



guía de inicio rápido

FORERUNNER® 405CX

RELOJ DEPORTIVO CON GPS CON SINCRONIZACIÓN INALÁMBRICA



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.

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.

Paso 1: utilice el bisel táctil

El bisel plateado que rodea la pantalla del reloj actúa de botón multifunción.

Pulsar: presione rápidamente el bisel con el dedo para realizar una selección, activar o desactivar una opción del menú, o cambiar de página.

Mantener pulsado: mantenga el dedo pulsado sobre una de las cuatro zonas marcadas del bisel para cambiar de modo.

Doble pulsación: pulse con dos dedos dos zonas del bisel para encender la retroiluminación.

Tocar y arrastrar (desplazarse):

arrastre el dedo por el bisel para desplazarse por las opciones del menú o para aumentar o reducir valores.



Zonas y botones del bisel táctil



- 1 **time/date:** mantenga pulsado para entrar en el modo de hora/fecha.
- 2 **GPS:** mantenga pulsado para entrar en el modo de GPS.
- 3 **menu:** mantenga pulsado para abrir la página del menú.
- 4 **training:** mantenga pulsado para entrar en el modo de entrenamiento.

5 **start/stop/enter:**

- Pulse para iniciar/detener el cronómetro en modo de entrenamiento.
- Pulse para realizar una selección.
- Pulse para salir del modo de ahorro de energía.

6 **lap/reset/quit:**

- Pulse para crear una nueva vuelta en el modo de entrenamiento.
- Mantenga pulsado para poner a cero el cronómetro en modo de entrenamiento.
- Púselo para salir de un menú o de una página.
- Pulse para salir del modo de ahorro de energía.

Sugerencias para el bisel

- Toque el bisel con firmeza.
- Toque el anillo exterior del bisel, donde aparecen las palabras, no el anillo interior, cerca de la pantalla del reloj.
- Haga que cada selección sea una acción claramente diferenciada.
- No deje reposar el dedo o el pulgar sobre el bisel mientras lo usa.
- No opere el bisel con guantes gruesos.
- Si el bisel está húmedo, séquelo antes de utilizarlo.

Bloqueo del bisel

Para evitar que el contacto accidental con el bisel se interprete como una selección (debido a la humedad o a un golpe involuntario), pulse **enter** y **quit** simultáneamente. Para desbloquear el bisel, pulse **enter** y **quit** simultáneamente de nuevo.

Modo de ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner pasa automáticamente al modo de ahorro de energía. La unidad Forerunner está inactiva cuando el cronómetro no está en marcha, cuando no está visualizando la página de navegación para dirigirse a un destino y cuando no haya pulsado ningún botón ni el bisel.



Con la unidad en modo de ahorro de energía, podrá ver la hora, encender la retroiluminación y usar la conexión ANT+™ con su equipo informático. Para salir del modo ahorro de energía, pulse **enter** o **quit**.

Paso 2: cargue la batería

La unidad Forerunner se envía apagada para conservar la batería. Antes de usar la unidad Forerunner, cargue la batería durante tres horas como mínimo.



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).

Carga de la unidad Forerunner:

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 autonomía de una carga completa de la batería depende del uso que haga de la unidad. Una batería cargada por completo puede hacer funcionar la unidad Forerunner con GPS durante un máximo de 8 horas. En el manual del usuario encontrará más información.

Paso 3: configure la unidad Forerunner

Cuando use la unidad Forerunner por primera vez, siga las instrucciones que se muestran en la pantalla para aprender a usar el bisel, establecer el perfil del usuario y configurar la unidad Forerunner.

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

Tabla de tipo de actividad proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. "Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing" (Predicción de la capacidad aeróbica funcional sin pruebas de ejercicio). *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863-870, 1990.

La unidad Forerunner utiliza su perfil del usuario para calcular el consumo de calorías. 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 empareje (conecte) con su unidad Forerunner. Consulte el [paso 5](#) si desea más información.

Paso 4: detecte las señales del satélite

Para configurar la hora y comenzar a usar la unidad Forerunner, debe detectar señales de satélite. Es posible que la unidad tarde unos minutos en detectar señales de satélite.



NOTA: para desconectar el receptor GPS y utilizar la unidad en interiores, mantenga pulsado **GPS**. Seleccione **Deshabilitado** para **GPS**.



NOTA: no es posible detectar señales de satélite en el modo de ahorro de energía. Para salir del modo de ahorro de energía pulse **enter** o **quit**.

1. Diríjase a un lugar al aire libre. Para conseguir una recepción óptima, asegúrese de que la antena de la unidad Forerunner esté orientada hacia el cielo.



Ubicación de la antena

2. Mantenga pulsado **training** para entrar en el modo de entrenamiento.
3. Quédese parado y no comience a moverse hasta que la página de búsqueda de satélites desaparezca.

Cuando reciba señales de satélite, el icono del GPS **+** aparece en las páginas del modo de entrenamiento.

Paso 5: vincule el monitor cardíaco (opcional)

Pestaña



Correa del monitor cardíaco

Ranura



Monitor cardíaco (parte frontal)

Electrodos



Monitor cardíaco (parte posterior)

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

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. Introduzca una pestaña de la correa en la ranura del monitor cardíaco. Apriete la pestaña hacia abajo.
2. Humedezca los dos electrodos de la parte posterior del monitor cardíaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.
3. Colóquese la correa alrededor del pecho y ajústela al otro lado del monitor cardíaco.



NOTA: el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

4. Pulse **quit** o **enter** para salir del modo de ahorro de energía.
5. Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del monitor cardíaco. El icono de frecuencia cardíaca  aparece en las páginas del modo de entrenamiento.

Paso 6: ¡salga a correr!

1. Mantenga pulsado **training**.
2. Pulse **start** para iniciar el temporizador.
3. Cuando acabe de correr, pulse **stop**.
4. Mantenga pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y poner a cero el cronómetro.

Paso 7: descargue el software gratuito

ANT Agent™ le permite usar la unidad Forerunner con Garmin Connect™, una utilidad de entrenamiento basada en Web, y con Garmin Training Center®, una utilidad de entrenamiento para equipos informáticos.

1. Visite www.garmin.com/forerunner405/owners.
2. Siga las instrucciones que se muestran en la pantalla para descargar e instalar ANT Agent.

Paso 8: vincule su equipo informático con la unidad Forerunner



NOTA: antes de conectar el USB ANT Stick™ a su equipo informático, debe descargar el software, como se explica en el paso 7 para que se instalen los controladores USB necesarios.

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



2. Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo informático.

3. Cuando ANT Agent encuentre la unidad Forerunner, ANT Agent mostrará el número de ID de la unidad y preguntará si desea vincularlo. Seleccione **Si**.
4. La unidad Forerunner deberá mostrar el mismo número que ANT Agent. Si es así, seleccione **Si** en la unidad Forerunner para completar el proceso de vinculación.

Paso 9: transfiera los datos al equipo informático

Sitúe la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del equipo informático. ANT Agent transferirá automáticamente los datos entre la unidad Forerunner y Garmin Connect o Garmin Training Center.



NOTA: Si el volumen de datos es elevado, la operación podría tardar varios minutos. Las funciones de la unidad Forerunner no están disponibles durante la transferencia de datos.

Utilice Garmin Connect o Garmin Training Center para consultar y analizar sus datos.

Restablecimiento de la unidad Forerunner

Si la unidad Forerunner está bloqueada, restablézcala. Mantenga pulsado **enter** y **quit** simultáneamente hasta que la pantalla quede en blanco (aproximadamente 7 segundos). Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

Registro del producto

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

Más información

Para obtener más información sobre las funciones y la configuración de la unidad, consulte el manual del usuario.



PRECAUCIÓN: la unidad Forerunner no está diseñada para ser utilizada en natación. La natación o la inmersión en agua prolongada de la unidad podrían cortocircuitarla, lo que, en raros casos, podría provocar una quemadura o irritación menores en la zona de contacto de la piel con la unidad.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y en otros países. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin. Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios. Este producto se desarrolló bajo las siguientes patentes estadounidenses y sus equivalentes extranjeras. EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) y U20080279. WO03099114 (A1) (Pat. pend.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (Pat. pend.), EP1545310 (A1) (Pat. pend.), U20080279 (Pat. pend.)

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



© 2009 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.

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

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9RB Reino Unido

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwán

Marzo de 2009

Número de publicación 190-01066-53 Rev. A

Impreso en Taiwán