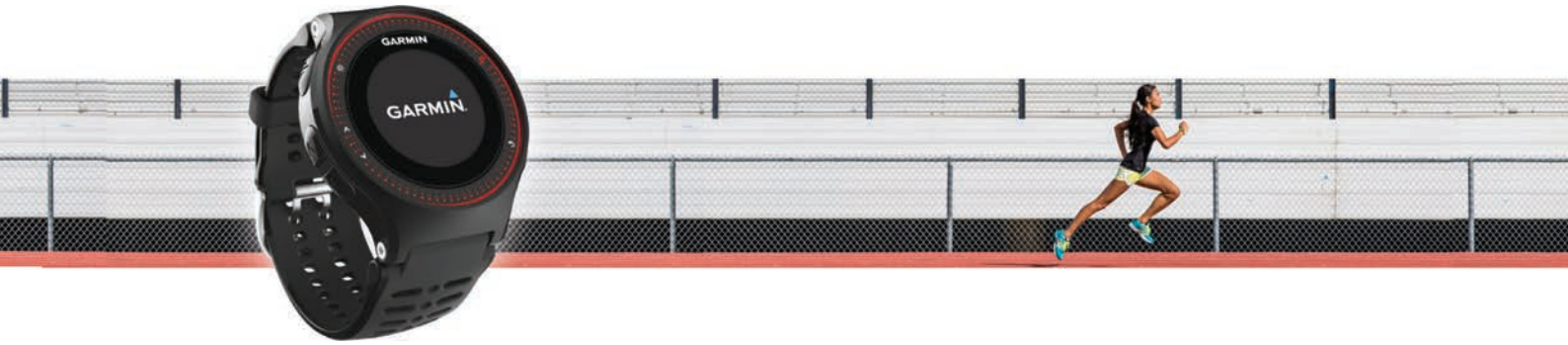
GARMIN

Forerunner® 225



Manual del usuario

Mayo de 2015 Impreso en Taiwán 190-01887-33_0A

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® y Forerunner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™ y Garmin Express™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. Philips® es una marca comercial registrada de Koninklijke Philips N.V. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas 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.

N/M: A02740

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

Contenido

Introducción 1
Botones 1
Iconos de estado 1
Colocación del dispositivo y detección de la frecuencia cardiaca 1
Salir a correr 1
Visualización de la frecuencia cardiaca en modo reloj 1
Garmin Connect 2
Uso de Garmin Connect 2
Funciones de conexión Bluetooth 2
Carga del dispositivo 2
Entrenamiento 2
Sesiones de entrenamiento 2
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web 3
Inicio de una sesión de entrenamiento 3
Acerca del calendario de entrenamiento 3
Sesiones de entrenamiento por intervalos 3
Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos 3
Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos 3
Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos 3
Récords personales 3
Visualización de tus registros personales 3
Eliminación de un registro personal 3
Restablecimiento de un registro personal 3
Eliminación de todos los registros personales 4
Seguimiento en vivo de la actividad 4
Activación del seguimiento en vivo de la actividad 4
Utilización de la alerta de movimiento 4
Objetivo automático 4
Sensores ANT+® 4
Vinculación de los ANT+ sensores 4
Podómetro 4
Uso de un podómetro durante una carrera 4
Calibración del podómetro 4
Historial 4
Visualización del historial 4
Visualización de los datos totales 5
Eliminación del historial 5
Gestión de datos 5
Eliminación de archivos 5
Desconexión del cable USB 5
Personalización del dispositivo 5
Configuración del perfil del usuario 5
Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca 5
Zonas de color de frecuencia cardiaca 5
Objetivos de entrenamiento 5
Configuración de actividad 6
Personalización de las pantallas de datos 6
Alertas 6
Uso de Auto Pause® 6
Marcar vueltas por distancia 6
Uso del desplazamiento automático 6
Configuración de tiempo de espera 6
Configuración del sistema 6
Cambio del idioma del dispositivo 6
Configuración de la hora 6
Configuración de la retroiluminación 7
Configuración de los sonidos del dispositivo 7
Cambio de las unidades de medida 7
Cambio del color del tema 7
Entrenamiento en interiores 7
Configuración del formato 7
Información del dispositivo 7
Especificaciones del dispositivo 7
Cuidados del dispositivo 7
Limpieza del dispositivo 7
Sustitución de la junta 7
Solución de problemas 8
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca 8
Asistencia técnica y actualizaciones 8
Más información 8
Reinicio del dispositivo 8
Eliminación de los datos del usuario 8
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada 8
Visualización de la información del dispositivo 8
Actualización del software 8
Optimización de la autonomía de la pila 8
Cambio al modo reloj 9
Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca 9
Apagado del dispositivo 9
Apéndice 9
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 9
Campos de datos 9
Acuerdo de licencia del software 9
Índice 10

Introducción

⚠ AVISO

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.

Botones



①	⏻ ☀	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
②		Púlsalo para desbloquear el dispositivo. Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③	↻ ↩	Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para volver a la pantalla anterior.
④	∧ ∨	Púlsalos para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración. Mantenlos pulsados para desplazarte rápidamente.

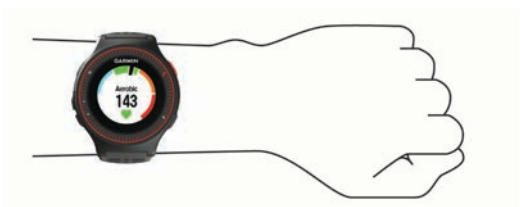
Iconos de estado

Los iconos se muestran en la parte superior de la pantalla de inicio. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado del GPS
	Estado de la tecnología Bluetooth®
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado del podómetro

Colocación del dispositivo y detección de la frecuencia cardiaca

- Durante tus sesiones de entrenamiento, lleva el dispositivo Forerunner sobre la muñeca y ajusta bien la correa alrededor de la misma para garantizar una detección de la frecuencia cardiaca adecuada.



- No quites ni deseches la junta de la parte posterior del dispositivo.
- Consulta Solución de problemas para obtener más información.

  La función de monitor cardiaco incorporada en el dispositivo Forerunner es tecnología con licencia de Philips®.

Salir a correr

El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Puede que tengas que cargar el dispositivo (Carga del dispositivo) antes de salir a correr.

1. Mantén pulsado ⏻ para encender el dispositivo.
2. Desde la pantalla de hora del día, selecciona dos veces para desbloquear el dispositivo.
3. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

   Es posible que la unidad tarde unos minutos en detectar señales de satélite. Las barras del satélite se vuelven de color verde y aparece la pantalla del temporizador.



4. Selecciona para iniciar el temporizador.
5. Sal a correr.
6. Selecciona ∨ para ver la pantalla de frecuencia cardiaca.



7. Una vez completada la carrera, selecciona para detener el temporizador.
8. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
   - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Se muestra un resumen.



   NOTA: ya puedes cargar tu carrera en Garmin Connect™.
   - Selecciona **Descartar** para borrar la carrera.

Visualización de la frecuencia cardiaca en modo reloj

Puedes ver tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) desde la pantalla de hora del día.

1. Selecciona ∧.
2. Espera unos segundos.

   Aparece tu frecuencia cardiaca actual ♥.

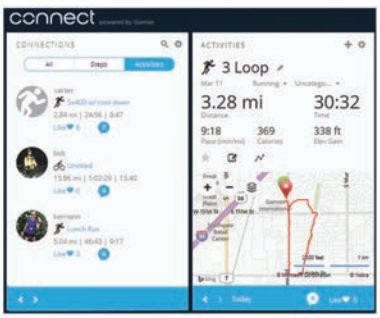
Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos de tu activo estilo de vida incluyendo carreras, paseos, recorridos, baños, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

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

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

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



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

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 páginas de redes sociales favoritas.

Uso de Garmin Connect

Puedes subir todos los datos de tu actividad a Garmin Connect para un análisis completo. Con Garmin Connect, puedes ver un mapa de tu actividad y compartir tus actividades con tus amigos.

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com/start.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo Forerunner te permite utilizar varias funciones de conexión Bluetooth en tu smartphone o dispositivo móvil compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Para obtener más información, visita www.garmin.com/intosports/apps.

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: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect Mobile en cuanto terminas de grabarla.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect Mobile.

Vinculación de tu smartphone con Forerunner

1. Ve a www.garmin.com/intosports/apps y descárgate la aplicación móvil Garmin Connect en tu smartphone.
2. Sitúa tu smartphone a una distancia de 10 m (33 ft.) de tu Forerunner.
3. En la pantalla de inicio de Forerunner, selecciona **Menú** > **Configuración** > **Bluetooth** > **Vincular disp. móvil**.
4. Abre la aplicación móvil de Garmin Connect y sigue las instrucciones en pantalla para conectar un dispositivo.

   Las instrucciones se proporcionan durante la configuración inicial o seleccionando ☰ > **Mi dispositivo**.

Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth

- En la pantalla de inicio de Forerunner, selecciona **Menú** > **Configuración** > **Bluetooth** > **Estado** > **Desactivado**.
- Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Carga del dispositivo

⚠ AVISO

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

NOTIFICACIÓN

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

1. Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
2. Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y conecta correctamente el clip cargador ① al dispositivo.



3. Carga por completo el dispositivo.
4. Pulsa ② para retirar el cargador.

Entrenamiento

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

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

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
5. Desconecta el dispositivo.

Inicio de una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde Garmin Connect.

1. Selecciona **Entrenamiento** > **Mis entrenamientos**.
2. Selecciona una sesión de entrenamiento.
3. Selecciona **Realizar entrenamiento**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Acerca del calendario de entrenamiento

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

Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

Puedes buscar un plan de entrenamiento en Garmin Connect para programar las sesiones de entrenamiento y descargar el plan en tu dispositivo.

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Selecciona **Plan** > **Planes de entrenamiento**.
4. Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
5. Selecciona **Plan** > **Calendario**.
6. Selecciona y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

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

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona **Entrenamiento** > **Intervalos** > **Editar** > **Intervalo** > **Tipo**.
2. Selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.

   SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Abierta.
3. Si es necesario, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona ✓.
4. Selecciona **Descanso**.
5. Selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.
6. Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona ✓.
7. Selecciona una o más opciones:
   - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
   - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentam.** > **Activado**.
   - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriam.** > **Activado**.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona **Entrenamiento** > **Intervalos** > **Realizar entrenamiento**.
2. Selecciona .
3. Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, selecciona para empezar por el primer intervalo.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos

- Selecciona en cualquier momento para finalizar un intervalo.
- Selecciona en cualquier momento para detener el temporizador.
- Si has añadido un enfriamiento a tu sesión de entrenamiento por intervalos, selecciona para finalizar la sesión de entrenamiento por intervalos.

Récords personales

Cuando finalizas una carrera, el dispositivo muestra cualquier nuevo récord personal que hayas conseguido en esa carrera. Los récords personales incluyen información sobre tus mejores tiempos para varias distancias de carretera habituales y sobre la carrera más larga que hayas realizado.

Visualización de tus registros personales

1. Selecciona **Menú** > **Records**.
2. Selecciona un registro.
3. Selecciona **Ver registro**.

Eliminación de un registro personal

1. Selecciona **Menú** > **Records**.
2. Selecciona el registro que deseas eliminar.
3. Selecciona **Suprimir registro** > **Sí**.

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

Restablecimiento de un registro personal

Puedes restaurar cada registro personal al valor guardado con anterioridad.

1. Selecciona **Menú** > **Records**.
2. Selecciona el registro que deseas restablecer.
3. Selecciona **Anterior** > **Sí**.

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

Eliminación de todos los registros personales

Selecciona **Menú** > **Records** > **Suprimir todos los registros** > **Sí**.

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

Seguimiento en vivo de la actividad

Activación del seguimiento en vivo de la actividad

La función de seguimiento en vivo de la actividad graba el recuento de pasos diarios, el objetivo de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

Puedes activar el seguimiento en vivo de la actividad durante la configuración inicial del dispositivo o en cualquier momento.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Seguimiento de actividad** > **Estado** > **Activado**.

   Tu recuento de pasos no aparecerá hasta que el dispositivo localice los satélites y establezca la hora de forma automática. Para que el dispositivo localice las señales del satélite correctamente, el cielo debe estar despejado.
2. Selecciona para volver a la pantalla de hora del día.
3. Selecciona ∧ o ∨ para ver los datos de seguimiento en vivo de la actividad.

   Aparece el número total de pasos que has dado durante el día. El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

Utilización de la alerta de movimiento

Para poder utilizar la alerta de inactividad, debes activar el seguimiento en vivo de la actividad.

Permanecer sentados durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece Muévete y aparece la barra roja. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

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

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



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

Sensores ANT+®

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita http://buy.garmin.com.

Vinculación de los ANT+ sensores

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

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca a tu dispositivo Garmin®.

1. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor.

   NOTA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
2. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sensores** > **Añadir sensor**.
3. Selecciona un sensor.

   Al vincular el sensor con tu dispositivo, aparece un mensaje. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

Uso de un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo (Vinculación de los ANT+ sensores).

Puedes correr en interiores con un podómetro para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia. También puedes correr en exteriores con un podómetro para registrar los datos de cadencia en función del ritmo y la distancia que mida el GPS.

1. Ajusta el podómetro siguiendo las instrucciones del accesorio.
2. Si es necesario, desactiva el GPS (Entrenamiento en interiores).
3. Selecciona para empezar a cronometrar.
4. Sal a correr.
5. Una vez completada la carrera, selecciona para detener el temporizador.

Calibración del podómetro

El podómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

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

Visualización del historial

1. Selecciona **Menú** > **Historial** > **Actividades**.
2. Selecciona ∧ o ∨ para ver tus actividades guardadas.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Detalles** para ver información adicional sobre la actividad.
   - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.

- Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

Visualización de los datos totales

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el dispositivo.

1. Selecciona **Menú** > **Historial** > **Totales**.
2. Si es necesario, selecciona el tipo de actividad.
3. Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Eliminación del historial

1. Selecciona **Menú** > **Historial** > **Opciones**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
   - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

     NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
3. Confirma tu selección.

Gestión de datos

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

Eliminación de archivos

NOTIFICACIÓN

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

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

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1. Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
   - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.
2. Desconecta el cable del ordenador.

Personalización del dispositivo

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración de sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardiaca (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Perfil del usuario**.
2. Selecciona una opción.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer manualmente cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Perfil del usuario** > **Zonas frecuen. cardiaca** > **Según**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
3. Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
4. Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona de frecuencia cardiaca.
5. Selecciona **FC en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.

Zonas de color 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. Hay cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar en orden de intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Gris	Calentamiento	Ritmo suave y relajado
Azul	Suave	Ritmo cómodo; se puede hablar
Verde	Aeróbic	Ritmo moderado; entrenamiento cardiovascular óptimo
Naranja	Umbral	Ritmo rápido; respiración forzada
Rojo	Máximo	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo

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.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca) 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.

Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar tu dispositivo en función de tus necesidades de entrenamiento. Puedes, por ejemplo, personalizar pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento.

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos para la configuración de tus actividades.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos**.
2. Selecciona una pantalla.
3. Si es necesario, activa la pantalla de datos.
4. Si es necesario, selecciona un campo de datos.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir objetivos determinados de frecuencia cardiaca y ritmo y para definir los intervalos en los que corres y en los que caminas.

Configuración de alertas de escala

Una alerta de escala te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, si dispones de un monitor de frecuencia cardiaca opcional, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por debajo de 90 pulsaciones por minuto (ppm) y por encima de 180 ppm.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Alertas**.
2. Selecciona **Frecuencia cardiaca** o **Ritmo**.
3. Activa la alerta.
4. Introduce los valores mínimo y máximo.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos caminando programados a intervalos regulares. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, puedes configurar el dispositivo para que te indique que corras durante 4 minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Auto Lap® funciona correctamente mientras utilizas las alertas de correr/caminar.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Alertas** > **Correr/Caminar** > **Estado** > **Activado**.
2. Selecciona **Tiempo de carrera**, e introduce un intervalo de tiempo.
3. Selecciona **Tiempo de caminar**, e introduce un intervalo de tiempo.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando tu ritmo caiga por debajo de 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 historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Auto Pause**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Personalizar** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo baje de un valor especificado.

Marcar vueltas por distancia

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

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Auto Lap** > **Distancia**.
2. Selecciona una distancia.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para que muestren más datos relativos a la vuelta.

Uso del desplazamiento automático

Puedes utilizar la función de desplazamiento automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos relativos al entrenamiento mientras el temporizador está en marcha.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Desplazamiento aut.**.
2. Selecciona una velocidad de visualización.

Configuración de tiempo de espera

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Config. de actividad** > **Tiempo de espera**.

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

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

Configuración del sistema

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema**.

- Idioma (Cambio del idioma del dispositivo)
- Configuración de la hora (Configuración de la hora)
- Configuración de la retroiluminación (Configuración de la retroiluminación)
- Configuración del sonido (Configuración de los sonidos del dispositivo)
- Configuración de las unidades (Cambio de las unidades de medida)
- Color del tema (Cambio del color del tema)
- GPS (Entrenamiento en interiores)
- Configuración del formato (Configuración del formato)

Cambio del idioma del dispositivo

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Idioma**.

Configuración de la hora

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Reloj**.

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

Ajustar hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según tu ubicación GPS.

Fondo: permite ajustar el color del fondo a color o en blanco y negro.

Usar color de tema: permite ajustar el color del resaltado de la pantalla de la hora del día para que sea igual que el color del tema.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite.

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Reloj** > **Ajustar hora** > **Manual**.
2. Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Configuración de la alarma

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Alarma** > **Estado** > **Activado**.
2. Selecciona **Hora** e introduce una hora.

Configuración de la retroiluminación

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Retroiluminación**.

Modo: permite definir si la retroiluminación se activa manualmente o para teclas y alertas.

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

Configuración de los sonidos del dispositivo

Los sonidos del dispositivo incluyen tonos al seleccionar teclas, tonos de alerta y vibraciones.

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Sonidos**.

Cambio de las unidades de medida

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

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Unidades**.
2. Selecciona un tipo de medida.
3. Selecciona una unidad de medida.

Cambio del color del tema

1. Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Color del tema**.
2. Selecciona un color.

Entrenamiento en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería.

1. Selecciona dos veces para desbloquear el dispositivo.
2. Selecciona > **Desactivado**.

Cuando el GPS está desactivado, la velocidad y la distancia se calculan utilizando el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS. La próxima vez que enciendas o desbloquees el dispositivo, este buscará señales del satélite.

Configuración del formato

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Formato**.

Carrera: permite definir que el dispositivo muestre la velocidad o el ritmo.

Inicio de la semana: define el primer día de la semana para tus totales del historial semanales.

Información del dispositivo

Especificaciones del dispositivo

Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la batería	Hasta 6 semanas en modo reloj Hasta 4 semanas en modo reloj con seguimiento en vivo de la actividad De 7 a 10 horas en modo GPS con frecuencia cardiaca a través de la muñeca
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart

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

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

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 disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

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

Limpieza del dispositivo

NOTIFICACIÓN

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

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

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

Sustitución de la junta

El dispositivo tiene una junta sustituible por el usuario. Debes comprobar la junta en busca de desgaste o daños. Una junta dañada puede dar como resultado datos de frecuencia cardiaca incorrectos o molestias.

1. Utiliza el dedo para quitar la junta existente de la parte posterior del dispositivo.

   NOTA: no utilices un objeto puntiagudo para retirar la junta.
2. Alinea la junta nueva.



3 Utiliza el dedo para encajar la junta en su lugar.



No debe existir espacio entre la junta y la parte posterior del dispositivo.

Solución de problemas

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
- Ajusta firmemente la correa sobre la muñeca.

  NOTA: puedes probar a llevar el dispositivo más alto en el antebrazo. Puedes probar a llevar el dispositivo en el otro brazo.
- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.

  NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el dispositivo después de cada entrenamiento.
- Limpia la junta situada en la parte posterior del dispositivo y busca signos de daños (Sustitución de la junta).

Asistencia técnica y actualizaciones

Garmin Express™ permite un fácil acceso a estos servicios para los dispositivos Garmin.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Carga de datos a Garmin Connect

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

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

1 Mantén pulsado ⏻ durante 15 segundos.

  El dispositivo se apaga.

2 Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

Eliminación de los datos del usuario

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

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.

1 Mantén pulsado ⏻, y selecciona **Sí** para apagar el dispositivo.

2 Mientras mantienes pulsado ↩, mantén pulsado ⏻ para encender el dispositivo.

3 Selecciona **Sí**.

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

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

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Restablecer valores** > **Sí**.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver información relativa al ID de unidad, la versión de software, la versión de GPS y el software.

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

Actualización del software

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

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

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

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

3 No desconectes el dispositivo del ordenador mientras la aplicación Garmin Express descarga el software.

  SUGERENCIA: si tienes problemas actualizando el software con la aplicación Garmin Express puede que necesites actualizar el historial de actividad para la aplicación Garmin Connect y borrar el historial de actividades del dispositivo. Esto debe proporcionar la memoria suficiente para la actualización.

Optimización de la autonomía de la pila

- Reduce la duración de la retroiluminación (Configuración de la retroiluminación).
- Reduce el tiempo de espera antes de entrar en modo reloj (Configuración de tiempo de espera).
- Desactiva el seguimiento en vivo de la actividad (Seguimiento en vivo de la actividad).
- Desactiva el monitor de frecuencia cardiaca (Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (Desactivación de la tecnología inalámbrica Bluetooth).

Cambio al modo reloj

Puedes poner el dispositivo en un modo de reloj de bajo consumo que bloquea el dispositivo y prolonga la duración de la batería.

1. Selecciona hasta que aparezca .

   El dispositivo está en modo de solo reloj.

2. Selecciona dos veces para desbloquear el dispositivo.

Desactivación del monitor de frecuencia cardiaca

Selecciona **Menú** > **Configuración** > **Monitor frec. cardiaca** > **Desactivado**.

Apagado del dispositivo

Si vas a guardar el dispositivo durante un periodo de tiempo largo o quieres prolongar la duración de la batería, puedes apagar el dispositivo.

Mantén pulsado , y selecciona **Sí** para apagar el dispositivo.

Apéndice

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

Campos de datos

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

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

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Frecuencia cardiaca: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm).

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

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

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

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

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

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Índice

A
accesorios **4, 8**
actualizaciones, software **8**
acuerdo de licencia del software **9**
alarmas **7**
alertas **6**
ANT+sensores, vincular **4**
aplicaciones **2**
  smartphone **2**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**

B
batería
  cargar **2**
  optimizar **2, 6, 8**
bloquear, pantalla **9**
borrar, todos los datos del usuario **5**
botón de encendido **9**
botones **1, 7**

C
calendario **3**
campos de datos **1, 6, 9**
cargar **2**
configuración **6–8**
  dispositivo **6, 7**
configuración del sistema **6**

D
datos
  almacenar **2**
  transferir **2**
datos de usuario, borrar **5**
Desplazamiento automático **6**

E
eliminar
  historial **5**
  registros personales **3, 4**
  todos los datos del usuario **8**
entrenamiento **2, 3, 6**
  páginas **1**
  planes **2, 3**
entrenamiento en interiores **7**
especificaciones **7**

F
frecuencia cardiaca **1, 9**
  alertas **6**
  monitor **7, 8**
  zonas **5, 9**

G
Garmin Connect **2, 3**
  almacenar datos **2**
Garmin Express
  actualizar software **8**
  registrar el dispositivo **8**
GPS **1**
  detener **7**
guardar actividades **1**

H
historial **4, 5, 7**
  eliminar **5**
  enviar al ordenador **2**
hora **7**
husos horarios **7**

I
iconos **1**
ID de unidad **8**
idioma **6**
intervalos, sesiones de entrenamiento **3**
intervalos de caminar **6**

L
limpiar el dispositivo **7**

M
mapas, actualizar **8**
menú **1**
modo reloj **6, 8**

P
pantalla **7**
  bloquear **9**
pantalla a color **7**
perfil del usuario **5**
perfiles, usuario **5**
personalizar el dispositivo **6**
piezas de repuesto **7**
pila, optimizar **9**
podómetro **4**

R
récords personales **3**
registrar el dispositivo **8**
registro del producto **8**
registros personales **3**
  eliminar **3, 4**
reinicio del dispositivo **8**
reloj **6, 7**
retroiluminación **1, 7**
ritmo **6, 7**

S
seguimiento en vivo de la actividad **4**
sensores ANT+ **4**
sesiones de entrenamiento **2, 3**
  cargar **3**
smartphone
  aplicaciones **2**
  vincular **2**
software
  actualizar **8**
  versión **8**
solución de problemas **7, 8**

T
tecnología Bluetooth **1, 2**
temporizador **1, 4**
tiempo, configuración **6**
tonos **7**

U
unidades de medida **7**
USB **8**
  desconectar **5**

V
velocidad **7**
vibración **7**
vincular, smartphone **2**
vincular ANT+ sensores **4**
vueltas **1**

Z
zonas
  frecuencia cardiaca **5**
  hora **7**

www.garmin.com/support

 +43 (0) 820 220230

 + 32 2 672 52 54

 0800 770 4960

 1-866-429-9296

 +385 1 5508 272
+385 1 5508 271

 +420 221 985466
+420 221 985465

 + 45 4810 5050

 + 358 9 6937 9758

 + 331 55 69 33 99

 + 39 02 36 699699

 (+52) 001-855-792-7671

 0800 0233937

 +47 815 69 555

 00800 4412 454
+44 2380 662 915

 (+35) 1214 447 460

 +386 4 27 92 500

 0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

 +34 93 275 44 97

 + 46 7744 52020

 +886 2 2642-9199 ext 2

 0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

 +49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf

 913-397-8200
1-800-800-1020

© 2015 Garmin Ltd. o sus subsidiarias