

GARMIN[®]

guía de inicio rápido

FORERUNNER[®] 310XT

DISPOSITIVO DE ENTRENAMIENTO GPS PARA MÚLTIPLES DEPORTES



ADVERTENCIA: consulte siempre a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

ADVERTENCIA: este producto contiene una batería de ión-litio no reemplazable. Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará información importante sobre la seguridad de la batería.

Registro del producto

Complete hoy mismo el registro en línea y ayúdenos a ofrecerle un mejor servicio. Visite <http://my.garmin.com>. Guarde el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

Póngase en contacto con Garmin

Póngase en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tiene alguna duda relativa al funcionamiento de la unidad Forerunner®. En EE. UU., visite www.garmin.com/support o póngase en contacto con Garmin USA a través de los

números de teléfono (913) 397-8200 ó (800) 80 0-1020.

En el Reino Unido, póngase en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.

En el resto de Europa, visite www.garmin.com/support y haga clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia relativa a su país. También puede ponerse en contacto con Garmin (Europe) Ltd. mediante el número de teléfono +44 (0) 870.8501241.

Botones



1 Encendido

- Manténgalo pulsado para activar o desactivar la unidad Forerunner.
- Púlselo para encender la unidad y ajustar la retroiluminación. Aparece una página de estado.
- Púlselo para vincularlo con una báscula ANT+™ (accesorio opcional).



2 mode

- Púlselo para ver la página del temporizador y la página del menú. La página del mapa y la página de la brújula también aparecen si están activas.
- Púlselo para salir de un menú o de una página. Su configuración se guardará.
- Manténgalo pulsado para pasar de un modo deportivo a otro.

3 lap/reset

- Púlselo para crear una nueva vuelta.
- Manténgalo pulsado para restablecer el temporizador.

4 start/stop

Púlselo para iniciar o detener el temporizador.

5 enter

Púlselo para seleccionar opciones y aceptar mensajes.

6 flechas ▲▼ (arriba/abajo)

- Púselos para desplazarse por los menús y la configuración.

SUGERENCIA: mantenga pulsadas las flechas ▲▼ para desplazarse rápidamente por la configuración.

- Púselas para desplazarse por las páginas de entrenamiento durante una sesión de entrenamiento.
- En la página de Virtual Partner®, manténgalas pulsadas para ajustar el ritmo del Virtual Partner.

Retroiluminación de la unidad Forerunner

Pulse  para activar la retroiluminación. Utilice ▲▼ para ajustar el nivel de retroiluminación. Esta ventana también muestra varios iconos de estado.

Iconos

	El GPS está encendido y la unidad Forerunner está recibiendo señales del satélite.
	El GPS está apagado para uso en interiores o para entrenamiento con el sensor de podómetro opcional.
	El temporizador está en marcha.
	El sensor de frecuencia cardiaca está activo.
	El sensor de podómetro está activo.
	El sensor de cadencia está activo.
	El sensor de potencia está activo.
	Nivel de carga de la batería.
	La batería está cargándose.
	El dispositivo está cargando datos o vinculándose con un equipo de fitness.

Paso 1: cargue la batería



NOTA: para evitar la corrosión, seque totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.

SUGERENCIA: la unidad Forerunner no se cargará si la temperatura ambiente es inferior a 32 °F o superior a 122 °F (0°C y 50°C).

1. Enchufe el conector USB del cable del clip cargador al adaptador de CA.
2. Conecte adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinee los topes del clip cargador con los contactos de la parte posterior de la unidad Forerunner.



4. Sujete el clip firmemente sobre la pantalla de la unidad Forerunner.

La batería completamente cargada durará hasta 20 horas, dependiendo del uso.



Cuando encienda por primera vez la unidad Forerunner y complete el asistente de configuración, utilice la tabla que aparece a continuación para establecer el tipo de actividad. Indique si es un deportista habitual.

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Tabla de tipo de actividad

	Entrenamiento Descripción	Entrenamiento Frecuencia	Tiempo de entrenamiento a la semana
0	Ningún ejercicio	-	-
1	Ejercicio ligero y ocasional	Una vez cada dos semanas	Menos de 15 minutos
2			De 15 a 30 minutos
3		Una vez a la semana	Aproximadamente 30 minutos.
4	Ejercicio y entrenamiento regular	De 2 a 3 veces por semana	Aproximadamente 45 minutos.
5			De 45 minutos a 1 hora
6			De 1 a 3 horas
7		De 3 a 5 veces por semana	De 3 a 7 horas
8	Entrenamiento diario	Casi diario	De 7 a 11 horas
9		Diario	De 11 a 15 horas
10			Más de 15 horas

La información sobre la clase de actividad está proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Paso 2: encienda la unidad Forerunner

Mantenga pulsado  para encender la unidad Forerunner. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla para configurar la unidad Forerunner y establecer el perfil de usuario.

La unidad Forerunner utiliza su perfil del usuario para calcular datos de calorías precisos. Usando la tabla que aparece en la [página 6](#), seleccione 0-10 para establecer la clase de actividad.

Si está usando un monitor cardíaco ANT+ seleccione **Sí** durante el proceso de configuración para permitir que el monitor cardíaco se vincule (conecte) con su unidad Forerunner. Consulte del paso 4 en adelante para obtener más información.

Paso 3: detecte las señales del satélite

El proceso de detección de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos. Diríjase a un

lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrese de que la pantalla de la unidad Forerunner esté orientada hacia el cielo.

Cuando la unidad Forerunner ha adquirido señales del satélite, la página de entrenamiento aparece con el icono de satélite () en la parte superior.

Paso 4: vincule el monitor cardíaco (opcional)

Cuando intente vincular su monitor cardíaco con la unidad Forerunner por primera vez, sitúese a una distancia de 10 m de otros monitores cardíacos.

Uso del monitor cardíaco

El monitor cardíaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleve el monitor cardíaco directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar mientras corre.

1. Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardíaca ① a la correa.



2. Humedece los electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.

NOTA: algunos monitores de frecuencia cardíaca tienen un parche de contacto ③. Humedece el parche de contacto.



3. Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al bucle.

NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

4. Coloque la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del monitor cardíaco.

NOTA: si los datos de frecuencia cardíaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tenga que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

5. Pulse **menu** > seleccione **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Frecuencia cardíaca** > **FC ANT+** > **Sí**.

SUGERENCIA: este paso no es necesario si lo ha configurado en el asistente.

Configuración de la frecuencia cardíaca

Para obtener datos sobre calorías más precisos, establezca su frecuencia cardíaca máxima y frecuencia cardíaca en reposo. Puede establecer cinco zonas de frecuencia cardíaca para ayudarlo a medir y aumentar su potencia cardiovascular.

1. Pulse **mode** > seleccione **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Frecuencia cardíaca** > **Zonas FC**.
2. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Paso 5: personalice su configuración deportiva (opcional)

Pulsa **mode** > selecciona **Configuración** > selecciona la opción de configuración deportiva (depende del modo deportivo seleccionado en ese momento).



Seleccione **Campos de datos** para personalizar hasta cuatro páginas de datos. Cada campo de datos está definido en el *Manual del usuario de la unidad Forerunner 310XT*. El manual también contiene información sobre Auto Lap®, Auto Pause®, desplazamiento automático, accesorios ANT+ adicionales, Virtual Partner y configuración del modo bicicleta.

Paso 6: ¡haga ejercicio!

1. Pulse **mode** para ver la página de entrenamiento.



2. Pulse **start** para iniciar el temporizador.
3. Tras completar la carrera, pulse **stop**.
4. Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de tu actividad y restablecer la página de entrenamiento.

Paso 7: descargue el software gratuito

1. Visite www.garminconnect.com/start.
2. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Paso 8: envíe los datos del entrenamiento a su equipo

1. Instale el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del equipo.

Los controladores del USB ANT Stick instalan automáticamente Garmin ANT Agent. Puedes descargar USB ANT Agent si los controladores no lo instalan automáticamente. Visita www.garminconnect.com/start.

2. Coloque la unidad Forerunner a 5 m del equipo.
3. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Visualización y eliminación del historial

La unidad Forerunner le permite visualizar los siguientes datos: hora, distancia, ritmo/velocidad medios, calorías, frecuencia cardiaca media y cadencia media.

Para ver el historial de actividades:

1. Pulse **mode** > seleccione **Historial** > **Actividades**.
2. Utilice las **▲ ▼ flechas** para desplazarse por las actividades. Seleccione **Ver más** para ver valores medios y máximos. Seleccione **Ver más** > **Ver vueltas** para ver resúmenes de vueltas.

Para borrar el historial de actividades:

1. Pulse **menu** > seleccione **Historial** > **Borrar**.
2. Seleccione una opción:
 - **Actividades individuales:** borra actividades individuales.
 - **Todas las actividades:** borra todas las actividades del historial.
 - **Actividades antiguas:** borra las actividades con más de un mes de antigüedad.
 - **Totales:** pone a cero todos los totales.

Restablecimiento de la unidad Forerunner

Si la unidad Forerunner no funciona adecuadamente, pulse **mode** y **lap/reset** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco. Con esta acción no se borra ningún dato ni ajuste.

Eliminación de los datos del usuario



AVISO: este procedimiento eliminará toda la información que haya introducido el usuario.

1. Apague la unidad Forerunner.
2. Mantenga pulsado **mode** y  hasta que aparezca el mensaje.
3. Seleccione **Sí** para borrar todos los datos de usuario.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca



NOTIFICACIÓN: debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.



NOTIFICACIÓN: La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.



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

Para obtener la información más actualizada sobre productos y accesorios, visite el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.



© 2009-2012 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park Southampton, Hampshire,
SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)