	Emitir frecuencia cardiaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir frecuencia cardiaca*, página 18).
	No molestar	Selecciónalo para activar o desactivar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciónalo para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Venu 2 series y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Bloquear pantalla	Selecciónalo para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Controles de música	Selecciónalo para controlar la reproducción de música en tu reloj o teléfono.
	Teléfono conectado	Selecciónalo para activar o desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el teléfono vinculado.
	Apagar	Selecciónalo para apagar el reloj.
	Guardar ubicación	Selecciónalo para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Definir hora con el GPS	Selecciónalo para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Cronómetro	Selecciónalo para iniciar el cronómetro (*Usar el cronómetro*, página 56).
	Sincronizar	Selecciónalo para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Temporizador	Selecciónalo para establecer un temporizador de cuenta atrás (*Iniciar el temporizador de cuenta atrás*, página 56).
	Monedero	Selecciónalo para abrir tu monedero de Garmin Pay y pagar compras con tu reloj (*Garmin Pay*, página 11).

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones en el menú de controles (*Controles*, página 7).

1 Mantén pulsado Ⓐ.

   Se muestra el menú de controles.

2 Mantén pulsado Ⓑ.

   El menú de controles cambia al modo de edición.

3 Selecciona el acceso directo que deseas personalizar.

4 Selecciona una opción:

   - Para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles, selecciona la ubicación en la que quieres que aparezca, o arrastra el acceso directo a una nueva ubicación.
   - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona 🗑.

5 Si es necesario, selecciona ✚ para añadir un acceso directo al menú de controles.

   NOTA: esta opción solo está disponible tras borrar al menos un acceso directo del menú.

Música

NOTA: existen tres opciones de reproducción de música diferentes con tu reloj Venu 2 series.

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

Podrás descargar contenido de audio en tu reloj Venu 2 series desde el ordenador o un proveedor externo para poder escuchar música aunque no tengas cerca tu teléfono. Para escuchar contenido de audio almacenado en tu reloj, puedes conectar los auriculares Bluetooth.

Descargar contenido de audio personal

Para poder enviar tu música personal a tu reloj, debes instalar la aplicación Garmin Express en el ordenador (www.garmin.com/express).

Puedes cargar tus archivos de audio personales, como .mp3 y .m4a, en un reloj Venu 2 series desde el ordenador. Para obtener más información, visita garmin.com/musicfiles .

1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB incluido.

2 En el ordenador, abre la aplicación Garmin Express, selecciona tu reloj y, a continuación, selecciona **Música**.

   SUGERENCIA: para equipos Windows®, puedes seleccionar 📁+ y acceder a la carpeta que contiene los archivos de audio. Para equipos Apple®, la aplicación Garmin Express utiliza tu biblioteca de iTunes®.

3 En la lista **Mi música** o **Biblioteca de iTunes**, selecciona una categoría de archivos de audio, como canciones o listas de reproducción.

4 Selecciona las casillas de verificación correspondientes a los archivos de audio y, a continuación, selecciona **Enviar a dispositivo**.

5 Si es necesario, en la lista Venu 2 series, selecciona una categoría, marca las casillas de verificación y, a continuación, selecciona **Borrar del dispositivo** para borrar los archivos de audio.

Establecer la conexión con un proveedor externo

Para poder descargar música u otros archivos de audio de un proveedor externo admitido en tu reloj, debes establecer la conexión entre el proveedor y el reloj.

El reloj ya tiene instaladas algunas opciones de proveedores de música externos. Para obtener más opciones, puedes descargar la aplicación Connect IQ en el teléfono (*Funciones de Connect IQ*, página 6).

1 En el menú de controles del reloj, selecciona ♫.

2 Selecciona el proveedor de música.

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

Descargar contenido de audio de proveedores externos

Para poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debes conectarte a una red Wi-Fi (*Conectarse a una red Wi-Fi*, página 6).

1 Abre los controles de música.
2 Mantén pulsado Ⓑ.
3 Selecciona **Proveedores de música**.
4 Selecciona un proveedor conectado.
5 Selecciona una lista de reproducción u otro elemento para descargarlo en el reloj.
6 Si es necesario, pulsa Ⓑ hasta que se te solicite realizar la sincronización con el servicio.

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

Desconectarse de un proveedor externo

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

Conectar auriculares Bluetooth

Para escuchar la música cargada en tu reloj Venu 2 series, debes conectar unos auriculares Bluetooth.

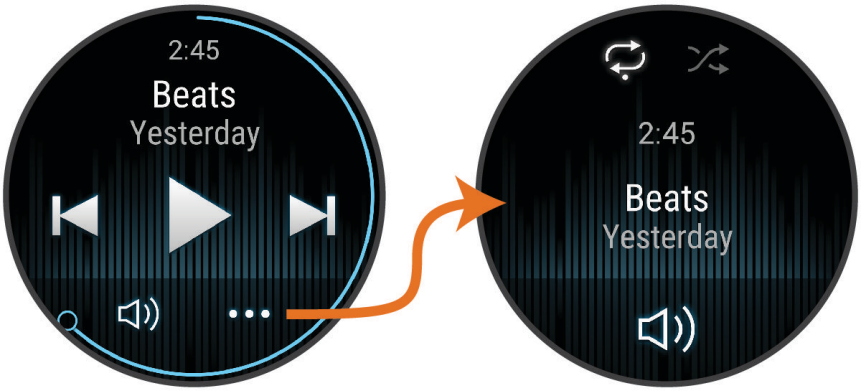
1 Sitúa los auriculares a menos de 2 m (6,6 ft) del reloj.
2 Activa el modo de vinculación en los auriculares.
3 Mantén pulsado Ⓑ.
4 Selecciona ⚙ > **Música** > **Auriculares** > **Añadir nueva**.
5 Selecciona tus auriculares para completar el proceso de vinculación.

Reproducir música

1 Abre los controles de música.
2 Si fuese necesario, conecta tus auriculares Bluetooth (*Conectar auriculares Bluetooth*, página 10).
3 Mantén pulsado Ⓑ.
4 Selecciona **Proveedores de música** y, a continuación, selecciona una opción:
   - Para escuchar música descargada al reloj desde el ordenador, selecciona **Mi música** (*Descargar contenido de audio personal*, página 9).
   - Para controlar la reproducción de música de tu teléfono, selecciona **Teléfono**.
   - Para escuchar música desde otros proveedores, selecciona el nombre del proveedor y una lista de reproducción.
5 Selecciona ▶.

Controles de reproducción de música

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



⋮	Selecciónalo para ver más controles de reproducción de música.
🔊	Selecciónalo para ajustar el volumen.
▶	Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
⏭	Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
⏮	Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Mantenlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.
🔁	Selecciónalo para cambiar el modo de repetición.
🔀	Selecciónalo para cambiar el modo aleatorio.

Garmin Pay

La función Garmin Pay te permite utilizar el reloj para pagar en ubicaciones autorizadas utilizando una tarjeta de crédito o de débito de una entidad financiera admitida.

Configurar el monedero Garmin Pay

Puedes agregar una o más tarjetas de débito o crédito admitidas a tu monedero Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para buscar entidades financieras admitidas.

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

Pagar una compra con el reloj

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

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

1 Mantén pulsado Ⓐ.
2 Selecciona .
3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos.

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

   Aparece la tarjeta de pago que has utilizado más recientemente.

4 Si has agregado varias tarjetas a tu monedero de Garmin Pay, desliza el dedo para cambiar a otra tarjeta (opcional).
5 Antes de que transcurran 60 segundos, mantén el reloj cerca del lector de pago, orientado hacia el lector.

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

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

Agregar una tarjeta a tu monedero de Garmin Pay

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

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

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

Gestionar tus tarjetas Garmin Pay

Puedes suspender temporalmente o eliminar una tarjeta.

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

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
2 Selecciona **Garmin Pay**.
3 Elige una tarjeta.
4 Selecciona una opción:
   - Para suspender temporalmente o anular la suspensión de la tarjeta, selecciona **Suspender tarjeta**.
     Para poder realizar compras con el reloj Venu 2 series, es necesario que la tarjeta esté activada.
   - Para borrar la tarjeta, selecciona 🗑.

Cambiar el código de acceso de Garmin Pay

Debes conocer tu código de acceso actual para cambiarlo. Si olvidas el código de acceso, debes restablecer la función Garmin Pay en tu reloj Venu 2 series, crear un código nuevo y volver a introducir la información de la tarjeta.

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

La próxima vez que pagues con tu reloj Venu 2 series, deberás introducir el nuevo código de acceso.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguimiento y seguridad, el reloj Venu 2 series deberá estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante tecnología Bluetooth. El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita www.garmin.com/safety.

Asistencia: te permite enviar un mensaje con tu nombre, un enlace de LiveTrack y tu ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

Detección de incidencias: si el reloj Venu 2 series detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia.

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

Añadir contactos de emergencia

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

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

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

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos a la aplicación Garmin Connect. Puedes utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack.

Tres de estos contactos pueden utilizarse como contactos de emergencia.

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

Cuando los hayas añadido, deberás sincronizar tus datos y aplicar así los cambios en el reloj Venu 2 series (*Usar la aplicación Garmin Connect*, página 48).

Detección de incidentes

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia.

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia*, página 14). El teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

Activar y desactivar la detección de incidencias

NOTA: el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia*, página 14). Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Seguridad y seguimiento** > **Detección de incidencias**.
3 Selecciona una actividad.

   NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Venu 2 series detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu reloj y en el smartphone vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.

Solicitar asistencia

NOTA: el teléfono vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles.

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia (*Añadir contactos de emergencia*, página 14). Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

1 Mantén pulsado Ⓐ.
2 Cuando notes tres vibraciones, suelta el botón para activar la función de asistencia.
   Aparece la pantalla de cuenta atrás.
3 Si es necesario, selecciona una opción antes de que finalice la cuenta atrás:
   - Para enviar un mensaje personalizado con tu solicitud, selecciona ■.
   - Para cancelar el mensaje, selecciona ✕.

Perfil del usuario

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

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, el año de nacimiento, la altura, el peso, la muñeca y las zonas de frecuencia cardiaca (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 18). El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Perfil del usuario**.
3 Selecciona una opción.

Configuración del género

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

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

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

Funciones de frecuencia cardiaca

El reloj Venu 2 series incluye un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de frecuencia cardiaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en la sugerencia rápida de frecuencia cardiaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el reloj utilizará los datos de frecuencia cardiaca en el pecho.

Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

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

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

  NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 16 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro*, página 21 para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita www.garmin.com/fitandcare.

Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espera a que el icono ♥ se llene antes de empezar la actividad.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

  NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.
- Cuando hagas ejercicio, utiliza una correa de silicona.

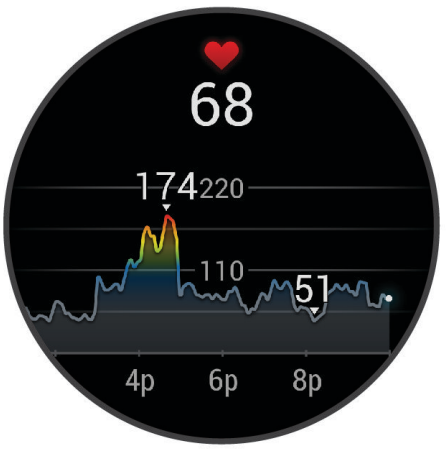
Ver información de frecuencia cardiaca

1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida de frecuencia cardiaca.

   La sugerencia rápida de frecuencia cardiaca muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm).

2 Selecciona la sugerencia rápida para ver un gráfico de tu frecuencia cardiaca desde medianoche.

   La gráfica muestra tu frecuencia cardiaca reciente, la frecuencia cardiaca máxima y mínima, y barras de color que indican el tiempo pasado en cada zona de frecuencia cardiaca (*Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 18).



3 Desliza el dedo hacia arriba para ver tus valores de frecuencia cardiaca en reposo (FCR) durante los últimos 7 días.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

⚠ ATENCIÓN

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

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Frecuencia cardiaca en la muñeca** > **Alertas de frecuencia cardiaca anómala**.
3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
4 Selecciona un valor para el umbral de frecuencia cardiaca.
5 Selecciona el control para activar la alerta.

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

Transmitir frecuencia cardiaca

Puedes transmitir los datos de tu frecuencia cardiaca desde el reloj Venu 2 series y visualizarlos en dispositivos vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas.

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

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Frecuencia cardiaca en la muñeca**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Transmisión durante la actividad** para transmitir la frecuencia cardiaca durante las actividades cronometradas (*Iniciar una actividad*, página 31).
   - Selecciona **Transmitir** para comenzar a transmitir los datos de frecuencia cardiaca en el momento.
4 Vincula tu reloj Venu 2 series con tu dispositivo compatible.

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

Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro Frecuencia cardiaca en la muñeca es Automático. El reloj utiliza automáticamente el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho al reloj. Los datos de frecuencia cardiaca para el pecho solo están disponibles durante una actividad.

NOTA: cuando se desactiva el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también desactiva funciones como la estimación del VO2 máximo, el seguimiento del sueño, los minutos de intensidad, la función de estrés durante todo el día y el pulsioxímetro en la muñeca.

NOTA: al desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, también se desactiva la función de detección en la muñeca para los pagos con Garmin Pay, y deberás introducir un código de acceso para poder realizar cada pago (*Garmin Pay*, página 11).

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Frecuencia cardiaca en la muñeca** > **Estado** > **Desactivado**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. El reloj cuenta con diferentes zonas de frecuencia cardiaca para carrera y para ciclismo. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Perfil del usuario** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
3 Selecciona **Predeterminado** para ver los valores predeterminados (opcional).

   Los valores predeterminados pueden aplicarse a carreras y ciclismo.
4 Selecciona **Carrera** o **Ciclismo**.
5 Selecciona **Preferencia** > **Definir valores personalizados**.
6 Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
7 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.

Objetivos de entrenamiento

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

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

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 19) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

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

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador de la potencia cardiovascular y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El reloj Venu 2 series requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo.

En el reloj, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número y una descripción. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver información adicional sobre la estimación de tu VO2 máximo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona Firstbeat Analytics™. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno*, página 70) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 15) y define tu frecuencia cardiaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardiaca*, página 18). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Perfil del usuario** > **VO2 máximo**.

   Si ya has registrado una actividad de caminata a paso ligero o carrera en el exterior, aparecerá la estimación de tu VO2 máximo. El reloj muestra la fecha en la que tu estimación de VO2 máximo se actualizó por última vez. El reloj actualiza la estimación de tu VO2 máximo cada vez que completas una actividad cronometrada de carrera o caminata en el exterior con una duración de 15 minutos o más. Puedes iniciar manualmente una prueba de tu VO2 máximo para actualizar la estimación.
3 Para iniciar una prueba de VO2 máximo, toca la pantalla.
4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la estimación de tu VO2 máximo.

   Aparecerá un mensaje cuando se complete la prueba.

Consultar tu edad según tu forma física

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

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 15).

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Perfil del usuario** > **Edad Física**.

Pulsioxímetro

El reloj Venu 2 series cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ser útil para comprender tu salud global y ayudarte a determinar cómo se adapta tu cuerpo a la altitud. Para calcular tu nivel de oxígeno en sangre, el reloj emite una luz en tu piel y comprueba cuánta se absorbe. A este parámetro se le conoce como SpO_2.

En el reloj, las lecturas del pulsioxímetro aparecen en porcentaje de SpO_2. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, por ejemplo, las tendencias a lo largo de varios días (*Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría*, página 21). Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres la sugerencia rápida del pulsioxímetro. La precisión de la lectura de pulsioximetría puede variar en función de tu flujo sanguíneo, de cómo esté colocado el reloj en la muñeca o de si te mueves.

NOTA: es posible que tengas que añadir la sugerencia rápida del pulsioxímetro al bucle de sugerencias rápidas (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 26).

1. Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida del pulsioxímetro.
2. Selecciona la sugerencia rápida para comenzar la lectura.
3. Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
4. Permanece quieto.

   El reloj muestra tu saturación de oxígeno en forma de porcentaje y un gráfico con las lecturas de pulsioximetría y los valores de frecuencia cardiaca desde medianoche.

Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona ⚙ > **Frecuencia cardiaca en la muñeca** > **Pulsioximetría** > **Modo de seguimiento**.
3. Selecciona una opción:
   - Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.

     NOTA: si activas el seguimiento de pulsioximetría, la autonomía de la batería se verá reducida.
   - Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.

     NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.
   - Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **A demanda**.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

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

- Permanece inmóvil mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Utiliza una correa de silicona o nailon.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Monitor de actividad

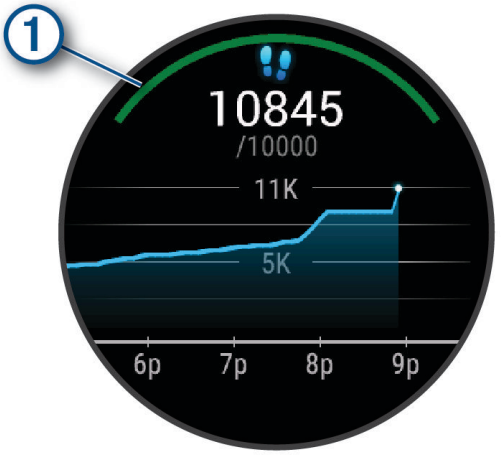
La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las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

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

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

Objetivo automático

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



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

Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje y la barra roja aparece en el widget en un vistazo de pasos. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El reloj también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema*, página 55).

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

Monitor del sueño

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

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Usar el modo no molestar*, página 5).

Minutos de intensidad

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

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

Obtener minutos de intensidad

El reloj Venu 2 series calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

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

Garmin Move IQ™

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

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

Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado Ⓑ y selecciona ⚙ > **Monitor de actividad**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El reloj también vibra para avisarte.

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

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

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

Minutos de intensidad: permite establecer una zona de frecuencia cardiaca para los minutos de intensidad moderada y una zona de frecuencia cardiaca mayor para los minutos de alta intensidad. También tienes la opción de utilizar el algoritmo predeterminado.

Desactivar el monitor de actividad

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

1. Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2. Selecciona ⚙ > **Monitor de actividad** > **Estado** > **Desactivado**.

Widgets en un vistazo

El reloj incluye widgets en un vistazo preinstalados que proporcionan información rápida (*Ver widgets en un vistazo*, página 26). Determinados widgets en un vistazo requieren que se establezca una conexión a un teléfono compatible mediante Bluetooth.

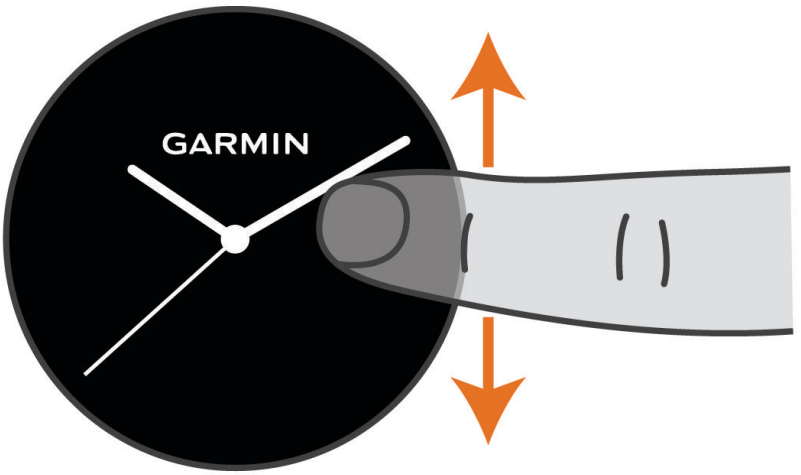
Algunos widgets en un vistazo no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlas al bucle de widgets en un vistazo de forma manual (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 26).

Nombre	Descripción
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (*Body Battery*, página 27).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	muestra la información sobre calorías del día actual.
Desafíos	muestra tu clasificación actual si participas en un desafío de Garmin Connect.
Pisos subidos	realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.
Garmin coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera.
Health Snapshot™	muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas (*Health Snapshot*, página 32).
Frecuencia cardiaca	muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca media en estado de reposo.
Historial	muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas.
Hidratación	te permite realizar un seguimiento de la cantidad de agua que ingieres y del progreso hacia tu objetivo diario.
Minutos de intensidad	registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Última actividad	muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último deporte	muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Última actividad de golf Último recorrido Última carrera Última actividad de fuerza Última actividad de natación	muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Luces	proporciona controles de luces de la bicicleta cuando tienes una luz Varia vinculada con tu reloj Venu 2 series.
Controles de música	Proporciona controles de reproductor de música para la música de tu teléfono o del reloj.
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu teléfono (*Activar notificaciones Bluetooth*, página 4).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (*Obtener lecturas de pulsioximetría*, página 21). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Controles de cámara RCT	permite capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente (*Usar los controles de la cámara Varia*, página 31).

Nombre	Descripción
Respiración	la frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Suspensión	muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior.
Pasos	realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Estrés	muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
El tiempo	muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
Salud de la mujer	muestra el ciclo actual o el estado de seguimiento del embarazo. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.

Ver widgets en un vistazo

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.



El reloj se desplaza por el bucle de widgets en un vistazo.

- Selecciona una sugerencia rápida para ver información adicional.
- Mantén pulsado Ⓑ para ver más opciones y funciones de una sugerencia rápida.

Personalizar los widgets en un vistazo

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona ⚙ > **Mini widgets**.
3. Selecciona un widget en un vistazo.
4. Selecciona una opción:
   - Arrastra el widget en un vistazo hacia arriba o hacia abajo para cambiar su ubicación en el bucle de widgets en un vistazo.
   - Selecciona ✕ para borrar el widget en un vistazo del bucle.
5. Selecciona +.
6. Selecciona un widget en un vistazo.

   El widget en un vistazo se añade al bucle de widgets en un vistazo.

Variabilidad de la frecuencia cardiaca y nivel de estrés

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

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

Usar la sugerencia rápida de nivel de estrés

La sugerencia rápida de nivel de estrés muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico de tu nivel de estrés desde medianoche. También te guía durante ejercicios de respiración que te ayudarán a relajarte.

1. Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida de nivel de estrés.

   SUGERENCIA: si tu nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj determine tu nivel de estrés, aparecerá un mensaje en lugar del valor de nivel de estrés. Puedes comprobar tu nivel de estrés de nuevo tras varios minutos de inactividad.
2. Toca la sugerencia rápida para ver un gráfico de tu nivel de estrés desde medianoche.

   Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican las ocasiones en las que tu nivel de actividad era demasiado alto para determinar el nivel de estrés.
3. Para iniciar una actividad de respiración, desliza el dedo hacia arriba y selecciona ✔.

Body Battery

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

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos*, página 28).

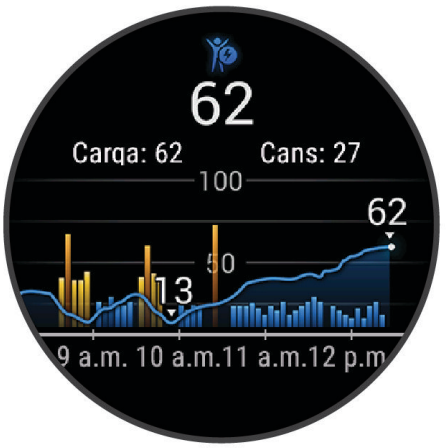
Ver la sugerencia rápida de Body Battery

La sugerencia rápida de Body Battery muestra tu nivel de Body Battery actual.

1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida de Body Battery.

NOTA: es posible que tengas que añadir la sugerencia rápida al bucle de sugerencias rápidas (*Personalizar los widgets en un vistazo*, página 26).

2 Selecciona la sugerencia rápida para ver un gráfico de tus datos de Body Battery desde medianoche.



3 Desliza el dedo hacia arriba para ver un gráfico combinado de la Body Battery y tu nivel de estrés.

Sugerencias para unos datos de Body Battery más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el reloj mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Salud de la mujer

Seguimiento del ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es una parte importante de tu salud. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos, la libido, la actividad sexual, los días de ovulación y mucho más (*Registrar la información del ciclo menstrual*, página 29). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

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

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

Registrar la información del ciclo menstrual

Para registrar la información del ciclo menstrual desde el reloj Venu 2 series, debes configurar el seguimiento del ciclo menstrual en la aplicación Garmin Connect.

1 Desliza para ver el widget en un vistazo de seguimiento de la salud femenina.
2 Toca la pantalla táctil.
3 Selecciona +.
4 Si hoy es un día de menstruación, selecciona **Día de la menstruación** > ✓.
5 Selecciona una opción:
   - Para clasificar el flujo de ligero a abundante, selecciona **Flujo**.
   - Para registrar los síntomas físicos, como el acné, el dolor de espalda y la fatiga, selecciona **Síntomas**.
   - Para registrar tu estado de ánimo, selecciona **Estado de ánimo**.
   - Para registrar la secreción, selecciona **Secreción**.
   - Para designar la fecha actual como un día de ovulación, selecciona **Día de ovulación**.
   - Para registrar tu actividad sexual, selecciona **Actividad sexual**.
   - Para calificar tu libido de baja a alta, selecciona **Deseo sexual**.
   - Para designar la fecha actual como un día de menstruación, selecciona **Día de la menstruación**.

Seguimiento del embarazo

La función de seguimiento del embarazo muestra actualizaciones semanales del embarazo y ofrece información sobre salud y nutrición. Puedes utilizar el reloj para registrar los síntomas físicos y emocionales, las lecturas de glucosa en sangre y el movimiento del bebé (*Registrar información sobre el embarazo*, página 29). Puedes obtener más información y configurar esta función en los ajustes de Estadísticas de forma física de la aplicación Garmin Connect.

Registrar información sobre el embarazo

Para poder registrar la información, debes configurar el seguimiento del embarazo en la aplicación Garmin Connect.

1 Desliza para ver el widget en un vistazo de seguimiento de la salud femenina.

2 Toca la pantalla táctil.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Síntomas** para registrar los síntomas físicos, el estado de ánimo y mucho más.
   - Selecciona **Glucosa en sangre** para registrar los niveles de glucosa antes y después de las comidas y antes de irse a dormir.
   - Selecciona **Movimiento** para usar un cronómetro o un temporizador y registrar los movimientos del bebé.
4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Seguimiento de hidratación

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

NOTA: puedes utilizar la aplicación Connect IQ para agregar o eliminar widgets en un vistazo.

Utilizar la sugerencia rápida de seguimiento de hidratación

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

1 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la sugerencia rápida de hidratación.
2 Selecciona la sugerencia rápida para añadir la ingesta de líquido.

3 Selecciona + por cada ración de líquido que consumas (1 vaso, 8 oz o 250 ml).
4 Selecciona un recipiente para incrementar la ingesta de líquido al volumen del recipiente.
5 Mantén pulsado B para personalizar la sugerencia rápida.
6 Selecciona una opción:
   - Para cambiar las unidades de medida, selecciona **Unidades**.
   - Para activar los recordatorios de hidratación, selecciona **Alertas**.
   - Para personalizar el tamaño de los recipientes, selecciona **Recipientes**, elige un recipiente y las unidades de medida e introduce el tamaño del recipiente.

Usar los controles de la cámara Varia

AVISO

Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de aplicación en las jurisdicciones cuando se disponga a utilizar este dispositivo.

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

1 Añade el widget en un vistazo **Luces** al reloj (*Widgets en un vistazo*, página 24).

   Cuando el reloj detecte la cámara Varia, el título del widget en un vistazo cambia a CONTROL DE LA CÁMARA.

2 En el widget en un vistazo **Luces**, selecciona una opción:
   - Selecciona para cambiar el modo de grabación.
   - Selecciona para capturar una foto.
   - Selecciona para guardar un clip.

Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

Aplicaciones: las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para tu reloj, como la navegación a ubicaciones guardadas.

Actividades: el reloj incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y en interiores. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, entrenamiento de fuerza, golf y muchas más. Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la comunidad de Garmin Connect.

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

Aplicaciones de Connect IQ: puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones de la aplicación Connect IQ (*Funciones de Connect IQ*, página 6).

Iniciar una actividad

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

1 Pulsa Ⓐ.

2 Si es la primera vez que inicias una actividad, selecciona la casilla de verificación junto a cada actividad para añadirla a tus favoritas y, a continuación, selecciona ✔.

3 Selecciona una opción:
   - Selecciona una actividad de tus favoritas.
   - Selecciona y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades ampliada.

4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el reloj esté listo.

   El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).

5 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.

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

Consejos para registrar las actividades

- Carga el reloj antes de iniciar una actividad (*Cargar el reloj*, página 60).
- Pulsa Ⓑ para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.

Detener una actividad

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona una opción:
   - Para guardar la actividad, selecciona ✔.
   - Para descartar la actividad, selecciona 🗑.
   - Para reanudar la actividad, pulsa Ⓐ.

Añadir una actividad personalizada

Puedes crear una actividad personalizada y añadirla a la lista de actividades.

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona ⬤ > + > ⧉.
3 Selecciona un tipo de actividad para copiarlo.
4 Selecciona un nombre para la actividad.
5 Si fuera necesario, modifica la configuración de la aplicación de actividades (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 50).
6 Cuando termines de hacer cambios, selecciona **Hecho**.

Añadir o quitar una actividad favorita

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

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones**.
   Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista. El resto de actividades aparecen en la lista ampliada.
3 Selecciona una opción:
   - Para añadir una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona **Añadir favorito**.
   - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona **Borrar favorito**.

Health Snapshot

La función Health Snapshot es una actividad del reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardiaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. Puedes añadir la actividad Health Snapshot a la lista de tus actividades favoritas (*Añadir o quitar una actividad favorita*, página 32).

Actividades en interiores

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 50).

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

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

Cuando haces ciclismo con el GPS desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al reloj (como un sensor de velocidad o cadencia).

Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

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

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Fuerza**.
3 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.
4 Comienza tu primera serie.

   El reloj cuenta las repeticiones de forma predeterminada. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro. Puedes desactivar el recuento de repeticiones en la configuración de la actividad (*Configurar actividades y aplicaciones*, página 50).

   SUGERENCIA: el reloj solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.
5 Pulsa Ⓑ para acabar la serie.

   En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie. Al cabo de unos segundos aparece el tiempo de descanso.
6 Si es necesario, edita el número de repeticiones y selecciona ✎ para añadir el peso usado en la serie.
7 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa Ⓑ para empezar la siguiente serie.
8 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa Ⓐ y selecciona ✔.

Registrar una actividad HIIT

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

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **HIIT**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
   - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **AMRAP** para registrar tantas rondas como sea posible durante un periodo de tiempo establecido.
   - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **EMOM** para registrar un número determinado de movimientos por minuto en cada minuto.
   - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.
   - Selecciona **Temporizadores HIIT** > **Personalizado** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
   - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
5 Pulsa Ⓐ para empezar la primera ronda.

   El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardiaca actual.
6 Si es necesario, pulsa Ⓑ para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
7 Cuando acabes la actividad, pulsa Ⓐ para detener el tiempo de actividad.
8 Selecciona ✔.

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 31).
2 Corre en la cinta hasta que el reloj Venu 2 series registre al menos 1,5 km (1 mi).
3 Cuando acabes la carrera, pulsa Ⓐ.
4 Comprueba la distancia recorrida en la pantalla de la cinta de correr.
5 Selecciona una opción:
   - Para realizar la primera calibración, introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.
   - Para realizar una calibración manualmente tras la primera calibración, desliza hacia arriba, selecciona **Calibrar y guardar** e introduce la distancia indicada en la cinta de correr en tu reloj.

Juegos

Uso de la aplicación Garmin GameOn™

Al vincular el reloj con el ordenador, puedes registrar una actividad de juego en el reloj y ver las métricas de rendimiento en tiempo real en el ordenador.

1 En el ordenador, ve a www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn y descarga la aplicación Garmin GameOn.
2 Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la instalación.
3 Inicia la aplicación Garmin GameOn.
4 Cuando la aplicación Garmin GameOn te solicite que vincules el reloj, pulsa Ⓐ y selecciona **Juegos** en el reloj.

   NOTA: mientras el reloj está conectado a la aplicación Garmin GameOn, las notificaciones y otras funciones Bluetooth se desactivan en el reloj.
5 Selecciona **Vincular ahora**.
6 Elige tu reloj de la lista y sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

   SUGERENCIA: puedes hacer clic en ☰ > **Configuración** para personalizar la configuración, volver a leer el tutorial o eliminar un reloj. La aplicación Garmin GameOn recuerda el reloj y la configuración la próxima vez que abras la aplicación. Si es necesario, puedes vincular el reloj con otro ordenador (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).
7 Selecciona una opción:
   - En el ordenador, inicia un juego compatible para iniciar automáticamente la actividad de juego.
   - En el reloj, inicia una actividad de juego manual (*Grabación de una actividad de juego manual*, página 34).

   La aplicación Garmin GameOn muestra tus métricas de rendimiento en tiempo real. Cuando completas la actividad, la aplicación Garmin GameOn muestra el resumen de la actividad de juego y la información de la partida.

Grabación de una actividad de juego manual

Puedes registrar una actividad de juego en el reloj e introducir manualmente las estadísticas de cada partida.

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Juegos**.
3 Selecciona ✕.
4 Selecciona un tipo de juego.
5 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.
6 Pulsa Ⓑ al finalizar la partida para registrar el resultado de la partida o tu clasificación.
7 Pulsa Ⓑ para iniciar una nueva partida.
8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa Ⓐ y selecciona ✔.

Nadar en piscina

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Natación en piscina**.
3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
4 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.
5 Inicia tu actividad.
   El reloj registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
6 Pulsa Ⓑ en los descansos.
   Aparece la pantalla de descanso.
7 Pulsa Ⓑ para reiniciar el temporizador de intervalos.
8 Cuando acabes la actividad, pulsa Ⓐ para detener el tiempo de actividad.
9 Selecciona una opción:
   - Para guardar la actividad, mantén pulsado Ⓐ.
   - Para descartar la actividad, desliza hacia abajo y pulsa Ⓐ.

Configurar el tamaño de piscina

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Natación en piscina**.
3 Desliza el dedo hacia arriba.
4 Selecciona **Configuración** > **Tamaño de piscina**.
5 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

Terminología de natación

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

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

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

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

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

Actividades al aire libre

El reloj Venu 2 series incluye aplicaciones para actividades al aire libre como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir aplicaciones utilizando actividades predeterminadas como cardio o remo.

Salir a correr

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para la carrera, debes vincular el sensor con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

1 Colócate los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
2 Pulsa Ⓐ.
3 Selecciona **Carrera**.
4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
6 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.
   El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
7 Inicia tu actividad.
8 Pulsa Ⓑ para registrar vueltas (opcional) (*Marcar vueltas mediante la función Auto Lap*, página 53).
9 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa Ⓐ y selecciona ✔.

Realizar un recorrido

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

1 Vincula los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardiaca, de velocidad o de cadencia (opcional).
2 Pulsa Ⓐ.
3 Selecciona **Bicicleta**.
4 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
5 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
6 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.
   El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
7 Inicia tu actividad.
8 Desliza hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las pantallas de datos.
9 Cuando hayas completado la actividad, pulsa Ⓐ y selecciona ✔.

Visualizar las actividades de esquí

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

1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
2 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.
   Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

Golf

Descargar campos de golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect.

1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ☰ o •••.
2 Selecciona **Descargar campos de golf** > ✚.
3 Selecciona un campo de golf.
4 Selecciona **Descargar**.
   Cuando el campo se haya descargado, aparecerá en la lista de campos del reloj Venu 2 series.

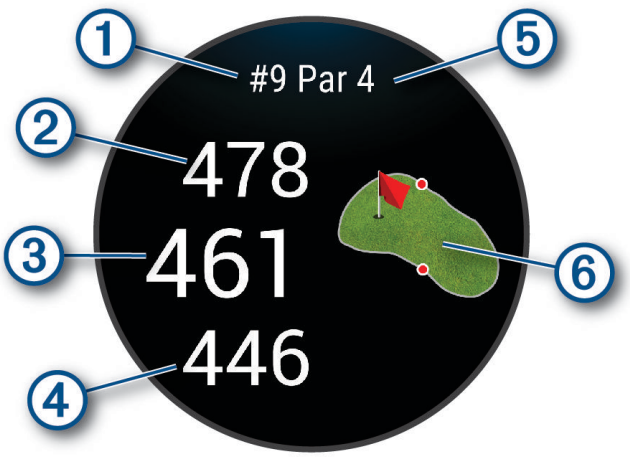
Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo a través de tu teléfono (*Descargar campos de golf*, página 37). Los campos descargados se actualizan automáticamente. Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj (*Cargar el reloj*, página 60).

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Golf**.
3 Espera mientras el reloj localiza satélites.
4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
5 Selecciona ✔ para guardar la puntuación.
6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los hoyos.
   El reloj realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.

Información sobre el hoyo

El reloj calcula la distancia a las zonas delantera y trasera del green, y a la ubicación del banderín seleccionada (*Cambiar la ubicación del banderín*, página 38).



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

Cambiar la ubicación del banderín

Mientras juegas, puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín.

1 Selecciona el mapa.
   Aparecerá una vista más grande del green.
2 Toca y arrastra el banderín hasta la ubicación que desees.
   indica la ubicación de banderín seleccionada.
3 Pulsa Ⓑ para aceptar la ubicación del banderín.
   Las distancias que se indican en la pantalla de información de los hoyos se actualizan y muestran la nueva ubicación del banderín. La ubicación del banderín solo se guarda para el recorrido actual.

Visualizar de la dirección al banderín

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

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

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona .
   La flecha señala la ubicación del banderín.

Visualizar las distancias de aproximación y del dogleg

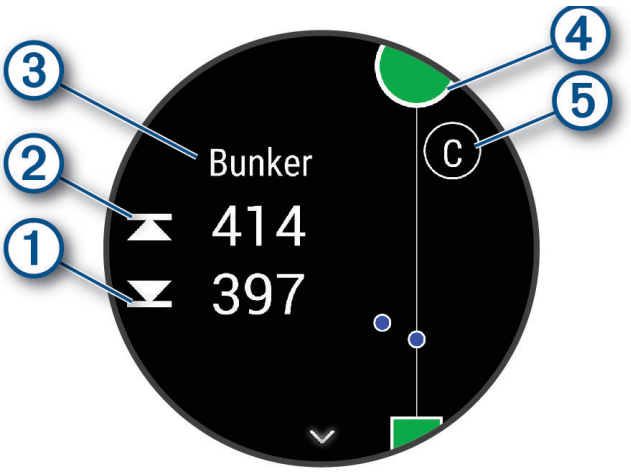
Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona .
   NOTA: las distancias y ubicaciones se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Ver obstáculos

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

1 En la pantalla de información del hoyo, pulsa Ⓐ y selecciona ⚠.



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

2 Desplaza la pantalla para ver otros obstáculos para el hoyo actual.

Medir un golpe con Garmin AutoShot™

Cada vez que realizas un golpe en un fairway, el reloj registra la distancia del mismo para que puedas verla más tarde (*Visualizar el historial de golpes*, página 41). Los putts no se detectan.

1 Cuando juegues al golf, lleva el reloj en la muñeca de la mano dominante para obtener una mejor detección de golpes.

   Cuando el reloj detecta un golpe, la distancia desde la ubicación del golpe aparece en la parte superior de la pantalla ①.

   SUGERENCIA: puedes tocarla para ocultarla durante 10 segundos.

2 Realiza el siguiente golpe.

   El reloj registra la distancia de tu último golpe.

Registrar la puntuación

1 Mientras juegas al golf, pulsa Ⓐ.
2 Selecciona ✎.
3 Selecciona un hoyo.
4 Selecciona — o + para configurar la puntuación.
5 Selecciona ✓.

Configurar el método de puntuación

Puedes cambiar el método de puntuación que utiliza el reloj.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones** > **Golf**.
3 Selecciona la configuración de la actividad.
4 Selecciona **Puntuación** > **Método de puntuación**.
5 Selecciona un método de puntuación.

Acerca de la puntuación Stableford

Al seleccionar el método de puntuación Stableford (*Configurar el método de puntuación*, página 40), los puntos se otorgan en función del número de golpes efectuados en relación con el par. Al final de un recorrido, el jugador con la puntuación más alta gana. El dispositivo otorga puntos según lo especificado por la United States Golf Association (Asociación estadounidense de golf).

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

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

Realizar el seguimiento de estadísticas de golf

Al activar el seguimiento de estadísticas en el reloj, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual (*Ver el resumen de tu recorrido*, página 41). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf™.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones** > **Golf**.
3 Selecciona la configuración de la actividad.
4 Selecciona **Puntuación** > **Regis. estad.**.

Registrar estadísticas de golf

Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas (*Realizar el seguimiento de estadísticas de golf*, página 41).

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

   NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.
4 Selecciona una opción:
   - Si la bola cae en el fairway, selecciona ↑.
   - Si la bola no cae en el fairway, selecciona ↰ o ↱.
5 Selecciona ✔.

Visualizar el historial de golpes

1 Después de jugar un hoyo, pulsa Ⓐ.
2 Selecciona para ver la información de tu último golpe.
3 Desliza hacia arriba para ver la información de cada golpe de un hoyo.

Ver el resumen de tu recorrido

Durante un recorrido, puedes ver información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona ⓘ.

Finalizar un recorrido

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
3 Desliza el dedo hacia arriba.
4 Selecciona una opción:
   - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
   - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar puntuación**.
   - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
   - Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar**.

Aplicación Garmin Golf

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

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

Entrenamiento

Estado de entreno unificado

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

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

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

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

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

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin en tu reloj Venu 2 series a través de tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge y ver tanto los detalles de tu actividad como la carga de entrenamiento general en tu reloj Venu 2 series.

Sincroniza tu reloj Venu 2 series y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect (*Estado de entreno unificado*, página 42).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj Venu 2 series.

Sesiones de entrenamiento

Tu reloj puede guiarte por las sesiones de entrenamiento de varios pasos que incluyen objetivos para cada paso de la sesión, como distancia, tiempo, repeticiones u otras métricas. Tu reloj incluye varias sesiones de entrenamiento preinstaladas para múltiples actividades, que incluyen fuerza, cardio, carrera y ciclismo. Puedes crear y buscar más sesiones de entrenamiento y planes de entrenamiento mediante Garmin Connect y transferirlos al reloj.

Puedes crear un plan de entrenamiento programado mediante el calendario de Garmin Connect y enviar las sesiones de entrenamiento programadas a tu reloj.

Iniciar una sesión de entrenamiento

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

1. Pulsa Ⓐ.
2. Selecciona una actividad.
3. Desliza el dedo hacia arriba.
4. Selecciona **Sesiones de entrenamiento**.
5. Selecciona una sesión de entrenamiento.

   NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.
6. Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.

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

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento, debes disponer de una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 47) y vincular el reloj Venu 2 series con un teléfono compatible.

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

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el widget en un vistazo de Garmin Coach se añadirá al bucle widgets en un vistazo de tu reloj Venu 2 series.

Iniciar la sesión de entrenamiento de hoy

Tras enviar un plan de entreno al reloj, el widget en un vistazo de Garmin Coach aparecerá en el bucle de widgets en un vistazo.

1. Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para ver la sugerencia rápida de Garmin Coach.
2. Selecciona la sugerencia rápida.

   Si se ha programado una sesión de entrenamiento para esta actividad hoy, el reloj muestra el nombre de la sesión de entrenamiento y te solicita que la inicies.
3. Selecciona una sesión de entrenamiento.
4. Selecciona **Ver** para ver los pasos de la sesión de entrenamiento y desliza el dedo hacia la derecha cuando hayas terminado de ver los pasos (opcional).
5. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
6. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver sesiones de entrenamiento programadas

Puedes ver las sesiones de entrenamiento programadas en tu calendario de entrenamiento e iniciar una sesión de entrenamiento.

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona una actividad.
3 Desliza el dedo hacia arriba.
4 Selecciona **Calendario de entreno**.
   Las sesiones de entrenamiento programadas aparecen ordenadas por fecha.
5 Selecciona una sesión de entrenamiento.
6 Desplázate para ver los pasos de la sesión de entrenamiento.
7 Pulsa Ⓐ para iniciar la sesión de entrenamiento.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad, el mejor tiempo conseguido en varias carreras típicas y la carrera o el recorrido que hayas realizado.

Visualizar tus récords personales

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

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona **Historial** > **Récords**.
3 Selecciona un deporte.
4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
5 Selecciona **Anterior** > ✔.
   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminar récords personales

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

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

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del reloj para guardar ubicaciones, navegar a ubicaciones y volver al punto de inicio.

Guardar la ubicación

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu reloj debe localizar los satélites.

Una ubicación es un punto que se registra y se almacena en el reloj. Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

1 Ve al lugar en el que deseas marcar una ubicación.
2 Pulsa Ⓐ.
3 Selecciona **Navegar** > **Guardar ubicación**.

   SUGERENCIA: para marcar una ubicación rápidamente, puedes seleccionar en el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 9).

   Una vez que el reloj ha adquirido las señales GPS, se muestra la información de ubicación.
4 Selecciona ✔.
5 Selecciona un icono.

Eliminar una ubicación

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Navegar** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación.
4 Selecciona **Borrar** > ✔.

Navegar hacia una ubicación guardada

Para poder navegar hacia una ubicación guardada, tu reloj debe localizar los satélites.

1 Pulsa Ⓐ.
2 Selecciona **Navegar** > **Ubicaciones guardadas**.
3 Selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.
4 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo de actividad.
5 Avanza.

   Aparece la brújula. La flecha de la brújula señala hacia la ubicación guardada.

   SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta la parte superior de la pantalla hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Navegar de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad.

En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona **Navegación** > **Volver al inicio**.

   Aparece la brújula.
3 Avanza.

   La brújula señala hacia el punto de inicio.

   SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta el reloj hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Detener la navegación

- Para detener la navegación y continuar con la actividad, mantén pulsado Ⓑ y selecciona **Detener navegación**.
- Para detener la navegación y guardar la actividad, pulsa Ⓐ y selecciona ✔.

Brújula

El reloj cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino.

Calibrar la brújula manualmente

AVISO

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El reloj ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona ⚙ > **Sensores y accesorios** > **Brújula** > **Iniciar la calibración**.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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

Historial

Tu reloj almacena hasta 200 horas de datos de actividades. Puedes sincronizar tus datos para ver actividades ilimitadas, los datos del monitor de actividad y el control de frecuencia cardiaca en tu cuenta de Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect*, página 48) (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 48).

Cuando la memoria del reloj se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Usar el historial

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona **Historial**.
3. Selecciona una opción:
   - Para ver una actividad de esa misma semana, selecciona **Esta semana**.
   - Para ver una actividad anterior, selecciona **Semanas anteriores**.
4. Selecciona una actividad.
5. Desliza hacia arriba y, a continuación, selecciona una opción:
   - Selecciona **Vueltas** para ver información adicional sobre cada vuelta.
   - Selecciona **Series** para ver información adicional sobre cada serie.
   - Selecciona **Intervalos** para ver información adicional sobre cada intervalo de natación.
   - Selecciona **Tiempo en zonas** para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca.
   - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debes completar una actividad con frecuencia cardiaca y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona **Historial**.
3 Selecciona una opción:
   - Para ver una actividad de esa misma semana, selecciona **Esta semana**.
   - Para ver una actividad anterior, selecciona **Semanas anteriores**.
4 Selecciona una actividad.
5 Desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Tiempo en zonas**.

Garmin Connect

Tu cuenta de Garmin Connect te permite controlar tu rendimiento y ponerte en contacto con tus amigos. Te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Puedes registrar los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, partidos de golf y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el reloj con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect. También puedes crear una cuenta al configurar la aplicación Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

Analiza tus datos: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades de fitness y al aire libre, entre otros datos, el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y la cadencia, además de un mapa de vista aérea y tablas de ritmo y velocidad. También puedes ver información detallada sobre tus partidos de golf, como tarjetas de puntuación, estadísticas e información sobre el campo. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizados.

NOTA: para ver datos, debes vincular un sensor inalámbrico opcional con tu reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

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

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

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

Usar la aplicación Garmin Connect

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 3), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

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

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

Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes añadir música al reloj (*Descargar contenido de audio personal*, página 9). También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ.

1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
2 Visita www.garmin.com/express.
3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Personalizar el reloj

Cambiar la pantalla del reloj

Puedes elegir una de las pantallas de reloj que hay preinstaladas o utilizar una pantalla de reloj Connect IQ que hayas descargado a tu reloj (*Funciones de Connect IQ*, página 6). También puedes editar una pantalla de reloj existente (*Editar una pantalla de reloj*, página 49) o crear una nueva (*Crear una pantalla de reloj personalizada*, página 49).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
4 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Crear una pantalla de reloj personalizada

Puedes crear una pantalla de reloj nueva seleccionando la disposición, los colores e información adicional.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
3 Desliza el dedo hacia la izquierda y selecciona +.
4 Selecciona el tipo de pantalla del reloj.
5 Selecciona el tipo de fondo.
6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones de fondo y toca la pantalla para seleccionar el fondo mostrado.
7 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las esferas analógicas y digitales, y toca la pantalla para seleccionar la esfera mostrada.
8 Selecciona de uno en uno los campos de datos que quieras personalizar y los datos que quieres que se muestren.

   Un margen de color blanco indica los campos de datos que se pueden personalizar para esta esfera.
9 Desliza el dedo hacia la izquierda para personalizar los marcadores de tiempo.
10 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los marcadores de tiempo.
11 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los colores de resaltado y toca la pantalla para seleccionar el color mostrado.
12 Pulsa Ⓐ.

   El reloj establece la nueva pantalla de reloj como la pantalla de reloj activa.

Editar una pantalla de reloj

Puedes personalizar el estilo y los campos de datos de la pantalla del reloj.

NOTA: algunas pantallas del reloj no se pueden editar.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
4 Selecciona ✎ para editar una pantalla del reloj.
5 Selecciona la opción que deseas editar.
6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones.
7 Pulsa Ⓐ para seleccionar la opción.
8 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Configurar un acceso directo a un control

Puedes configurar un acceso directo a tu control favorito, como el monedero Garmin Pay o los controles de música.

1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la derecha.
2 Selecciona una opción:
   - Si es la primera vez que configuras un acceso directo, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Ajustes**.
   - Si ya habías configurado un acceso directo con anterioridad, mantén pulsado Ⓑ y selecciona **Configuración de acceso directo**.
3 Selecciona un control para el acceso directo.

Configurar actividades y aplicaciones

Esta configuración te permite personalizar cada una de las aplicaciones de actividades preinstaladas en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

Pulsa Ⓐ, selecciona una actividad y, a continuación, selecciona ⌃ > **Configuración**.

2 jugadores: configura la tarjeta de puntuación para que se guarde la puntuación de dos jugadores.

NOTA: este ajuste solo está disponible durante el recorrido. Debes habilitarlo siempre que comiences un recorrido.

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

Alertas: establece las alertas de entrenamiento para la actividad (*Alertas*, página 51).

Auto Lap: establece las opciones para la función Auto Lap® (*Auto Lap*, página 53).

Auto Pause: configura el reloj para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado (*Usar Auto Pause®*, página 53).

Descanso auto: permite que el reloj detecte automáticamente si estás descansando durante la natación en piscina y crea un intervalo de descanso.

Desplazamiento aut.: te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Usar el cambio de pantalla automático*, página 53).

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

Emitir frecuencia cardiaca: activa la transmisión automática de datos de la frecuencia cardiaca cuando inicias la actividad (*Transmitir frecuencia cardiaca*, página 18).

Transmitir a GameOn: activa la transmisión automática de datos biométricos a la aplicación Garmin GameOn cuando inicias una actividad de juego (*Uso de la aplicación Garmin GameOn™*, página 34).

Indicación de palo: muestra un aviso para indicar el palo de golf que has utilizado tras cada golpe detectado.

Pantallas de datos: te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 51).

Distancia del driver: establece la distancia media que recorre la bola de golf con tu drive.

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

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

Alertas de finalización: establece una alerta para avisarte cuando termina tu sesión de meditación.

GPS: establece el modo de la antena GPS (*Cambiar la configuración del GPS*, página 54).

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

Cambiar nombre: permite establecer el nombre de la actividad.

Conteo repet.: activa o desactiva el recuento de repeticiones durante una actividad de entreno de fuerza.

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

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

: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad.

Regis. estad.: activa el registro de estadísticas mientras juegas al golf.

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

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

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

Personalizar las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardiaca durante la vuelta.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Pantallas de datos**.
6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.
7 Selecciona una o más opciones:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.

- Para ajustar el estilo y el número de campos de datos de cada pantalla de datos, selecciona **Disposición**.
- Para personalizar los campos de una pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Editar campos de datos**.
- Para mostrar u ocultar una pantalla de datos, selecciona la tecla de activación y desactivación junto a la pantalla.
- Para mostrar u ocultar la pantalla de indicadores de zonas de frecuencia cardiaca, selecciona **Indicador zona de FC**.

Alertas

Puedes crear alertas para cada actividad y alcanzar así determinados objetivos. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Algunas alertas requieren accesorios opcionales, como un monitor de frecuencia cardiaca o un sensor de cadencia. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

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

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

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Frecuencia cardiaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona.
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Escala	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Escala	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

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

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

Auto Lap

Marcar vueltas mediante la función Auto Lap

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

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona una opción:
   - Para activar o desactivar la función Auto Lap, selecciona la tecla de activación y desactivación.
   - Para ajustar la distancia entre las vueltas, selecciona **Auto Lap**.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El reloj también vibra si la vibración está activada (*Configurar el sistema*, página 55).

Usar Auto Pause•

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el reloj no registra datos de actividad mientras el temporizador está detenido o en pausa.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Auto Pause**.
6 Selecciona una opción:
   NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.
   - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
   - Selecciona **Ritmo** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo baje de un valor especificado.
   - Selecciona **Veloc.** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

Usar el cambio de pantalla automático

Antes de activar la función de cambio de pantalla automático, debes haber activado la opción Siempre activada durante las actividades (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56).

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

1 Mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona una actividad.
   NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **Desplazamiento aut.**.
6 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambiar la configuración del GPS

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

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Actividades y aplicaciones**.
3 Selecciona la actividad que desees personalizar.
4 Selecciona la configuración de la actividad.
5 Selecciona **GPS**.
6 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Desactivado** para desactivar el GPS durante la actividad.
   - Selecciona **Solo GPS** para activar el sistema de satélite GPS.
   - Selecciona **GPS + GLONASS** (sistema de satélites ruso) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.
   - Selecciona **GPS + GALILEO** (sistema de satélites de la Unión Europea) para obtener información de posición más precisa en situaciones de mala visibilidad del cielo.

   NOTA: el uso conjunto de GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

Configurar el teléfono y la tecnología Bluetooth

Mantén pulsado Ⓑ y selecciona ⚙ > **Conectividad** > **Teléfono**.

Estado: muestra el estado actual de la conexión Bluetooth y te permite activar o desactivar la tecnología Bluetooth.

Notificaciones: el reloj activa y desactiva automáticamente las notificaciones inteligentes según tu selección (*Activar notificaciones Bluetooth*, página 4).

Alertas conectadas: te avisa cuando el teléfono vinculado se conecta o se desconecta.

Vincular smartphone: conecta tu reloj con un teléfono compatible equipado con la tecnología Bluetooth.

Sincronizar: permite transferir los datos entre tu reloj y la aplicación Garmin Connect.

Detener LiveTrack: permite detener una sesión de LiveTrack mientras otra está en curso.

Administrador de batería

Mantén pulsado Ⓑ, y selecciona ⚙ > **Administrador de batería**.

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

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

Estim. batería: muestra la autonomía de la batería en forma de tiempo restante estimado.

Configurar el sistema

Mantén pulsado Ⓑ y selecciona ⚙ > **Sistema**.

Bloqueo automático: bloquea automáticamente la pantalla táctil para evitar tocarla de forma accidental. Puedes pulsar Ⓐ para desbloquear la pantalla táctil.

Idioma: define el idioma de la interfaz del reloj.

Hora: establece el formato horario y la fuente para la hora local (*Configurar la hora*, página 55).

Pantalla: establece el tiempo de espera y el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56).

Vibración: activa o desactiva la vibración y establece la intensidad de la misma.

No molestar: activa o desactiva el modo No molestar.

Unidades: establece las unidades de medida que se utilizan al mostrar los datos (*Cambiar las unidades de medida*, página 57).

Grabación de datos: establece cómo el reloj registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo permite obtener grabaciones más detalladas de las actividades, pero puede hacer que la batería tenga que cargarse con más frecuencia.

Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo de transferencia multimedia o el modo Garmin cuando se conecta al ordenador.

Restablecer: permite restablecer la configuración predeterminada o borrar los datos personales y restablecer la configuración (*Restablecer toda la configuración predeterminada*, página 66).

NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, al restablecer la configuración predeterminada también se borra el monedero del reloj.

Actualización de software: te permite buscar actualizaciones de software.

Acerca de: muestra el ID de la unidad, la versión de software, información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

Configurar la hora

Mantén pulsado Ⓑ y selecciona ⚙ > **Sistema** > **Hora**.

Formato horario: configura el reloj para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Origen de la hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según la hora de tu teléfono.

Sincronización de hora: te permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el reloj y adquiera satélites o se sincronice con tu teléfono, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona **Relojes** > **Alarmas** > **Añadir alarma**.
3. Introduce un tiempo.
4. Selecciona la alarma.
5. Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.
6. Selecciona **Etiqueta** y, a continuación, selecciona una descripción para la alarma.

Borrar una alarma

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona **Relojes** > **Alarmas**.
3 Selecciona una alarma y, a continuación, selecciona **Borrar**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona **Relojes** > **Temporizador**.
3 Introduce el tiempo y selecciona ✔.
4 Pulsa Ⓐ.

Usar el cronómetro

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona **Relojes** > **Cronómetro**.
3 Pulsa Ⓐ para iniciar el tiempo.
4 Pulsa Ⓑ para reiniciar el temporizador de vueltas.
El tiempo total del cronómetro sigue contando.
5 Pulsa Ⓐ para detener el tiempo.
6 Selecciona una opción:
- Para restablecer el temporizador, desliza el dedo hacia abajo.
- Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Guardar**.
- Para revisar los temporizadores de vueltas, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Revisar vueltas**.
- Para salir del cronómetro, desliza el dedo hacia arriba y pulsa **Hecho**.

Personalizar la configuración de la pantalla

1 Mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Sistema** > **Pantalla**.
3 Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.
4 Selecciona una opción:
- Selecciona **Durante la actividad** para ajustar la configuración de la pantalla que se activará durante una actividad.
- Selecciona **No durante actividad** para ajustar la configuración de la pantalla que se activará mientras no realizas ninguna actividad.

5 Selecciona una opción:
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.

  NOTA: puedes utilizar la opción **Siempre activado** para que se muestren los datos de la pantalla del reloj y solo se desactive el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED*, página 60).
- Selecciona **Gesto** para configurar la pantalla para que se active al girar la muñeca hacia ti para consultar el reloj. También se puede ajustar la sensibilidad de los gestos para que la pantalla se active con mayor o menor frecuencia.

  NOTA: las opciones **Gesto** y **Siempre activado** están desactivadas durante el periodo de sueño y en el modo no molestar para evitar que la pantalla se encienda mientras se está durmiendo.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se muestran en el reloj.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Sistema** > **Unidades**.
3 Selecciona un tipo de medida.
4 Selecciona una unidad de medida.

Configurar Garmin Connect

Puedes cambiar la configuración del reloj desde tu cuenta de Garmin Connect, ya sea mediante la aplicación Garmin Connect o el sitio web de Garmin Connect. Algunos ajustes solo están disponibles si utilizas tu cuenta de Garmin Connect y no se pueden cambiar en el reloj.

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

Después de personalizar la configuración, sincroniza los datos para aplicar los cambios en tu reloj (*Usar la aplicación Garmin Connect*, página 48, *Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 48).

Sensores inalámbricos

El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+® o Bluetooth (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 51). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

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

Tipo de sensor	Descripción
Sensores de palo	Puedes utilizar sensores de palos Approach® CT10 para realizar un seguimiento automático de tus golpes de golf, incluida la ubicación, la distancia y el tipo de palo.
Frecuencia cardiaca	Puedes utilizar un sensor externo, como el monitor de frecuencia cardiaca HRM-Pro™ o HRM-Dual™, para ver los datos de la frecuencia cardiaca durante las actividades.
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
Auriculares	Puedes utilizar auriculares Bluetooth para escuchar música cargada en el reloj Venu 2 series (*Conectar auriculares Bluetooth*, página 10).
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia para conocer mejor la situación a tu alrededor.
Transporte personal	Puedes jugar a videojuegos en el ordenador y ver estadísticas en tiempo real en el dispositivo (*Uso de la aplicación Garmin GameOn™*, página 34).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (*Usar los controles de la cámara Varia*, página 31).
Velocidad/ Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (*Calibración del sensor de velocidad*, página 59).
tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico ANT+ o Bluetooth a tu reloj Garmin, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

SUGERENCIA: algunos sensores ANT+ se vinculan automáticamente al reloj cuando se inicia una actividad con el sensor encendido y cerca del reloj.

1. Aléjate como mínimo 10 m (33 ft) de los demás sensores inalámbricos.
2. Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, póntelo.
   El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
3. Mantén pulsado B.
4. Selecciona ⚙ > **Sensores y accesorios** > **Añadir nueva**.
5. Acerca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor, y espera mientras el reloj se vincula con el sensor.
   Una vez que el reloj se ha conectado al sensor, aparece un icono en la parte superior de la pantalla.

Ritmo y distancia de carrera de HRM-Pro

El accesorio de la serie HRM-Pro calcula tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en tu reloj Venu 2 series compatible cuando estés conectado mediante la tecnología ANT+. También podrás verlo en aplicaciones de entrenamiento de terceros compatibles cuando estés conectado mediante la tecnología Bluetooth.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración automática**. El accesorio de la serie HRM-Pro se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Venu 2 series compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para perfiles de actividad en interiores, trail o ultramaratón (*Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera*, página 59).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con el accesorio de la serie HRM-Pro conectado (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 34).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu relojVenu 2 series (*Actualizaciones del producto*, página 61).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y el accesorio de la serie HRM-Pro conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración automática**.
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 34).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia** > **Restablecer datos de calibración**.

  NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración automática** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente (*Calibrar la distancia de la cinta*, página 34).

Calibración del sensor de velocidad

Para poder calibrar el sensor de velocidad, primero debes vincular tu reloj con un sensor de velocidad compatible (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 58).

La calibración manual es opcional y puede mejorar la precisión.

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona ⚙ > **Sensores y accesorios** > **Velocidad/Cadencia** > **Tamaño de la rueda**.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Automático** para calcular automáticamente el tamaño de la rueda y calibrar el sensor de velocidad.
   - Selecciona **Manual** e introduce el tamaño de la rueda para calibrar manualmente el sensor de velocidad (*Tamaño y circunferencia de la rueda*, página 71).

Información del dispositivo

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento (*Optimizar la autonomía de las pilas*, página 65).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Venu 2 series se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cargar el reloj

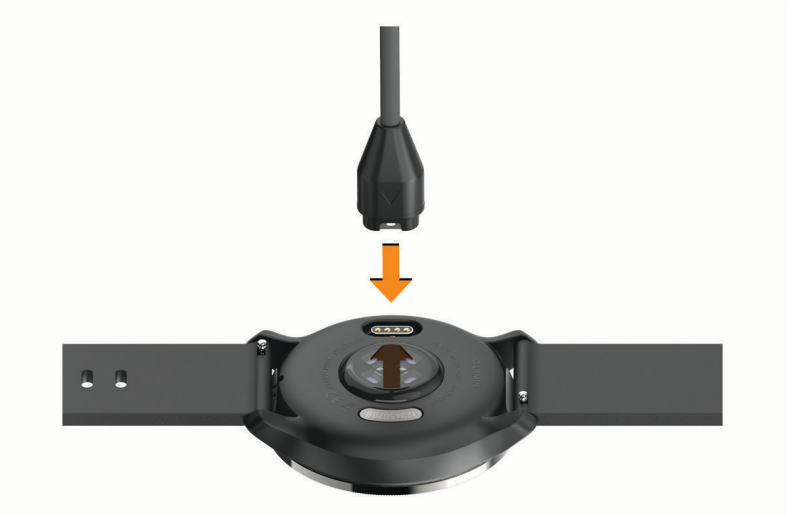
⚠ ADVERTENCIA

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

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo*, página 62).

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



2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.

3 Carga por completo el reloj.

Actualizaciones del producto

El reloj comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles al conectarse mediante Bluetooth o Wi-Fi. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema*, página 55).En el ordenador, instala Garmin Express (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible (*Vincular tu smartphone*, página 3).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect*, página 48).

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

Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 48).

1. Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.

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

   El reloj instalará la actualización.

Visualizar la información del dispositivo

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

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona ⚙ > **Sistema** > **Acerca de**.

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

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

Mantén pulsado Ⓑ durante 10 segundos.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de polímero de litio integrada, recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 11 días en modo smartwatch para Venu 2 Hasta 10 días en modo smartwatch para Venu 2S
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 19 dBm máximo 13,56 MHz a -44 dBm máximo
SAR para la UE	1,45 W/kg en el torso, 0,73 W/kg en las extremidades
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM[1]

Información sobre la autonomía de la batería

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

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch con monitor de actividad y monitorización a través del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca las 24 horas	Hasta 9 días
Modo smartwatch con reproducción de música	Hasta 12 h
Modo GPS	Hasta 24 horas
Modo GPS con reproducción de música	Hasta 8 horas
Modo de pantalla siempre activado	Hasta 2 días

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO
Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.
Evita pulsar los botones bajo el agua.
No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.
No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.
No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.
Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.
Mantén la correa de cuero limpia y seca. Evita nadar o ducharte con la correa de cuero. La exposición al agua o al sudor puede dañar o decolorar la correa de cuero. Si lo prefieres, utiliza correas de silicona.
No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

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

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

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

AVISO

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

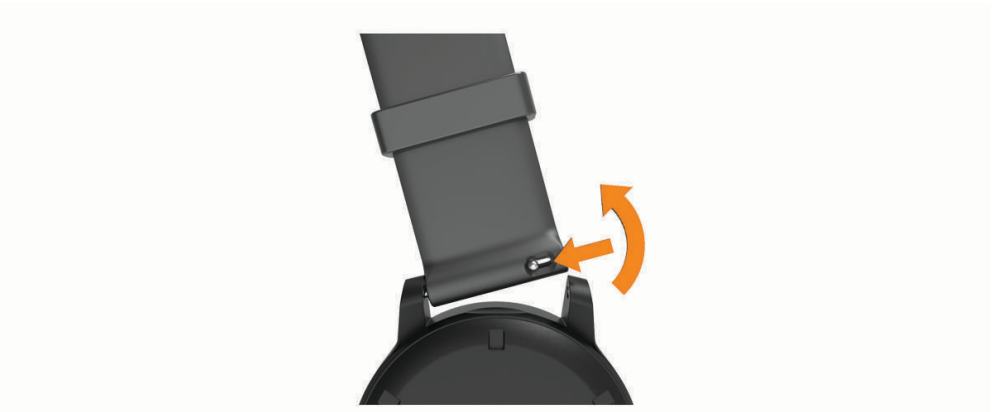
SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

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

Cambiar las correas

El reloj es compatible con las correas estándar de desmontaje rápido. Las correas de Venu 2S miden 18 mm de ancho y las de Venu 2, 22 mm.

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



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

Solución de problemas

¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Venu 2 series es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el teléfono al reloj

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

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

No puedo conectar los auriculares al reloj

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

- Desactiva la tecnología Bluetooth en el teléfono.

  Para más información, consulta el manual del usuario del teléfono.
- Mantente a una distancia de 10 m (33 ft) del teléfono cuando conectes los auriculares al reloj.
- Vincula los auriculares al reloj (*Conectar auriculares Bluetooth*, página 10).

La música se entrecorta o los auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un reloj Venu 2 series conectado a auriculares Bluetooth, la señal es más intensa cuando existe una línea de visión directa entre el reloj y la antena de los auriculares.

- Si la señal pasa a través de su cuerpo, es posible que la señal se pierda o los auriculares se desconecten.
- Si llevas el reloj Venu 2 series en la muñeca izquierda, asegúrate de que la antena Bluetooth de los auriculares está en la oreja izquierda.
- Puesto que los auriculares varían en función del modelo, puedes intentar ponerte el reloj en la otra muñeca.
- Si utilizas correas de metal o cuero, puedes cambiarlas por correas de silicona para mejorar la intensidad de la señal.

Mi reloj está en otro idioma

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

1. Mantén Ⓑ.
2. Selecciona ⚙.
3. Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
4. Desplázate hacia abajo hasta el segundo elemento de la lista y selecciónalo.
5. Selecciona el idioma.

Mi reloj no muestra la hora correcta

El reloj actualiza la fecha y la hora cuando se sincroniza con tu teléfono o cuando el reloj adquiere señales de GPS. Debes sincronizar el reloj para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

1 Mantén pulsado Ⓑ y selecciona ⚙ > **Sistema** > **Hora**.
2 Comprueba que está activada la opción **Automático** en **Origen de la hora**.
3 Selecciona **Sincronización de hora**.
   El reloj empezará a sincronizar la hora con el teléfono automáticamente.
4 Para sincronizar la hora mediante las señales de satélite, selecciona **Usar GPS**, sal al aire libre, dirígete a una zona exterior a cielo abierto y espera mientras el reloj adquiere las señales de satélite.

Optimizar la autonomía de las pilas

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

- Activa **Ahorro de energía** (*Administrador de batería*, página 54).
- Desactiva la opción **Siempre activado** del tiempo de espera de la pantalla y selecciona un tiempo de espera más corto (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla*, página 56).
- Cambia la pantalla del reloj animada por una con fondo estático (*Cambiar la pantalla del reloj*, página 48).
- Desactiva la tecnología Bluetooth cuando no estés usando las funciones que requieren conexión (*Desactivar la conexión Bluetooth del teléfono*, página 5).
- Desactivar el monitor de actividad (*Configurar el monitor de actividad*, página 23).
- Limita el tipo de notificaciones telefónicas (*Gestionar las notificaciones*, página 5).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir frecuencia cardiaca*, página 18).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 18).
- Desactiva las lecturas de pulsioximetría automáticas (*Cambiar el modo de seguimiento de pulsioximetría*, página 21).

Reiniciar el reloj

Si el reloj deja de responder, puede que necesites reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el reloj, es posible que se borren tus datos o la configuración.

1 Mantén pulsado Ⓐ durante 15 segundos.
   El reloj se apagará.
2 Mantén pulsado Ⓐ durante un segundo para encender el reloj.

Restablecer toda la configuración predeterminada

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica. Antes de restablecer el reloj, te recomendamos que lo sincronices con la aplicación Garmin Connect para subir los datos de tus actividades.

1 Mantén Ⓑ.
2 Selecciona ⚙ > **Sistema** > **Restablecer**.
3 Selecciona una opción:
   - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restablecer la configuración**.

     NOTA: si has configurado un monedero de Garmin Pay, esta opción borra el monedero del reloj. Si tienes música almacenada en el reloj, esta opción la borra.
   - Para restablecer todos los ajustes del reloj a los valores predeterminados de fábrica, incluidos los datos del perfil de usuario, pero guardar el historial de actividades y las aplicaciones y los archivos descargados, selecciona **Restablecer la configuración predeterminada**.

Buscar señales de satélite

Es posible que el reloj deba ubicarse a cielo abierto para adquirir las señales del satélite.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

   La parte delantera del reloj debe estar orientada hacia el cielo.
2 Espera mientras el reloj localiza satélites.

   El proceso de detección de señales de satélites puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

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

  Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Monitor de actividad

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

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

El número de pisos subidos no parece preciso

El reloj utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el reloj con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

Más información

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy.

  Esto no es un dispositivo médico. La función de pulsioxímetro no se encuentra disponible en todos los países.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

% de frecuencia cardiaca máxima de última vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

%FC máxima vuelta: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

%FC media máxima: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

Altitud: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

Amanecer: hora a la que amanece según la posición GPS.

Anochecer: hora a la que anochece según la posición GPS.

Ascenso total: distancia total ascendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Brazadas de intervalo/largo: media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

Brazadas de último largo: número total de brazadas durante el último largo completado.

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

Cadencia de última vuelta: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de última vuelta: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Cadencia de vuelta: ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia de vuelta: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

Cadencia media: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

Cadencia media: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Cronómetro de serie: el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Descenso total: distancia total descendida durante la actividad o desde la última puesta a cero.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia/brazada de último intervalo: distancia media recorrida por palada durante el último intervalo completado.

Distancia/brazada en intervalo: distancia media recorrida por palada durante el intervalo actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia media/brazada: distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

Distancia por brazada: distancia recorrida por palada.

Distancia última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta finalizada.

Estrés: el nivel de estrés actual.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Frecuencia cardiaca de última vuelta: frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.

Frecuencia cardiaca media: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

Frecuencia cardiaca vuelta: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

Frecuencia respiratoria: tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.

Hora del día: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

Largos de intervalo: número de largos completados en el intervalo actual.

Máxima de las últimas 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Media de brazadas/largo: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

Mínima de las últimas 24 horas: la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.

Minutos de alta intensidad: el número de minutos de intensidad alta.

Minutos de intensidad moderada: el número de minutos de intensidad moderada.

Minutos en total: el número total de minutos de intensidad.

Paladas: número total de paladas durante la actividad actual.

Pasos: el número total de pasos durante la actividad actual.

Pasos de vuelta: el número total de pasos durante la vuelta actual.

Pisos bajados: el número total de pisos bajados durante el día.

Pisos por minuto: el número de pisos subidos por minuto.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos durante el día.

Repeticiones: el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de último largo: ritmo medio durante el último largo completado.

Ritmo en última vuelta: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf en último intervalo: puntuación SWOLF media del último intervalo completado.

Swolf en último largo: puntuación SWOLF del último largo completado.

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación*, página 35).

T. natación: tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

Temperatura: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. El dispositivo debe estar conectado a un sensor tempe para que aparezcan estos datos.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Tiempo de última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.

Tiempo de vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Tiempo en zonas: tiempo transcurrido en cada zona de potencia o de frecuencia cardiaca.

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Tipo de brazada de intervalo: tipo de brazada actual para el intervalo.

Tipo de brazada de último intervalo: tipo de brazada utilizado durante el último intervalo completado.

Tipo de brazada de último largo: tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

Veloc.: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de brazada de intervalo: media de paladas por minuto (ppm) durante el intervalo actual.

Velocidad de brazada de último largo: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

Velocidad de palada: número de paladas por minuto (ppm).

Velocidad de última vuelta: velocidad media durante la última vuelta finalizada.

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Velocidad media de brazada: media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.

Velocidad vertical: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

Zona de frecuencia cardiaca: escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

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

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

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

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.

Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

Septiembre de 2023

GUID-D93I37A9-B374-4A24-8A4D-A66C9AC9I265 v6