

FORERUNNER® 610

MANUAL DEL USUARIO



GARMIN.

© 2011-2012 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. A menos que en este documento se indique expresamente, ninguna parte de este manual se podrá reproducir, copiar, transmitir, difundir, descargar ni guardar en ningún medio de almacenamiento ni con ningún propósito, sin el previo consentimiento expreso por escrito de Garmin. Por el presente documento, Garmin autoriza la descarga de una sola copia de este manual en una unidad de disco duro o en otro medio de almacenamiento electrónico para su visualización, así como la impresión de una copia de este manual o de cualquiera de sus revisiones, siempre y cuando dicha copia electrónica o impresa contenga el texto completo de este aviso de copyright y se indique que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o cualquiera de sus revisiones está estrictamente prohibida.

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para consultar las actualizaciones e información adicional más reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Garmin®, el logo de Garmin, Forerunner®, Virtual Partner®, Auto Pause® y Auto Lap® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y en otros países. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, 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.

Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas comerciales registradas o sin registrar de Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® es una marca comercial registrada de Angeion Corporation. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.



Contenido

Introducción	3
Acerca de la batería	3
Configuración del dispositivo.....	3
Registro del dispositivo.....	3
Más información	3
Botones	4
Iconos	4
Sugerencias sobre la pantalla táctil.....	4
Localización de señales de satélites	5
Descripción general del menú.....	6
Tu entrenamiento	7
Salir a correr.....	7
Cómo guardar los datos de la carrera.....	8
Opciones de carrera.....	8
Carrera contra una actividad de la Web... ..	13
Sesiones de entrenamiento por intervalos.....	13
Sesiones de entrenamiento personalizadas.....	15
Opciones de entrenamiento en bicicleta	17

Sensores ANT+	18
Vinculación de los sensores ANT+	18
Monitor de frecuencia cardiaca	19
Podómetro.....	21
GSC 10.....	23
Uso de la báscula	23
Equipo de fitness	24
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	25
Solución de problemas del sensor ANT+	26
Historial	27
Visualización del historial	27
Eliminación del historial.....	28
Uso de Garmin Connect.....	28
Transferencia del historial al ordenador	28
Navegación	30
Ubicaciones.....	30
Navegación a una ubicación guardada.....	30
Navegación de vuelta al inicio.....	31

Introducción

Detención de la navegación	31
Configuración de GPS.....	31
Configuración	32
Configuración del sistema	32
Configuración de la hora	33
Configuración del perfil del usuario	33
Apéndice	39
Especificaciones.....	39
Acerca de la batería	40
Pila del monitor de frecuencia cardíaca....	42
Cambio de la muñequera	43
Cuidados del dispositivo.....	44
Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect.....	45
Solución de problemas.....	46
Índice	47

Introducción



Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

Acerca de la batería



Este producto 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 avisos e información importante sobre el producto.

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que se puede cargar con el cargador incluido en la caja del producto ([página 41](#)).

Configuración del dispositivo

Cuando utilices la unidad Forerunner® por primera vez, sigue las instrucciones de configuración que se indican en la *Guía de inicio rápido de la unidad Forerunner 610*.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita <http://my.garmin.com>.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Más información

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

Botones

Cada botón tiene varias funciones.



①	POWER/ LIGHT	Mantén pulsado este botón para encender y apagar el dispositivo. Selecciónalo para activar la retroiluminación. Selecciónalo para buscar una báscula compatible.
②	START/ STOP	Selecciona este botón para iniciar y detener el temporizador.
③	LAP/ RESET	Selecciona este botón para marcar una nueva vuelta. Mantenlo pulsado para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

④		Selecciónalo para mostrar y ocultar el menú.
⑤		Selecciónalo para volver a la página anterior.

Iconos

Si el icono está fijo significa que la función está activa. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando.

	El GPS está encendido y recibiendo señales.
	El monitor de frecuencia cardíaca está activo.
	El podómetro está activo.
	El sensor de bicicleta está activo.
	El reloj está en modo de ahorro de energía (página 40).
	El equipo de fitness está activo.

Sugerencias sobre la pantalla táctil

La pantalla táctil de la unidad Forerunner es diferente a la de la mayoría de los dispositivos móviles. La pantalla táctil está diseñada para que puedas manejarla con la uña. La pantalla táctil está optimizada para evitar que se pulse accidentalmente mientras corres.

NOTA: debes pulsar o arrastrar el dedo con firmeza para seleccionar elementos y cambiar páginas. Practica el uso de la pantalla táctil antes de correr.

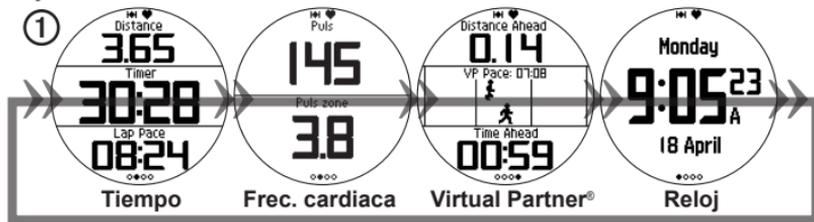
- Pulsa la pantalla táctil para desplazarte por las páginas 

SUGERENCIA: también puedes arrastrar el dedo por la pantalla táctil.

- Arrastra el dedo hacia la izquierda en la pantalla táctil para salir del modo de ahorro de energía.
- Toca la pantalla táctil para confirmar los mensajes.
- Haz que cada selección o movimiento de arrastre en la pantalla sea una acción claramente diferenciada.

Cambio de los campos de datos

En cualquier página de entrenamiento, mantén pulsado un campo de datos hasta que aparezca resaltado.



Al levantar el dedo, se te pedirá que selecciones un nuevo campo de datos ([página 35](#)).

Localización de señales de satélites

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

1. En la página del reloj, arrastra el dedo hacia la izquierda en la pantalla táctil para ver el mensaje Localizando satélites.
2. Dirígete a un lugar al aire libre.
3. Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites.

No empieces la actividad hasta que desaparezca el mensaje Localizando satélites. La hora del día y la fecha se establecen automáticamente.

Descripción general del menú

 Historial	Actividades
	Totales Opciones: mostrar ritmo o velocidad, inicio de la semana, borrar actividades, restablecer totales, cargar una actividad
 Entrenam.	Listo para correr Opciones: alertas, Auto Lap, Auto Pause, desplazamiento automático
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Sesiones de entrenamiento: intervalos, sesiones de entrenamiento personalizadas
	Deporte: carrera o ciclismo
 Configur.	Páginas de entrenamiento: campos de datos
	Alarma
	Monitor de frecuencia cardiaca: vinculación, zonas de frecuencia cardiaca
	Podómetro: vinculación, fuente de velocidad, calibración
	Sensor de bicicleta: vinculación, calibración, tamaño de la rueda
	Perfil del usuario: sexo, año de nacimiento, peso, altura
Sistema: idioma, tonos, pantalla, grabación de datos, GPS, retroiluminación, hora, unidades, transferencia de datos, restablecer la configuración predeterminada	
 Destino	¿Dónde estoy?
	Volver al inicio
	Ubicaciones

Tu entrenamiento

Esta sección describe las funciones y la configuración de entrenamiento del dispositivo.

- Principios básicos de carrera (páginas 7–8)
- Alertas (página 8)
- Auto Lap® (página 10)
- Auto Pause® (página 11)
- Desplazamiento automático (página 11)
- Virtual Partner® (página 12)
- Virtual Racer™ (página 12)
- Sesiones de entrenamiento por intervalos (página 13)
- Sesiones de entrenamiento personalizadas (página 15)
- Entrenamiento para bicicleta (página 17)

Salir a correr

Antes de registrar un historial, deberás localizar las señales de satélite (página 5) o vincular la unidad Forerunner con un podómetro opcional (página 21).

1. En la página del temporizador, selecciona **START** para iniciar el temporizador ①. Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. La distancia ② y el ritmo de la vuelta ③ aparecen en la página del temporizador.



Los campos de datos que se muestran son los predeterminados. Puedes personalizar los campos de datos (página 35).

2. Tras completar la carrera, selecciona **STOP**.

Cómo guardar los datos de la carrera

Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Opciones de carrera

Visualización del ritmo o la velocidad

1. Selecciona  > **Configuración**.
2. Selecciona **Páginas de entrenamiento**.
3. Selecciona una página de entrenamiento para personalizarla.
4. Selecciona un campo de datos para personalizarlo.
5. Selecciona **Ritmo/velocidad**.
6. Selecciona el tipo de datos de ritmo o velocidad que debe aparecer en la página de entrenamiento.

Si deseas una lista completa de los campos de datos disponibles y sus descripciones, consulta la [página 35](#).

Alertas

NOTA: las alertas no están disponibles durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

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

NOTA: para activar las alertas por tonos y vibración, consulta la [página 32](#).

Configuración de alertas de tiempo, distancia y calorías

1. Selecciona  > **Entrenamiento > Opciones > Alertas**.
2. Selecciona **Tiempo, Distancia, o Calorías**.
3. Selecciona **Activado**.
4. Selecciona **Alertar en**, e introduce un tiempo, distancia o cantidad de calorías.

Cada vez que se llega a la cantidad de la alerta, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

Configuración de alertas avanzadas

Si dispones de un monitor de frecuencia cardiaca opcional, podómetro o GSC™ 10, puedes configurar alertas avanzadas de frecuencia cardiaca y cadencia.

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Opciones** > **Alertas**.
2. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Frecuencia cardiaca** para establecer los valores de frecuencia cardiaca máximo y mínimo en pulsaciones por minuto (ppm).
NOTA: para obtener más información acerca de las zonas de frecuencia cardiaca, consulta la [página 19](#).
 - Selecciona **Cadencia** para establecer las cantidades de cadencia alta y baja en pasos por minuto (ppm) o en revoluciones de la biela por minuto (rpm).
3. Ajusta los parámetros para tus alertas de frecuencia cardiaca o cadencia.

Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca o cantidad de cadencia especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos caminando programados a intervalos regulares. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, el programa puede indicarte que corras durante cuatro minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Auto Lap funciona correctamente mientras utilizas las alertas de carrera/caminar.

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Opciones** > **Alertas**.
2. Selecciona **Correr/Caminar** > **Alerta de carrera/caminar** > **Activado**.
3. Selecciona **Alerta de carrera** e introduce un tiempo.
4. Selecciona **Alerta de caminar** e introduce un tiempo.

Cada vez que se llega a la cantidad de la alerta, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

Las alertas de carrera/caminar se repetirán hasta que se detenga el temporizador.

Auto Lap

La configuración predeterminada de Auto Lap es **Por distancia**, 1 milla o 1 kilómetro.

NOTA: Auto Lap no está disponible durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta a una distancia específica. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una carrera.

1. Selecciona **≡** > **Entrenamiento** > **Opciones** > **Auto Lap**.
2. Selecciona **Auto Lap** > **Por distancia**.
3. Selecciona **Vuelta en**, e introduce una distancia.

Marcar vueltas por posición

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Esta característica resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de una carrera (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento).

1. Selecciona **≡** > **Entrenamiento** > **Opciones** > **Auto Lap**.
2. Selecciona **Auto Lap** > **Por posición** > **Vuelta en**.
3. Selecciona una opción:
 - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que selecciones **LAP** y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas posiciones.
 - Selecciona **Start y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al seleccionar **START** y en cualquier otra ubicación durante la carrera al pulsar **LAP**.

- Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes de la carrera (utiliza **Marcar posición**) y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar **LAP**.

Puesta en pausa de la carrera automáticamente

NOTA: Auto Pause no está disponible durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si la carrera incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el tiempo en pausa no se guarda con los datos del historial.

1. Selecciona **≡ > Entrenamiento > Opciones > Auto Pause > Auto Pause**.

2. Selecciona una opción:

- Para pausar el temporizador automáticamente cuando dejes de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
- Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

Uso del desplazamiento automático

Puedes utilizar la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

1. Selecciona **≡ > Entrenamiento > Opciones > Desplazamiento automático > Desplazamiento automático**.
2. Selecciona **Lento, Medio o Rápido**.

Carrera con Virtual Partner

Virtual Partner es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a lograr tus metas.

1. Selecciona **≡** > **Entrenamiento** > **Virtual Partner**.
2. Selecciona **Virtual Partner** > **Activado**.
3. Selecciona **Formato** y, a continuación, selecciona **Velocidad** o **Ritmo**.
4. Introduce un valor para la velocidad o el ritmo de Virtual Partner.
5. Selecciona **Alerta** > **Activado** (opcional).
6. Sal a correr.
7. Desplázate hasta la página de Virtual Partner para ver quién es el líder.



Virtual Racer

Virtual Racer es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a mejorar tu rendimiento. Puedes correr contra tu propia actividad o contra una actividad transferida desde tu ordenador (página 13). Por ejemplo, puedes practicar la ruta de la carrera real y guardarla en la unidad Forerunner. El día de la carrera, puedes competir contra esa carrera de práctica. Virtual Racer te anima a superar tu ritmo anterior, incluyendo las pendientes en las que pudieras ralentizar el ritmo y en el sprint final en la línea de meta.

Carrera con Virtual Racer

Antes de crear una carrera, debes tener al menos una actividad almacenada.

1. Selecciona **≡** > **Entrenamiento** > **Virtual Racer**.
2. Selecciona **Crear nueva carrera** y selecciona una actividad de la lista.
3. Introduce un nombre.

4. Selecciona la carrera.
5. Selecciona **Hacer carrera**.

Opciones de Virtual Racer

Selecciona  > **Entrenamiento** > **Virtual Racer** y selecciona una carrera.

- **Ver cifras:** muestra el tiempo y la distancia de la actividad anterior.
- **Opciones de carrera:** permite editar el nombre de la carrera, borrar la carrera y establecer tonos de alerta.

Carrera contra una actividad de la Web

Debes disponer de una cuenta de Garmin Connect ([página 28](#)).

Antes de enviar actividades de forma inalámbrica a tu dispositivo, debes vincular el Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick™ ([página 29](#)).

1. Vincula el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com y busca una actividad.

3. Haz clic en **Enviar a dispositivo**.
4. En el dispositivo, selecciona  > **Entrenamiento** > **Virtual Racer**.
5. Selecciona la carrera.
6. Selecciona **Hacer carrera**.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. Tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada se guarda hasta que crees otra nueva. Los intervalos abiertos pueden servir para realizar el seguimiento de sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia conocida pero desees realizar el seguimiento del número de intervalos completados.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Intervalos**.
2. Selecciona **Editar sesión de entrenamiento**.
3. Selecciona **Tipo** y selecciona **Tiempo**, **Distancia** o **Abierta**.
SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el valor como **Abierta**.
4. Introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo.
5. Selecciona **Tipo de descanso** y selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.
6. Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso.
7. Selecciona el número de repeticiones.
8. Si es necesario, selecciona **Calentamiento** > **Sí** para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento.
9. Si es necesario, selecciona **Enfriamiento** > **Sí** para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Intervalos** > **Realizar sesión de entrenamiento**.
2. Selecciona **START**.
Si la sesión de entrenamiento por intervalos incluye calentamiento, debes seleccionar **LAP** para dar inicio al primer intervalo.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos

- Selecciona **LAP** en cualquier momento para poner fin a un intervalo.
- Selecciona **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador.
- Si la sesión de entrenamiento por intervalos incluye enfriamiento, debes seleccionar **LAP** para finalizar la sesión.

Sesiones de entrenamiento personalizadas

Las sesiones de entrenamiento personalizadas pueden incluir metas para cada paso de la sesión, y distintas distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas con Garmin Connect ([página 28](#)) y transferirlas a la unidad Forerunner. Sin embargo, también puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento personalizada directamente en la unidad Forerunner.

También puedes programar sesiones de entrenamiento personalizadas usando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en la unidad Forerunner.

Creación de una sesión de entrenamiento personalizada

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Personalizado** > **Crear nueva**.
2. Selecciona **Carrera 000** para editar el nombre de la sesión de entrenamiento.
3. Selecciona **Añadir nuevo paso**.
4. Selecciona **Duración** para especificar cómo se medirá este paso.

Por ejemplo, selecciona **Distancia** para finalizar el paso tras una distancia específica.

Si seleccionas **Abierta**, puedes seleccionar **LAP** para finalizar el paso durante la sesión de entrenamiento.

5. Si es necesario, selecciona **Valor de duración** e introduce un valor.
6. Selecciona **Objetivo** para elegir la meta durante el paso.
Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardíaca** para mantener una frecuencia cardíaca constante durante el paso.
7. Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.

Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardíaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardíaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

8. Si es necesario, selecciona **Paso de descanso > Sí**.

Durante una vuelta de descanso, el temporizador sigue ejecutándose y los datos se graban.

9. Si es necesario, añade otro paso a la sesión de entrenamiento.

Repetición de un paso de sesión de entrenamiento personalizado

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear un sesión de entrenamiento con al menos un paso.

1. Selecciona **Añadir nuevo paso > Duración**.

2. Selecciona una opción:

- Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces.

Por ejemplo, puedes repetir un paso de 1 milla 4 veces.

- Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica.

Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 minutos durante treinta minutos o hasta que alcances la zona 5 de frecuencia cardíaca.

3. Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.

Inicio de una sesión de entrenamiento personalizada

1. Selecciona  > **Entrenamiento > Sesiones de entrenamiento > Personalizado**.

2. Selecciona una sesión de entrenamiento y selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

3. Selecciona **START**.

4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los pasos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento personalizada

- Selecciona **LAP** en cualquier momento para finalizar un paso.
- Selecciona **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador.

Eliminación de una sesión de entrenamiento personalizada

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Personalizado**.
2. Elige la sesión.
3. Selecciona **Borrar sesión de entrenamiento** > **Sí**.

Envío de sesiones de entrenamiento al dispositivo

Antes de enviar sesiones de entrenamiento de forma inalámbrica a tu dispositivo, debes vincular el Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick™ (página 28).

1. Conecta el USB ANT Stick a tu ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com y busca una actividad.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Opciones de entrenamiento en bicicleta

Muchas de las funciones de entrenamiento de la unidad Forerunner pueden aplicarse al ciclismo. Personaliza la configuración de ciclismo para obtener los mejores resultados.

Cambio de deporte a ciclismo

La unidad Forerunner puede mostrar datos e historial sobre tu entrenamiento en bicicleta.

1. Selecciona  > **Entrenamiento** > **Deporte** > **Opciones de ciclismo** > **Mostrar**.
2. Selecciona **Deporte actual** > **Ciclismo**.

Después de cambiar el deporte, puedes ajustar la configuración de alertas, Auto Lap, Auto Pause y Desplazamiento automático para tu entrenamiento en bicicleta (páginas 8–11).

Entrenamiento con un sensor de bicicleta

Para obtener información sobre el GSC™ 10, consulta la [página 23](#).

Sensores ANT+

La unidad Forerunner es compatible con estos accesorios ANT+.

- Monitor de frecuencia cardiaca (página 19)
- Podómetro (página 21)
- GSC 10 (página 23)
- Báscula (página 23)
- Equipo de fitness (página 24)

Para obtener más información sobre la compra de accesorios adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

Vinculación de los sensores ANT+

Antes de realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor. Consulta la *Guía de inicio rápido de la unidad Forerunner 610* o las instrucciones del accesorio.

Si tu unidad Forerunner no muestra datos del accesorio, es posible que debas vincular el accesorio a tu unidad Forerunner. La vinculación consiste en la conexión de los sensores inalámbricos ANT+™; por ejemplo, la conexión del podómetro con una unidad Forerunner. Tras vincularlos por primera vez, el sistema Forerunner reconocerá automáticamente el podómetro cada vez que se active.

- Asegúrate de que el sensor ANT+ es compatible con tu dispositivo de Garmin.
- Coloca la unidad Forerunner en la zona de alcance (3 m) del sensor ANT+.

Aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

- Si  está desactivado, selecciona  > **Configuración > Monitor de frecuencia cardiaca > Monitor de frecuencia cardiaca > Activado > Buscar nuevo.**
- Si  está desactivado, selecciona  > **Configuración > Podómetro > Podómetro > Activado > Buscar nuevo.**

- Si  está desactivado, selecciona  > **Configuración** > **Sensor de bicicleta** > **Sensor de bicicleta** > **Activado** > **Buscar nuevo**.
- Si aún no es posible vincular el accesorio, sustituye la pila del accesorio (monitor de frecuencia cardiaca, [página 42](#)).

Cuando el accesorio está vinculado, se muestra un mensaje y se muestra el icono del accesorio ([página 4](#)) fijo en la pantalla.

Monitor de frecuencia cardiaca

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

Antes de poder personalizar tus zonas de frecuencia cardiaca, debes activar el monitor de frecuencia cardiaca.

La unidad Forerunner utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, configura tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Monitor de frecuencia cardiaca** > **Zonas FC** > **Según**.
2. Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% Máx.** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona **% FCR** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardiaca en reposo.
3. Selecciona **FC máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
4. Selecciona **Frecuencia cardiaca de descanso** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.

Los valores de las zonas se actualizan automáticamente, aunque también puedes modificarlos de forma manual.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular, y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto.

Las cinco zonas de frecuencia cardíaca 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 cardíaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardíaca es una medida estúpida de la intensidad del ejercicio.

- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([página 25](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no sabes dicha frecuencia, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima.

Más opciones de frecuencia cardíaca

- Alertas de frecuencia cardíaca (página 9)
- Cálculo de la zona de frecuencia cardíaca (página 25)
- Campos de datos de frecuencia cardíaca (página 35)
- Solución de problemas de frecuencia cardíaca (página 26)

Podómetro

La unidad Forerunner es compatible con el podómetro. Puedes usar el podómetro para enviar datos a la unidad Forerunner cuando entrenes en interior, cuando la señal GPS sea débil o cuando pierdas la señal de los satélites. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Debes vincular el podómetro con la unidad Forerunner (página 18).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la pila es bajo, aparece un mensaje en el sistema Forerunner.

En ese momento, la pila funcionará durante unas cinco horas más.

Selección de fuente de velocidad

Si planificas entrenar en exterior, puedes configurar la unidad Forerunner para que utilice datos del podómetro para calcular el ritmo, en lugar de utilizar el GPS.

Selecciona  > Configuración > Podómetro > Fuente de velocidad > Podómetro.

Acerca de la calibración del podómetro

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión. Hay tres maneras de realizar la calibración: por distancia, por GPS y manual.

Calibración del podómetro por distancia

Para obtener los mejores resultados, calibra el podómetro usando la calle interior de una pista reglamentaria. Una pista reglamentaria (dos vueltas = 800 m) es más recomendable por su precisión que una cinta de andar.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Podómetro** > **Calibrar** > **Distancia**.
2. Selecciona una distancia.
3. Selecciona **START** para comenzar a grabar.
4. Corre o camina la distancia determinada.
5. Selecciona **STOP**.

Calibración del podómetro por GPS

Para calibrar el podómetro con GPS es preciso recibir señales GPS.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Podómetro** > **Calibrar** > **GPS**.
2. Selecciona **START** para comenzar a grabar.
3. Corre o camina durante aproximadamente 1.000 m.

La unidad Forerunner te informará cuando hayas recorrido una distancia suficiente.

Calibración manual del podómetro

Si la distancia del podómetro te resulta un poco elevada o reducida cuando corres, puedes ajustar manualmente el factor de calibración. La fórmula de calibración es: la distancia real (utiliza una pista reglamentaria) / la distancia registrada \times el factor de calibración actual = el nuevo factor de calibración. Por ejemplo, $1.600 \text{ m} / 1.580 \text{ m} \times 95 = 96,2$.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Podómetro** > **Factor de calibración**.
2. Ajusta el factor de calibración.

GSC 10

Los datos de la cadencia del GSC 10 se graban de forma permanente. Si no se ha vinculado ningún GSC 10, se utilizarán los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia. La cadencia es tu ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm). El GSC 10 tiene dos sensores: uno para la cadencia y otro para la velocidad.

Calibración del sensor de bicicleta

Antes de personalizar las opciones del sensor de bicicleta, cambia tu deporte a ciclismo ([página 17](#)).

Antes de poder calibrar el sensor de bicicleta, éste debe haberse instalado correctamente y debe estar grabando datos.

La calibración del sensor de bicicleta es opcional y puede aumentar su precisión. Para obtener instrucciones de calibración específicas de tu sensor de bicicleta, consulta las instrucciones del fabricante.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Sensor de bicicleta** > **Calibración**.
2. Selecciona una opción:
 - Para utilizar el GPS para determinar el tamaño de la rueda, selecciona **Auto**.
 - Para introducir el tamaño de la rueda, selecciona **Manual**.

Más opciones de bicicleta

- Alertas de cadencia ([página 9](#))
- Entrenamiento para bicicleta ([página 17](#))
- Campos de datos de cadencia ([página 35](#))

Uso de la báscula

Si tienes una báscula ANT+ compatible, la unidad Forerunner puede leer los datos de la báscula.

1. Selecciona **LIGHT**.
Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.
2. Sube a la báscula.

NOTA: si usas una báscula de análisis corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurar que los parámetros corporales se leen y se registran.

3. Baja de la báscula.

SUGERENCIA: si se produce un error, baja de la báscula y vuelve a intentarlo.

Acerca de los deportistas habituales

La configuración de deportista habitual afecta a los cálculos de determinadas básculas. 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.

Equipo de fitness

La tecnología ANT+ vincula automáticamente la unidad Forerunner y el monitor de frecuencia cardiaca con equipos de fitness para que puedas ver tus datos en la consola de la máquina. Busca el logotipo ANT+ Link Here que aparece en los equipos de fitness compatibles.



Visita www.garmin.com/antplus para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

Solución de problemas del sensor ANT+

Problema	Solución
Tengo un sensor ANT+ de terceros.	Asegúrate de que es compatible con la unidad Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Cambié la batería de mi accesorio.	Debes vincularlo de nuevo con la unidad Forerunner (página 18).
Los datos de frecuencia cardíaca son inexactos o incorrectos.	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que el monitor de frecuencia cardíaca esté ajustado al cuerpo. • Calienta durante 5 ó 10 minutos. • Vuelve a humedecer los electrodos. Usa agua, saliva o gel para electrodos. • Limpia los electrodos. La suciedad y los restos de sudor que haya en los electrodos pueden interferir con las señales de frecuencia cardíaca. • Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardíaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca. • Aléjate de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, que podrían interferir con tu monitor de frecuencia cardíaca. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Historial

La unidad Forerunner almacena los datos según el tipo de actividad, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento. La unidad Forerunner puede guardar aproximadamente 180 horas de historial con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Visualización del historial

El historial muestra la fecha, la hora del día, la distancia, el tiempo de actividad, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medio. El historial también puede mostrar datos de frecuencia cardíaca y cadencia medios y máximos si estás usando el monitor de frecuencia cardíaca, el podómetro o el sensor de cadencia (accesorios opcionales).

1. Selecciona  > **Historial** > **Actividades**.
2. Arrastra el dedo hacia arriba o abajo para ver las actividades guardadas.
3. Selecciona una actividad.

4. Desplázate a la parte inferior de la página y selecciona **Ver vueltas**.
5. Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las vueltas.

Visualización del ritmo o la velocidad en el historial

1. Selecciona  > **Historial** > **Opciones**.
2. Selecciona **Carrera** o **Ciclismo**, en función del deporte que practiques.
3. Selecciona **Mostrar ritmo** o **Mostrar velocidad**.

Visualización de totales

1. Selecciona  > **Historial** > **Totales**.
Se muestra tu tiempo y distancia total.
2. Selecciona **Semanal** o **Mensual**.

Restablecimiento de totales

Puedes restablecer los totales de distancia y tiempo que se muestran en el dispositivo.

NOTA: esta acción no borra nada del historial.

Selecciona  > **Historial** > **Opciones** > **Restablecer totales** > **Sí**.

Eliminación del historial

Eliminación de carreras

1. Selecciona  > **Historial** > **Actividades**.
2. Selecciona una carrera.
3. Desplázate a la parte inferior de la página y selecciona **Borrar** > **Sí**.

Eliminación de todas las actividades

Selecciona  > **Historial** > **Opciones** > **Borrar todas las actividades** > **Sí**.

Uso de Garmin Connect

Garmin Connect es un software basado en Web para almacenar y analizar los datos.

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

Transferencia del historial al ordenador

1. Conecta el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del ordenador.
Los controladores del USB ANT Stick instalan automáticamente Garmin ANT Agent. Puedes descargar USB ANT Agent si los controladores no se instalan automáticamente. Visita www.garminconnect.com/start.
2. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador.
3. Selecciona **Sí**.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Impedir la transferencia de datos

Puedes impedir la transferencia de datos hasta o desde cualquier ordenador, incluso un ordenador vinculado.

Selecciona  > **Configuración** >
Sistema > **Transferencia de datos** >
Transferencia de datos > **Desactivado**.

Navegación

Ubicaciones

Visualización y almacenamiento de la ubicación actual

Antes de poder ver y guardar la ubicación, debes localizar señales de satélites (página 5).

Puedes guardar tu ubicación actual, como tu casa o tu lugar de aparcamiento.

1. Selecciona  > **Destino** > **¿Dónde estoy?**.
Se muestran tus coordenadas actuales.
2. Selecciona **Guardar**.
3. Si es necesario, selecciona **Editar** para editar las propiedades.

Edición de ubicaciones

1. Selecciona  > **Destino** > **Ubicaciones**.
2. Selecciona una ubicación.

3. Selecciona **Ver ubicación** > **Editar**.
4. Selecciona un atributo.
Por ejemplo, selecciona **Editar altura** para introducir la altitud conocida de una ubicación.
5. Introduce la nueva información.

Eliminación de ubicaciones

1. Selecciona  > **Destino** > **Ubicaciones**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona **Borrar ubicación** > **Sí**.

Navegación a una ubicación guardada

Antes de poder navegar hasta una ubicación guardada, debes localizar señales de satélite.

1. Selecciona  > **Destino** > **Ubicaciones**.
2. Selecciona una ubicación.

3. Selecciona **Ir a ubicación**.

Se muestra la página de la brújula.

Inicia el temporizador para registrar la actividad.

Navegación de vuelta al inicio

Solo puedes navegar hasta tu ubicación de inicio si entrenas con GPS.

En cualquier momento de la carrera, puedes volver al punto de inicio. Debes iniciar el temporizador para poder utilizar esta función.

1. Durante la carrera, pulsa **STOP** pero no restablezcas el temporizador.
2. Selecciona **≡ > Destino > Volver al inicio**. Se muestra la página de la brújula. La unidad Forerunner te lleva al punto de inicio de la carrera.

Detención de la navegación

Selecciona **≡ > Destino > Detener navegación**.

Configuración de GPS

Desactivación de GPS

Selecciona **≡ > Configuración > Sistema > GPS > GPS > Desactivado**.

Cuando el GPS está desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (como el podómetro o el sensor GSC 10). La próxima vez que enciendas el dispositivo, volverá a buscar las señales del satélite.

Página Satélite

La página Satélite muestra la información actual de satélite GPS. Para obtener más información, visita www.garmin.com/aboutGPS.

Selecciona **≡ > Configuración > Sistema > GPS > Satélites**.

Configuración

Configuración del sistema

Selecciona  > Configuración > Sistema.

- **Idioma:** configura el idioma del dispositivo.
- **Tonos de botón:** configura que el dispositivo utilice tonos audibles para las pulsaciones de botones.
- **Tonos de alerta:** configura que el dispositivo utilice tonos audibles para mensajes.
- **Alerta por vibración:** configura que el dispositivo utilice vibración para los mensajes.
- **Grabación de datos:** controla cómo registra el dispositivo los datos de la actividad.
 - **Inteligente:** graba puntos clave en los que cambia de dirección, velocidad o frecuencia cardíaca.

- **Por segundo:** graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad; sin embargo, aumenta en gran medida el tamaño de la actividad.

- **GPS:** [página 31](#).
- **Retroiluminación:** [página 41](#).

Personalización de la configuración de unidades

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

1. Selecciona  > Configuración > Sistema > Unidades.
2. Selecciona una configuración.
3. Selecciona una unidad para la configuración.

Configuración de la hora

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora del reloj se ajusta automáticamente cuando la unidad Forerunner localiza satélites.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Hora** > **Ajustar hora** > **Manual**.
2. Introduce la hora.
3. Si es necesario, selecciona **Formato horario** para elegir entre 12 horas o 24 horas.

Configuración de la alarma

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

Husos horarios

Cada vez que localices satélites, el dispositivo detecta automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Configuración del perfil del usuario

La unidad Forerunner utiliza la información que introduces sobre ti mismo para calcular datos precisos de las carreras. Puedes modificar los siguientes datos del perfil del usuario: sexo, edad, altura y peso.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Perfil del usuario**.
2. Modifica la configuración.

Acerca de las calorías

La tecnología de cálculo del consumo calórico y análisis de frecuencia cardiaca está proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. Conforme la actividad sigue su curso correctamente, el valor de Training Effect aumenta, lo que indica el modo en que ha mejorado tu condición física con la actividad. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario, la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad.

Configuración

Es importante conocer que los números de Training Effect (1,0–5,0) pueden parecer anormalmente altos durante las primeras carreras. El dispositivo requiere varias actividades para obtener información sobre tu condición aeróbica.

Training Effect	Descripción
1,0–1,9	Ayuda en la recuperación (actividades cortas). Mejora la resistencia en las actividades más largas (más de 40 minutos).
2,0–2,9	Mantiene tu condición aeróbica.
3,0–3,9	Mejora tu condición aeróbica si se repite como parte de tu programa de entrenamiento semanal.
4,0–4,9	Mejora en gran medida tu condición aeróbica si se repite 1–2 veces por semana con el tiempo de recuperación adecuado.

5,0

Causa sobrecarga temporal con una elevada mejora. Entrena hasta este número con mucha precaución. Son necesarios más días de recuperación.

La tecnología Training Effect está suministrada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Personalización de las páginas de entrenamiento

Puedes personalizar los campos de datos de las cuatro páginas de entrenamiento.

1. Selecciona  > **Configuración** > **Páginas de entrenamiento**.
2. Selecciona una página de entrenamiento.
3. Selecciona .
4. Cambia el número de campos de datos que desees ver en la página.
5. Selecciona **Activado**.

6. Selecciona ◀.
7. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
8. Selecciona una categoría y un campo de datos.

Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardiaca** > **FC - Vuelta**.

Campos de datos

Los campos de datos con el símbolo * muestran unidades en sistema imperial o métrico. Los campos de datos con el símbolo ** requieren un sensor ANT+.

Campo de datos	Descripción
Altura *	Distancia por encima o debajo del nivel del mar.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Atardecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Cadencia **	Para la carrera, la cadencia se mide en pasos por minuto (ppm). Para el ciclismo, la cadencia se mide en revoluciones de la biela por minuto (rpm).

Campo de datos	Descripción
Cadencia – Media **	Cadencia media de la duración de la actividad actual.
Cadencia – Vuelta **	Cadencia media de la vuelta actual.
Calorías	Cantidad total de calorías quemadas.
Calorías – Grasa	Cantidad de calorías de grasa quemadas. Requiere una evaluación de New Leaf®.
Calorías restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las calorías restantes cuando la duración del paso es una cantidad de calorías.
Distancia *	Distancia recorrida para la actividad actual.
Distancia – Última vuelta *	Distancia de la última vuelta realizada.

Configuración

Campo de datos	Descripción
Distancia – Vuelta *	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia restante *	Durante una sesión de entrenamiento, la distancia restante cuando la duración del paso es una cantidad de distancia.
FC – %FCR **	Porcentaje de frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
FC – %FCR Vuelta **	Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta.
FC – %Máx. **	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
FC – %Máx. vuelta **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta.
FC – Media **	Frecuencia cardiaca media de la duración de la actividad actual.

Campo de datos	Descripción
FC – Media %FCR **	Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad.
FC – Media %máx. **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad.
FC – Vuelta **	Frecuencia cardiaca media de la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca **	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm).
Frecuencia cardiaca restante **	Durante una sesión de entrenamiento, el número por encima o por debajo respecto al objetivo de la frecuencia cardiaca.
Hora del día	Hora actual del día según la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Campo de datos	Descripción
Pendiente	Cálculo de subida con respecto a la carrera. Por ejemplo, si por cada 10 pies (3 m) que se suban (altura) se recorren 200 pies (60 m) (distancia), la pendiente es del 5%.
Precisión GPS *	Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de +/- 12 pies (+/- 4 metros).
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Ritmo	Ritmo actual.
Ritmo – Medio	Ritmo medio de la duración de la actividad actual.
Ritmo – Última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completada.
Ritmo – Vuelta	Ritmo medio de la vuelta actual.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.
Tiempo	Tiempo del cronómetro.

Campo de datos	Descripción
Tiempo – Media de vueltas	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.
Tiempo – Transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si corres 10 minutos, paras el temporizador durante 5 minutos, reanudas el temporizador de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.
Tiempo – Última vuelta	Cantidad de tiempo durante la última vuelta completada.
Tiempo – Vuelta	Tiempo de la vuelta actual.
Tiempo restante	Durante una sesión de entrenamiento, el tiempo restante en el intervalo o paso.
Training Effect (TE) **	Impacto actual (1,0-5,0) sobre tu condición aeróbica (página 33).
Velocidad *	Velocidad actual.
Velocidad – Media *	Velocidad media de la actividad.
Velocidad – Última vuelta *	Velocidad media durante la última vuelta completada.

Campo de datos	Descripción
Velocidad – Vuelta *	Velocidad media de la vuelta actual.
Vueltas	Número de vueltas realizadas.
Zona de ritmo	Rango de ritmo actual. Las zonas pueden definirse en Garmin Connect.
Zona de ritmo de vuelta	Rango de ritmo (diez zonas disponibles) para la vuelta actual.
Zona de velocidad *	Rango de velocidad actual. Las zonas pueden definirse en Garmin Connect.
Zona de velocidad de vuelta *	Rango de velocidad (diez zonas disponibles) para la vuelta actual.
Zona FC **	Escala actual de la frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario, la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca en reposo.

Personalización de la categoría Favoritos

1. Selecciona  > **Configuración** > **Páginas de entrenamiento**.
2. Selecciona una página de entrenamiento.
3. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
4. Selecciona **Favoritos** > **Editar Favoritos**.
5. Selecciona uno o más campos de datos.

Apéndice

Especificaciones

NOTIFICACIÓN

La unidad Forerunner es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en la unidad. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar la unidad al aire antes de usarla o de cargarla.

NOTA: la unidad Forerunner no está diseñada para su uso en natación.

Especificaciones de la unidad Forerunner	
Batería	Batería de tipo botón, recargable 200 mAh, ión-litio
Autonomía de la batería	Página 40
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -4 °F a 140 °F (de -20 °C a 60 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

Especificaciones de la unidad Forerunner	
Accesorios compatibles	La tecnología inalámbrica ANT+ funciona con un monitor de la frecuencia cardíaca, podómetro, GSC 10, báscula y equipo de fitness compatible.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardíaca	
Resistencia al agua	98,4 ft (30 m) Este producto no transmite datos de frecuencia cardíaca al dispositivo GPS mientras nadas.
Pila	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario (página 42)
Autonomía de la pila	Aproximadamente 4,5 años (1 hora al día)
Temperatura de funcionamiento	De 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C) NOTA: con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor de frecuencia cardíaca sea similar a la corporal.
Radiofrecuencia/ protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

Acerca de la batería



Este producto 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 avisos e información importante sobre el producto.

Autonomía de la batería de la unidad Forerunner

Autonomía de la batería*	Uso de la unidad Forerunner
1 semana	Entrenas 45 minutos al día con GPS. La unidad Forerunner está en modo de ahorro de energía el resto del tiempo.
Hasta 4 semanas	Usas siempre la unidad Forerunner en modo de ahorro de energía.
Hasta 8 horas	Entrenas siempre con el GPS.

*La autonomía de la batería completamente cargada depende de cuánto tiempo uses el GPS, la retroiluminación y el modo de ahorro

de energía. La exposición a temperaturas extremadamente frías también podría reducirla.

Ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner pasa al modo de ahorro de energía y aparece . La unidad Forerunner muestra entonces la hora y la fecha, pero no se conecta con los accesorios ANT+ ni utiliza el GPS. Arrastra el dedo hacia la izquierda en la pantalla táctil para salir del modo de ahorro de energía.

Prolongación de la autonomía de la batería

El uso continuado de la retroiluminación de la pantalla puede reducir significativamente la autonomía de la batería.

Ajuste de la retroiluminación

1. Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Retroiluminación** > **Modo**.
2. Selecciona una opción:
 - Para activar la retroiluminación mediante el uso exclusivo de la tecla **LIGHT**, selecciona **Manual**.
 - Para activar la retroiluminación para todas las pulsaciones de botones y mensajes, selecciona **Botones/alertas**.

Ajuste de la duración de la retroiluminación

1. Selecciona  > **Configuración** > **Sistema** > **Retroiluminación** > **Desconexión**.
2. Selecciona una duración breve de la retroiluminación.

Carga de la unidad Forerunner

El soporte cargador contiene un imán. Bajo determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar interferencias con algunos dispositivos médicos, incluidos los marcapasos y bombas de insulina. Mantén el soporte cargador alejado de dichos dispositivos médicos.

NOTIFICACIÓN

El soporte cargador contiene un imán. Bajo determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar daños a algunos dispositivos electrónicos, incluidos los discos duros y los ordenadores portátiles. Ten cuidado cuando el soporte cargador esté cerca de dispositivos electrónicos.

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad o conectarla a un ordenador.

1. Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los topes del soporte cargador .

El soporte cargador es magnético y mantiene la unidad Forerunner en su sitio.



Cuando conectas la unidad Forerunner a una fuente de alimentación, se enciende y aparece la pantalla de carga.



4. Carga por completo la unidad Forerunner.

Pila del monitor de frecuencia cardiaca



No utilices un objeto puntiagudo para retirar las pilas sustituibles por el usuario. Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila.



- Espera 30 segundos.
- Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
- Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, debes volver a vincularlo con el dispositivo.

Cambio de la muñequera

Puedes adquirir una muñequera de tela accesoria para la unidad Forerunner (<http://buy.garmin.com>).

- Utiliza la herramienta de aguja ① para retirar los pernos ②.



NOTA: no deseches los pernos.

- Alinea la parte superior de la unidad Forerunner ③ con el conector ④.



- Introduce el extremo roscado del perno ⑤ para asegurar el conector a la unidad Forerunner.
SUGERENCIA: presiona con firmeza el perno en el interior del conector. Utiliza un objeto duro y romo, si es necesario.
- Alinea el conector con el bucle ⑥ de la muñequera de tela.
- Introduce el extremo roscado del perno ⑦ para asegurar el conector al bucle.
- Repite los pasos 2-5 para el conector inferior.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

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 utilices nunca un objeto duro o afilado sobre la pantalla táctil, ya que ésta se podría dañar.

No utilices un objeto afilado para limpiar el área entre la pantalla y el bisel.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Limpieza del dispositivo

- Utiliza un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- Seca el dispositivo.

Limpieza de la pantalla

- Utiliza un paño limpio y suave que no suelte pelusa.
- Si es necesario, utiliza agua, alcohol isopropílico o limpiador para gafas.
- Vierte el líquido sobre el paño y frota suavemente la pantalla con él.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

Debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

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

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa cada 7 usos. El método de limpieza queda determinado por los símbolos impresos en la correa.

Lavar a máquina	
Lavar a mano	

- No metas la correa en la secadora.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardíaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.



Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

Antes de actualizar el software del dispositivo, debes vincular el USB ANT Stick con tu ordenador ([página 28](#)).

1. Conecta el USB ANT Stick a tu ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com.
Garmin Connect te avisará cuando haya nuevo software disponible para actualizar el software.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
4. Mantén tu dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador durante el proceso de actualización.

Solución de problemas

Problema	Solución
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer el dispositivo?	<ol style="list-style-type: none"> Mantén pulsado el botón POWER hasta que la pantalla quede en blanco. Mantén pulsado el botón POWER hasta que la pantalla se encienda. <p>NOTA: con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.</p>
Quiero borrar todos los datos de usuario del dispositivo.	<p>NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.</p> <ol style="list-style-type: none"> Apaga el dispositivo. Enciende el dispositivo manteniendo LAP pulsado. Selecciona SÍ.
¿Cómo restablezco el dispositivo a la configuración de fábrica original?	<p>Selecciona  > Configuración > Sistema > Restablecer valores predeterminados > Sí.</p>
El dispositivo no localiza señales de satélite.	<ol style="list-style-type: none"> Mantén el dispositivo fuera de cualquier aparcamiento y lejos de edificios y árboles altos. Permanece parado durante varios minutos.
Faltan datos en mi historial.	<p>Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Transfiere datos al ordenador con regularidad para evitar que se pierdan.</p>
¿Dónde se encuentra la información de la versión de software?	<p>Selecciona  > Configuración > Sistema > Acerca de para mostrar información importante del software y el ID de tu unidad.</p>
¿Cómo puedo cambiar de deporte con rapidez?	<p>Sin tiempo en el temporizador, selecciona RESET.</p>
¿Cómo puedo conseguir una evaluación de New Leaf?	<p>Visita www.newleaffitness.com. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una evaluación.</p>

Índice

A

accesorios 3, 18–22, 43

actualizar el software 3

ahorro de energía 40

alarma 33

alertas 8–9

tonos y vibración 32

altura

campos de datos 35

ANT+

báscula 23

equipo de fitness 24

monitor de frecuencia

cardíaca 19

podómetro 21

solución de problemas 26

vincular 18

Auto Lap 10–11

Auto Pause 11

B

báscula 23

batería de ión-litio 3, 39, 40

batería/pila

cargar 3, 41

Forerunner 40

monitor de frecuencia

cardíaca 42

borrar

historial 28

sesión de entrenamiento

personalizada 17

ubicaciones 30

botones 4

tonos 32

C

cadencia

alertas 9

campos de datos 35

GSC 10 23

calibrar

podómetro 21–22

sensores de bicicleta 23

caloría

alertas 8

campos de datos 35

consumo 33

campos de datos 5, 35–38

cargar 41

coordenadas 30

cuidado del dispositivo 44

D

deportista habitual 24

descansos de caminar 9

desplazamiento automático 11

distancia

alertas 8

campos de datos 35

E

equipo de fitness 24

escala 23

especificaciones 39–40

F

frecuencia cardíaca

alertas 9

campos de datos 36–37

zonas 19–20

fuelle de velocidad 21

G

Garmin Connect 28

GPS

- configuración 33
- precisión 37
- señales de satélite 5, 31
- grabación de datos 32
- GSC 10 23
- guardar
 - tu actividad 8
 - ubicaciones 30
- guardar el dispositivo 44

H

- historial
 - borrar 28
 - falta 46
 - transferir 28
 - ver 27, 46

I

- iconos 4
- idioma 32
- inteligente 32

L

- localizar de señales de satélites 46

M

- marcar tu ubicación 30
- monitor de frecuencia cardiaca
 - especificaciones 39
 - limpieza 44
 - pila 42
 - vincular 18
- muñequera 43

N

- natación 39
- navegar
 - a las ubicaciones 30
 - volver al inicio 31
- New Leaf 35, 46

P

- pantalla táctil
 - limpiar 44
 - sugerencias 4
- pausar una actividad 11
- pendiente 37
- perfil 33
- perfil del usuario 33
- podómetro 21, 21–22

R

- registrar el dispositivo 3
- resistencia al agua 39–40
- restablecer
 - el dispositivo 46
 - totales del historial 28
- retroiluminación 41
- ritmo 8, 27, 37

S

- señales de satélite 5, 31, 46
- sensores 18–26
- sensores de bicicleta 23
- sesiones de entrenamiento
 - intervalo 13
 - personalizar 15
- sesiones de entrenamiento por intervalos 13
- software 3, 46
- solución de problemas
 - Forerunner 46
- suprimir datos de usuario 46

T

tiempo

- alertas 8
- campos de datos 37
- configurar el reloj 33
- formato 33
- zonas 33

tonos

- alertas 32
- botones 32

Training Effect 37

transferir

- historial 28

U

ubicaciones 30

unidades 32

V

velocidad 8, 27, 37

vibración

- alertas 32

vincular sensores ANT+ 18

Virtual Partner 12

Virtual Racer 12, 13

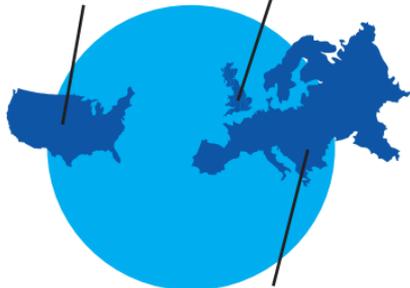
volver al inicio 31

www.garmin.com/support



(800) 800.1020
(913) 397.8200

0808 2380000



+44 (0) 870.8501241

Para obtener las últimas actualizaciones gratuitas del software (excluyendo la cartografía) a lo largo de la vida de los productos Garmin que hayas adquirido, visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.

**GARMIN**®

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown 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.)

Noviembre de 2012
190-01296-33 Rev. B Impreso en Taiwán