

GARMIN®

Forerunner® 35



Manual del usuario

© 2016 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

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

American Heart Association® es una marca comercial registrada de American Heart Association, Inc. Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Windows® y Windows NT® son marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países y se utilizan bajo licencia por Garmin.

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

Número de modelo: A02990

COFETEL/IFT: RCPGAFO16-0547-A1

Contenido

Introducción	1	Eliminación de archivos.....	8
Botones.....	1	Desconectar el cable USB.....	8
Usar la retroiluminación.....	1	Personalización del dispositivo	8
Carga del dispositivo.....	1	Configurar el perfil del usuario.....	8
Consejos para cargar el dispositivo.....	1	Cambiar la pantalla para el reloj.....	8
Entrenamiento	1	Perfiles de actividad.....	8
Salir a correr.....	1	Cambiar el perfil de actividad.....	8
Configurar el modo carrera.....	1	Visualizar el ritmo o la velocidad.....	8
Entrenar en interiores.....	2	Personalizar los campos de datos.....	8
Usar los intervalos de carrera y caminar.....	2	Configurar Garmin Connect.....	8
Virtual Pacer™.....	2	Configurar el monitor de actividad.....	8
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	2	Configurar el sistema.....	8
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos.....	2	Configurar la hora.....	8
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos.....	2	Husos horarios.....	9
Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos.....	2	Usar el modo No molestar.....	9
Alertas.....	3	Configurar la alarma.....	9
Configurar una alerta periódica.....	3	Borrar una alarma.....	9
Configurar alertas de frecuencia cardíaca.....	3	Configurar los sonidos del dispositivo.....	9
Utilizar la función Auto Pause®.....	3	Personalizar la retroiluminación para las actividades.....	9
Marcar vueltas por distancia.....	3	Sensores ANT+	9
Iconos.....	3	Vincular sensores ANT+.....	9
Activar el botón de vuelta.....	3	Podómetro.....	9
Monitor de actividad y funciones.....	3	Usar un podómetro durante una carrera.....	9
Objetivo automático.....	4	Calibración del podómetro.....	9
Barra de movimiento.....	4	Información del dispositivo	9
Minutos de intensidad.....	4	Especificaciones.....	9
Monitor de las horas de sueño.....	4	Solución de problemas.....	10
Funciones de frecuencia cardíaca	4	Actualizaciones del producto.....	10
Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardíaca.....	4	Más información.....	10
Visualizar los datos de tu frecuencia cardíaca.....	4	Reiniciar el dispositivo.....	10
Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos.....	4	Restablecimiento de toda la configuración.....	10
Garmin.....	4	predeterminada.....	10
Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera.....	5	Visualizar la información del dispositivo.....	10
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	5	Actualización del software.....	10
Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	5	Optimizar la autonomía de la batería.....	10
Objetivos de entrenamiento.....	5	Adquirir señales de satélite.....	10
Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardíaca.....	5	Mejora de la recepción de satélites GPS.....	10
Personalizar las zonas de frecuencia cardíaca y la frecuencia cardíaca máxima.....	5	Mi dispositivo no muestra la hora correcta.....	10
Configurar tu frecuencia cardíaca máxima.....	5	¿Cuándo se restablece mi recuento de pasos?.....	10
Funciones inteligentes	5	Mi recuento de pasos no parece preciso.....	10
Funciones de conexión Bluetooth.....	5	Mis minutos de intensidad parpadean.....	11
Activación de la alerta de conexión del smartphone.....	6	Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	11
Localización de un smartphone perdido.....	6	Desactivar el monitor de actividad.....	11
Desactivar la tecnología Bluetooth.....	6	¿Puedo utilizar el perfil de cardio al aire libre?.....	11
Vincular el smartphone.....	6	Enviar datos al ordenador.....	11
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect.....	6	Apéndice	11
Mobile.....	6	Campos de datos.....	11
Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile.....	6	Cuidado del dispositivo.....	11
Notificaciones del teléfono.....	6	Limpieza del dispositivo.....	11
Garmin Connect.....	6	Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	11
Uso de Garmin Connect.....	7	Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	12
Reproducir indicaciones de audio durante la actividad.....	7	Definiciones de símbolos.....	12
Historial	7	Índice	13
Visualizar el historial.....	7		
Borrar carreras del historial.....	7		
Récords personales.....	7		
Visualizar tus récords personales.....	7		
Eliminar un récord personal.....	7		
Restablecer un récord personal.....	7		
Eventos de Garmin Move IQ™.....	7		
Gestión de datos.....	7		

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.

Botones



①		Manténlo pulsado para encender y apagar el dispositivo. Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.
②		Púlsalo para elegir un perfil de actividad. Púlsalo para iniciar y detener el cronómetro. Púlsalo para elegir el elemento de menú resaltado. Púlsalo para ver más información.
③		Púlsalo para desplazarte por las pantallas, páginas, opciones y configuración. Manténlo pulsado para abrir los controles de música de tu smartphone.
④		Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para marcar una nueva vuelta, cuando la función del botón de vuelta esté activada. En la pantalla de la hora del día, púlsalo para ver el menú.

Usar la retroiluminación

- En cualquier momento, selecciona para activar la retroiluminación.
NOTA: las alertas y los mensajes activan la retroiluminación automáticamente.
- Personaliza el funcionamiento de la retroiluminación durante las actividades (*Personalizar la retroiluminación para las actividades*, página 9).

Carga del dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

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.

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 en el apéndice.

- 1 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y conecta correctamente el clip cargador ① al dispositivo.



- 2 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
- 3 Carga por completo el dispositivo.
- 4 Pulsa ② para retirar el cargador.

Consejos para cargar el dispositivo

- 1 Conecta firmemente el cargador al dispositivo para cargarlo mediante el cable USB (*Carga del dispositivo*, página 1).
Puedes cargar el dispositivo conectando el cable USB en un adaptador de CA aprobado por Garmin® utilizando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador. Una pila totalmente descargada tarda hasta dos horas en cargarse.
- 2 Desconecta el cargador del dispositivo cuando el nivel de carga de la pila llegue al 100 %.

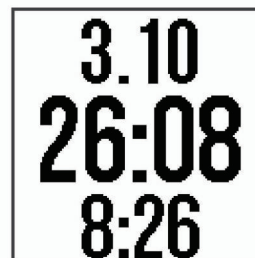
Entrenamiento

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Es posible que tengas que cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 1) antes de iniciar la actividad.

- 1 Selecciona y, a continuación, selecciona un perfil de actividad al aire libre.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona para iniciar el cronómetro.
- 4 Sal a correr.

Aparecerá el cronómetro. Puedes seleccionar para ver más páginas de datos.



- 5 Una vez completada la carrera, selecciona para detener el temporizador.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el temporizador.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el temporizador. Puedes ver un resumen de la carrera.
 - Selecciona **Descartar** > **Sí** para borrar la carrera.

Configurar el modo carrera

- 1 Selecciona y, a continuación, selecciona un perfil de carrera.
- 2 Selecciona **Opciones** > **Modo de la carrera**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Libre** para correr en exteriores o interiores, a tu propio ritmo (*Entrenar en interiores, página 2*) y sin alertas del modo de carrera.

NOTA: este es el modo carrera por defecto.

- Selecciona **Carrera/Caminar** para configurar intervalos de carrera y paseo en una carrera (*Usar los intervalos de carrera y caminar, página 2*).
- Selecciona **Virtual Pacer** para ayudar a mejorar tu rendimiento (*Correr con la función Virtual Pacer, página 2*).
- Selecciona **Intervalos** para crear un entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo (*Sesiones de entrenamiento por intervalos, página 2*).

4 Sal a correr.

Entrenar en interiores

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

1 Selecciona .

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Carrera int. o Cardio**.
- Selecciona **Caminar > Opciones > Uso en interior**.

Usar los intervalos de carrera y caminar

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

1 Selecciona y, a continuación, selecciona un perfil de carrera.

NOTA: las alertas de descansos para caminar solo están disponibles para los perfiles de carrera.

2 Selecciona **Opciones > Modo de la carrera > Carrera/Caminar**.

3 Establece el tiempo de carrera para cada intervalo.

4 Establece el tiempo de paseo para cada intervalo.

5 Sal a correr.

Cada vez que completes un intervalo, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo, página 9*). Cuando activas los intervalos de carrera/caminar, esta función se utiliza cada vez que sales a correr hasta que la desactives o actives un modo de carrera diferente.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a mejorar tu rendimiento al instarte a correr al ritmo que has establecido.

Correr con la función Virtual Pacer

NOTA: debes configurar la función Virtual Pacer antes de empezar a correr. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

1 Selecciona y, a continuación, selecciona un perfil de carrera.

2 Selecciona **Opciones > Modo de la carrera > Virtual Pacer**.

3 Introduce el ritmo.

4 Sal a correr.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del ritmo objetivo, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un

sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo, página 9*). Cuando activas la función Virtual Pacer, esta se utiliza cada vez que sales a correr hasta que la desactives o actives un modo de carrera diferente.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

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

Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

Los entrenamientos por intervalos están disponibles para los perfiles de actividad de carrera, ciclismo o cardio.

1 Selecciona y, a continuación, selecciona un perfil de actividad.

2 Selecciona **Opciones**.

NOTA: si estás utilizando un perfil de carrera, el entrenamiento por intervalos es un modo de carrera.

3 Selecciona **Intervalos > Editar > Intervalo**.

4 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.

SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Abierta. Al seleccionar , el dispositivo registra el intervalo y cambia al intervalo siguiente.

5 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo.

6 Selecciona **Descanso**.

7 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.

8 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso.

9 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. > Activar**.
- Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activar**.

Cada vez que completes un intervalo, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (*Configurar los sonidos del dispositivo, página 9*).

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

1 Pulsa y selecciona un perfil de actividad.

2 Selecciona **Opciones**.

NOTA: si estás utilizando un perfil de carrera, el entrenamiento por intervalos es un modo de carrera.

3 Selecciona **Intervalos > Realizar sesión de entrenamiento**.

4 Selecciona .

5 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa para empezar con el primer intervalo.

6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

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.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca.

Configurar una alerta periódica

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

- 1 Pulsa  y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Alertas**.
- 3 Selecciona **Tiempo, Distancia, o Calorías**.
- 4 Activa la alerta.
- 5 Selecciona o introduce un valor.

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 ([Configurar los sonidos del dispositivo, página 9](#)).

Configurar alertas de frecuencia cardíaca

Puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca esté por encima o por debajo de una zona objetivo o de un rango personalizado. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 150 pulsaciones por minuto (ppm).

- 1 Pulsa  y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Alertas > Alerta frecuencia cardíaca**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para utilizar el rango de una zona de frecuencia cardíaca existente, selecciona una zona de frecuencia cardíaca.
 - Para personalizar el valor máximo, selecciona **Personalizado > Alto > Activar**, e introduce un valor.
 - Para personalizar el valor mínimo, selecciona **Personalizado > Bajo > Activar**, e introduce un valor.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado o de un valor personalizado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configurar los sonidos del dispositivo, página 9](#)).

Utilizar la función Auto Pause®

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

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

- 1 Pulsa  y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Auto Pause > Activar**.

La función Auto Pause permanece activada para el perfil de actividad seleccionado hasta que la desactives.

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar la función Auto Lap® para marcar automáticamente una 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 kilómetro).

- 1 Pulsa  y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Vueltas > Auto Lap > Activar**.
- 3 Si es necesario, 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 ([Configurar los sonidos del dispositivo, página 9](#)). La función Auto Lap permanece activada para el perfil de actividad seleccionado hasta que la desactives.

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

Iconos

Los iconos representan las distintas funciones del dispositivo. Algunas funciones requieren un smartphone vinculado.

	Tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y tu frecuencia cardíaca en reposo de ese día. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando tus datos de frecuencia cardíaca. Si el icono permanece fijo, significa que el dispositivo está recibiendo tu frecuencia cardíaca.
	Notificaciones recibidas de un smartphone vinculado.
	El número total de pasos realizados ese día, el objetivo de pasos de ese día y el progreso respecto al objetivo.
	La distancia recorrida en kilómetros o millas.
	La cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
	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.
	Temperatura actual y previsión meteorológica desde un smartphone vinculado.

Activar el botón de vuelta

Puedes personalizar  para que funcione como botón de vuelta durante actividades cronometradas.

- 1 Pulsa  y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Vueltas > Botón Lap**.

El botón de vuelta permanecerá activado para el perfil de actividad seleccionado hasta que lo desactives.

Monitor de actividad y funciones

Puedes seleccionar  para ver tu frecuencia cardíaca, tus pasos durante el día y pantallas adicionales. Determinadas funciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®.

Hora del día: muestra la fecha y la hora actuales. La fecha y la hora se ajustan de forma automática cuando el dispositivo adquiere señal de satélite o al sincronizar el dispositivo con un smartphone. La línea de inactividad muestra la cantidad de tiempo que permaneces inactivo.

Frecuencia cardíaca: muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y tu frecuencia cardíaca en reposo de ese día.

Notificaciones: envía notificaciones desde tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Monitor de actividad: realiza un seguimiento diario del recuento de pasos, el progreso hacia tu objetivo y la distancia recorrida. El dispositivo aprende y propone una nueva meta de pasos cada día. Puedes personalizar los objetivos mediante tu cuenta de Garmin Connect™.

Calorías: muestra las calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.

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.

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

Objetivo automático

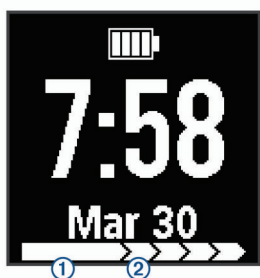
El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



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

Barra de movimiento

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento ①. Se añadirán nuevos segmentos ② por cada 15 minutos de inactividad adicionales.



Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y 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 dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo 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 dispositivo Forerunner calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo 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.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Monitor de las horas de sueño

Mientras duermes, el dispositivo supervisa tus movimientos. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

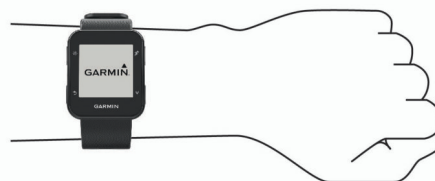
Funciones de frecuencia cardíaca

El Forerunner 35 incluye un monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca y es compatible con los monitores de frecuencia cardíaca ANT+®. Tienes que disponer de un monitor de frecuencia cardíaca para utilizar las funciones que se describen en esta sección.

Colocarse el dispositivo y detectar la frecuencia cardíaca

- Ponte el dispositivo Forerunner en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo y no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



NOTA: el sensor de frecuencia cardíaca está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

- Consulta ([Solución de problemas, página 10](#)) para obtener más información sobre la frecuencia cardíaca a través de la muñeca.

Visualizar los datos de tu frecuencia cardíaca

La pantalla de frecuencia cardíaca muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y tu frecuencia cardíaca media en reposo de los últimos 7 días.

- 1 En la página de la hora del día, selecciona **V**.



- 2 Selecciona **✂** para ver los datos de tu frecuencia cardíaca durante las últimas 4 horas.

Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca de tu dispositivo Forerunner y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de

frecuencia cardiaca a un dispositivo Edge® mientras pedaleas o a una cámara de acción VIRB®.

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

- 1 Selecciona **V** para ver la pantalla de frecuencia cardiaca.
- 2 Selecciona **X** dos veces.
- 3 Selecciona **Transmitir frecuencia cardiaca**.

El dispositivo Forerunner comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece .

NOTA: solo puedes ver la pantalla de frecuencia cardiaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardiaca.

- 4 Vincula tu dispositivo Forerunner con tu dispositivo Garmin ANT+ compatible.

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

SUGERENCIA: para detener la transmisión de datos de frecuencia cardiaca, pulsa cualquier tecla y selecciona **Sí**.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario*, página 8), and set your maximum heart rate (*Personalizar las zonas de frecuencia cardiaca y la frecuencia cardiaca máxima*, página 5). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

- 1 Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
- 2 Después de correr, selecciona **Guardar**.

Aparecerá una notificación al visualizar la estimación del VO2 máximo por primera vez y cada vez que aumente.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.

En el dispositivo, 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, incluida la 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 y distinta edad. A medida que haces ejercicio, la edad según tu forma física puede disminuir a lo largo del tiempo.

Los datos del VO2 máximo los proporciona FirstBeat. 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 12) y visita www.CooperInstitute.org.

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.

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 11) 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.

Permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardiaca

La configuración predeterminada permite al dispositivo detectar la frecuencia cardiaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardiaca como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa (*Configurar el perfil del usuario*, página 8).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardiaca utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

Personalizar las zonas de frecuencia cardiaca y la frecuencia cardiaca máxima

Puedes personalizar las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento. El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardiaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardiaca máxima (si la conoces).

- 1 En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu dispositivo.
- 2 Selecciona **Configuración de usuario > Zonas de frecuencia cardiaca**.
- 3 Introduce tu frecuencia cardiaca máxima.

Configurar tu frecuencia cardiaca máxima

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardiaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardiaca máxima (si la conoces).

- 1 Selecciona **≡ > Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca máxima**.
- 2 Introduce tu frecuencia cardiaca máxima.

Funciones inteligentes

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. 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.

Notificaciones: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo Forerunner.

Activación de la alerta de conexión del smartphone

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

Selecciona **≡ > Configuración > Bluetooth > Alerta de conexión > Activar**.

Localización de un smartphone perdido

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

1 Pulsa **≡ > Buscar mi teléfono**.

El dispositivo Forerunner empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Aparecerán unas barras en la pantalla del dispositivo Forerunner que se corresponden con la intensidad de la señal de Bluetooth y sonará una alerta audible en el dispositivo móvil.

2 Pulsa **↵** para dejar de buscar.

Desactivar la tecnología Bluetooth

- Desde el dispositivo Forerunner, selecciona **≡ > Configuración > Bluetooth > Apagar**.
- Consulta el manual del usuario de tu smartphone para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Vincular el smartphone

El dispositivo Forerunner debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile y no desde la configuración de Bluetooth de tu smartphone. Puedes vincular el dispositivo Forerunner con tu smartphone durante la configuración inicial o a través del menú Bluetooth.

1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.

Puedes visitar www.garminconnect.com/forerunner para obtener más información sobre la vinculación y la configuración.

2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta con tu dirección de correo electrónico y conecta el dispositivo Forerunner a tu cuenta.

3 En el dispositivo Forerunner, selecciona **≡ > Configuración > Bluetooth > Vincular smartphone**.

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile

Tu dispositivo sincroniza de forma automática los datos con la aplicación Garmin Connect Mobile periódicamente. También puedes sincronizar los datos manualmente en cualquier momento.

1 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 3 m (10 ft) de tu smartphone.

2 Selecciona **≡ > Sincronización**.

3 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect Mobile.

Actualizar el software mediante Garmin Connect Mobile

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect Mobile, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular el smartphone, página 6](#)).

Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile, página 6](#)).

Cuando haya una nueva versión de software disponible, la aplicación Garmin Connect Mobile enviará la actualización automáticamente a tu dispositivo.

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible con el dispositivo Forerunner.

Cuando tu teléfono recibe mensajes, se envían notificaciones a tu dispositivo.

Activar las notificaciones

1 Selecciona **≡ > Configuración > Bluetooth > Notificaciones inteligentes**.

2 Selecciona **Durante la actividad > Alertas**.

NOTA: Durante la actividad significa que estás registrando una actividad cronometrada.

3 Selecciona **Desactivado, Mostrar solo llamadas o Mostrar todo**.

4 Selecciona **No durante la actividad > Alertas**.

NOTA: No durante la actividad significa que estás haciendo un uso normal del reloj.

5 Selecciona **Desactivado, Mostrar solo llamadas o Mostrar todo**.

NOTA: puedes cambiar los sonidos audibles para las notificaciones.

Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

- Si utilizas un smartphone Apple®, ajusta la configuración de las notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si utilizas un smartphone con Android™, accede a la aplicación Garmin Connect Mobile y selecciona **Configuración > Notificaciones inteligentes**.

Desactivar las notificaciones

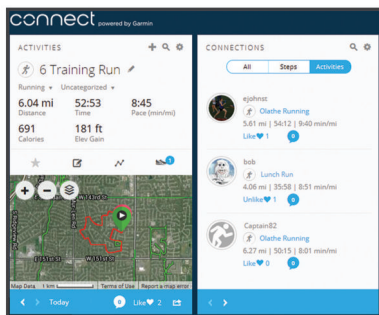
Selecciona **≡ > Configuración > Bluetooth > Notificaciones inteligentes > Apagar**.

Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos de tu estilo de vida activo, como carreras, paseos, recorridos, excursiones, etc. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/forerunner.

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

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



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 dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Uso de Garmin Connect

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

Sincronización de los datos con un ordenador

Debes sincronizar tus datos regularmente para llevar un registro del progreso en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
La aplicación Garmin Express™ sincroniza tus datos.
- 2 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Reproducir indicaciones de audio durante la actividad

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

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

- 1 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona **Opciones de actividad > Indicaciones de audio**.

Historial

Puedes ver las siete actividades cronometradas más recientes y los datos del monitor de actividad de los últimos siete días en tu dispositivo Forerunner. Puedes cargar y consultar sesiones de carrera ilimitadas y datos de monitor de actividad en Garmin Connect. Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Visualizar el historial

- 1 Selecciona **≡ > Historial**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Actividades** para ver información adicional sobre la actividad.
 - Selecciona **Récords** para ver la distancia y tiempo récord personal a lo largo de distintas distancias.

Borrar carreras del historial

NOTA: borrar una carrera o actividad del historial del dispositivo no implica que se elimine de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Selecciona **≡ > Historial > Actividades**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Selecciona **✖ > Descartar > Sí**.

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.

Visualizar tus récords personales

- 1 Selecciona **≡ > Historial > Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona **▼** para ver tus récords personales.

Eliminar un récord personal

- 1 Selecciona **≡ > Historial > Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona un récord.
- 4 Selecciona una opción, por ejemplo, **Suprimir carrera más larga > Sí**.

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

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Selecciona **≡ > Historial > Récords**.
- 2 Selecciona un deporte.
- 3 Selecciona un récord.
- 4 Selecciona **Usar anterior > Usar record**.

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

Eventos de Garmin Move IQ™

La función Move IQ detecta de forma automática patrones de actividad, como caminatas, carreras, ciclismo, natación y ejercicio en elíptica, durante al menos 10 minutos. El tipo y la duración del evento aparecen en la cronología de Garmin Connect, pero no aparecerán en la lista de actividades, las instantáneas o las noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

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

AVISO

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

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

Desconectar el 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 las siguientes 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 Apple, selecciona el dispositivo y, a continuación, selecciona **Archivo > Expulsar**.
- 2 Desconecta el cable del ordenador.

Personalización del dispositivo

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y frecuencia cardíaca máxima ([Configurar tu frecuencia cardíaca máxima, página 5](#)). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

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

Cambiar la pantalla para el reloj

Puedes utilizar la pantalla digital o analógica para el reloj.

Selecciona **≡ > Configuración > Pantalla para el reloj**.

Perfiles de actividad

Los perfiles de actividad son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, las pantallas de configuración y de datos son distintas si utilizas el dispositivo para actividades de carrera o de ciclismo.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las alertas, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Cambiar el perfil de actividad

El dispositivo cuenta con perfiles de actividad predeterminados. Puedes modificar cada uno de los perfiles guardados.

Pulsa **↵** y selecciona un perfil de actividad.

Visualizar el ritmo o la velocidad

Puedes cambiar el tipo de información que aparece en el campo de datos Ritmo o Velocidad.

- 1 Pulsa **↵** y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Ritmo/velocidad**.
- 3 Selecciona una opción.

Personalizar los campos de datos

Puedes personalizar los campos de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes

personalizar los campos de datos para que muestren tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 Pulsa **↵** y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Selecciona **Opciones > Campos de datos**.
- 3 Selecciona una página.
- 4 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Configurar Garmin Connect

Puedes cambiar la configuración del dispositivo desde tu cuenta de Garmin Connect, ya sea mediante la aplicación Garmin Connect Mobile 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 dispositivo.

- En la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona la imagen de tu dispositivo y, a continuación, **Configuración del dispositivo**.
- En el sitio web de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Después de personalizar la configuración, sincroniza los datos para aplicar los cambios en tu dispositivo ([Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile, página 6](#)).

Configurar el monitor de actividad

Selecciona **≡ > Configuración > Monitor de actividad**.

Apagar: desactiva la función de monitor de actividad.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y una línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configurar los sonidos del dispositivo, página 9](#)).

Alertas de objetivo: te permite activar y desactivar alertas de objetivo, o bien desactivar alertas de objetivo durante una actividad cronometrada.

Configurar el sistema

Selecciona **≡ > Configuración > Sistema**.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: ajusta la configuración de la hora del día ([Configurar la hora, página 8](#)).

Sonidos: configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones y las alertas ([Configurar los sonidos del dispositivo, página 9](#)).

Retroiluminación durante la actividad: establece el funcionamiento de la retroiluminación durante una actividad ([Personalizar la retroiluminación para las actividades, página 9](#)).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo.

Actualización de software: te permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante las aplicaciones Garmin Express o Garmin Connect Mobile ([Actualización del software, página 10](#)).

Restablecer valores predeterminados: te permite suprimir los datos de usuario y el historial de actividades ([Restablecimiento de toda la configuración predeterminada, página 10](#)).

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo y el software, así como información sobre normativas ([Visualizar la información del dispositivo, página 10](#)).

Configurar la hora

Selecciona **≡ > Configuración > Sistema > Hora**.

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 el dispositivo móvil vinculado o la ubicación GPS.

Husos horarios

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

Usar el modo No molestar

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

NOTA: el dispositivo activa automáticamente el modo No molestar durante tu horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect.

Selecciona **≡ > No molestar > Activar**.

SUGERENCIA: para salir del modo No molestar, selecciona **≡ > No molestar > Apagar**.

Configurar la alarma

- 1 Selecciona **≡ > Alarma > Añadir nueva**.
- 2 Selecciona **Hora** e introduce una hora.
- 3 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona una opción.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.

Borrar una alarma

- 1 Selecciona **≡ > Alarma**.
- 2 Selecciona una alarma.
- 3 Selecciona **Borrar > Sí**.

Configurar los sonidos del dispositivo

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

Selecciona **≡ > Configuración > Sistema > Sonidos**.

Personalizar la retroiluminación para las actividades

Puedes personalizar el funcionamiento de la retroiluminación durante actividades cronometradas.

- 1 Selecciona **≡ > Configuración > Sistema > Retroiluminación durante la actividad**.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para que la retroiluminación se active automáticamente para alertas, mensajes y pulsación de botones.
NOTA: la retroiluminación se desactiva automáticamente.
 - Selecciona **Permanece encendida** para activar y desactivar manualmente la retroiluminación.

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>.

Vincular sensores ANT+

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardíaca a tu dispositivo Garmin. La primera vez que conectes un sensor ANT+ a tu dispositivo, debes vincular el dispositivo y el sensor. Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando vayas a comenzar tu actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Pulsa **↶** y selecciona un perfil de actividad.
- 2 Instala el sensor o ponlo en el monitor de frecuencia cardíaca.
- 3 Acerca el dispositivo a menos de 1 cm del sensor, y espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.
Cuando el dispositivo detecte el sensor, aparecerá un mensaje. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.
- 4 Si es necesario, selecciona **≡ > Configuración > Sensores** para gestionar los sensores ANT+.

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 cardíaca).

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.

Usar un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner ([Vincular sensores ANT+, página 9](#)).

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 Selecciona una actividad de carrera.
- 3 Sal a correr.

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.

Información del dispositivo

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 9 días en modo reloj, que incluye notificaciones inteligentes, monitor de actividad y frecuencia cardíaca a través de la muñeca Hasta 13 horas en modo entrenamiento con GPS
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)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM*

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

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

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

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

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

Más información

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

Reiniciar el 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.

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  > **Configuración** > **Sistema** > **Restablecer valores predeterminados** > **Sí**.

Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad y la información sobre el software y las normativas vigentes.

- 1 Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.
- 2 Selecciona .

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.

Optimizar la autonomía de la batería

- Desactivar las notificaciones inteligentes ([Desactivar las notificaciones](#), página 6).

- Desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth ([Desactivar la tecnología Bluetooth](#), página 6).
- Desactivar el monitor de actividad ([Configurar el monitor de actividad](#), página 8).
- Detener la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin vinculados ([Transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin](#), página 4).
- Desactivar el control de frecuencia cardíaca a través de la muñeca ([Configurar Garmin Connect](#), página 8).

NOTA: el control de la frecuencia cardíaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.

Adquirir señales de satélite

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

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

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el dispositivo con tu cuenta Garmin Connect:
 - Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express.
 - Sincroniza el dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile a través de tu smartphone compatible con Bluetooth.
- Mientras estás conectado en tu cuenta Garmin Connect, el dispositivo descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
 - Permanece parado durante algunos minutos.

Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la hora y la fecha cuando recibe señales GPS. Debes iniciar una actividad al aire libre para recibir la hora correcta al cambiar de zona horaria, así como para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Selecciona .
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

¿Cuándo se restablece mi recuento de pasos?

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

Mi recuento de pasos no parece preciso

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

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como dar palmadas o cepillarte los dientes, como pasos.

Mis minutos de intensidad parpadean

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

Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.

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

Desactivar el monitor de actividad

Selecciona  > Configuración > Monitor de actividad.

¿Puedo utilizar el perfil de cardio al aire libre?

Puedes activar el GPS y utilizar el perfil de cardio para actividades al aire libre.

- 1 Selecciona  > Cardio > Opciones > Uso en exterior.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 3 Selecciona  para iniciar el cronómetro.

El GPS permanece activado para el perfil de actividad seleccionado hasta que lo desactives.

Enviar datos al ordenador

Puedes cargar tus datos de actividad de forma manual en tu cuenta de Garmin Connect utilizando el cable USB.

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

Apéndice

Campos de datos

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

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

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

Calorías: 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).

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 v.: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Zona 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).

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 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.

No extraigas las correas.

Limpieza del dispositivo

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.

- 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.

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

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

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno 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.

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.
---	--

Índice

A

accesorios 9, 10
actualizaciones, software 6, 10
alarmas 9
alertas 3
almacenar datos 6
aplicaciones 5, 6
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

batería
 cargar 1
 optimizar 6, 10
BluetoothTecnología 6
borrar
 historial 7
 récores personales 7
 todos los datos del usuario 8
botones 1, 3, 11

C

caloría, alertas 3
campos de datos 8, 11
cargar 1
configuración 8–10
configuración del sistema 8
configurar 8
Consumo máximo de oxígeno 12

D

datos 3
 almacenar 6, 7, 11
 transferir 6, 7, 11
datos de usuario, borrar 8
distancia, alertas 3

E

entrenamiento 1, 2, 5
 modos 1
entrenamiento al aire libre 11
entrenamiento en interiores 2, 9
especificaciones 9

F

frecuencia cardíaca 3, 4
 alertas 3
 monitor 5, 11
 vincular sensores 4
 zonas 5, 11

G

Garmin Connect 5, 6, 8, 11
 almacenar datos 7
Garmin Connect Mobile 7
Garmin Express, actualizar software 10
GPS 11
 detener 2
 señal 10
guardar actividades 1

H

historial 6, 7
 borrar 7
 enviar al ordenador 6, 7, 11
 ver 7
hora
 alertas 3
 configuración 8
hora del día 8, 10
husos horarios 9

I

iconos 3
ID de unidad 10
intervalos 2
 sesiones de entrenamiento 2
intervalos de caminar 2

L

limpiar el dispositivo 11

M

minutos de intensidad 4, 11
modo reloj 10
modo sueño 4
modo suspensión 9
monitor de actividad 3, 4, 8, 11

N

notificaciones 3, 6

O

objetivos 3

P

pantallas para el reloj 8
perfil del usuario 8
perfiles 8
 actividad 1
 usuario 8
personalizar el dispositivo 8
podómetro 9

R

récores personales 7
 borrar 7
reloj 8, 9
restablecer el dispositivo 10
retroiluminación 1, 9
ritmo 2, 8

S

seguimiento en vivo de la actividad 4
sensores ANT+ 9
 vincular 9
señales del satélite 10
smartphone 6
 aplicaciones 5, 7
software
 actualizar 6, 10
 licencia 10
 versión 10
solución de problemas 1, 10, 11

T

Tecnología Bluetooth 5–7
temporizador 1, 7
tonos 9

U

USB 10
 desconectar 8
 transferir archivos 7

V

velocidad, zonas 8
vibración 9
vincular, ANT+ sensores 4
vincular sensores ANT+ 9
Virtual Pacer 2
VO2 máximo 5
vueltas 1, 3

Z

zonas
 frecuencia cardíaca 5
 hora 9
 velocidad 8

