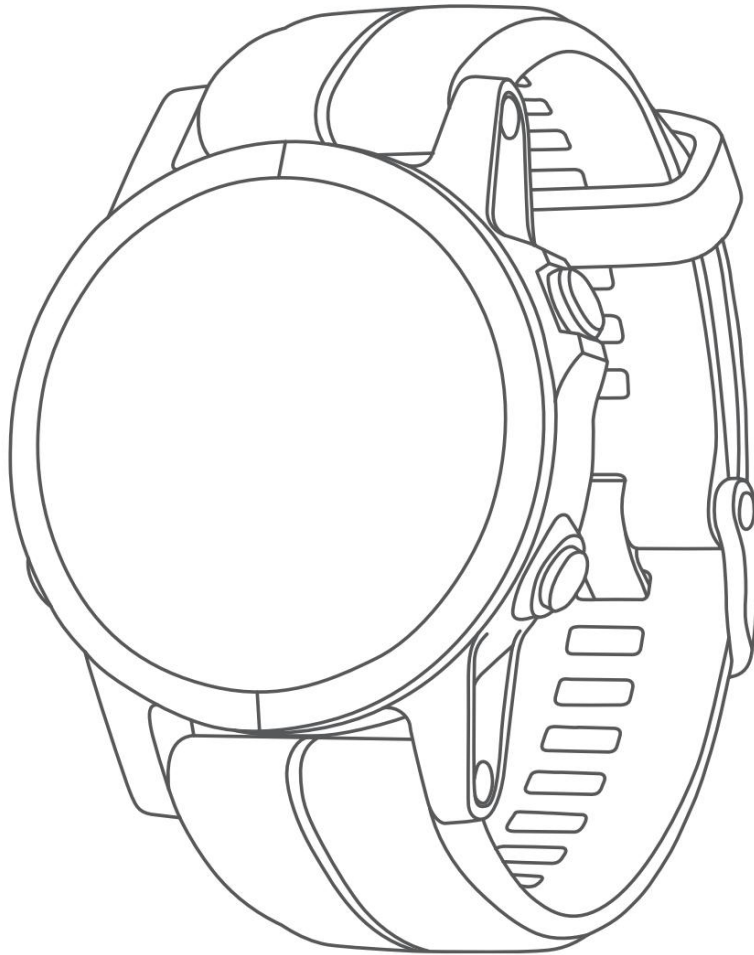




FĒNIX® 5/5S/5X PLUS

Manual del propietario

Reservados todos los derechos. Según la legislación sobre derechos de autor, este manual no se puede copiar, ni total ni parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a modificar o mejorar sus productos y a realizar cambios en el contenido de este manual sin obligación de notificar a ninguna persona u organización sobre dichos cambios o mejoras. Visite www.garmin.com para actualizaciones actuales e información complementaria sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Vuelta automática®, Pausa automática®, Edge®, fénix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ y Xero™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus filiales. Estas marcas comerciales no pueden utilizarse sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. Apple® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. La marca denominativa y los logotipos BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de dichas marcas por parte de Garmin se realiza bajo licencia. The Cooper Institute®, así como cualquier marca comercial relacionada, son propiedad de The Cooper Institute. Di2™ es una marca comercial.

de Shimano, Inc. Shimano® es una marca registrada de Shimano, Inc. El software Spotify® está sujeto a licencias de terceros que se encuentran aquí: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>.

STRAVA y Strava™ son marcas comerciales de Strava, Inc. Análisis avanzado de la frecuencia cardíaca de Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas comerciales de Peakware, LLC.

Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® es una marca registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y otros países.

Otras marcas comerciales y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos propietarios.

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

Tabla de contenido

Introducción.....	1 Descripción general del dispositivo.....	1 Visualización del menú de controles.....	1 Visualización de widgets.....	1 Carga del dispositivo.....	1 Vinculación del smartphone con el dispositivo.....	1 Actualizaciones del producto.....	1 Configuración de Garmin Express.....	2 Actividades y aplicaciones.....	2 Inicio de una actividad.....	2 Consejos para grabar actividades.....	2 Detención de una actividad.....	2 Adición o eliminación de una actividad favorita.....	2 Creación de una actividad personalizada.....	2 Actividades en interiores.....	2	Calibración de la distancia en la cinta de correr.....	2 Registro de una actividad de entrenamiento de fuerza.....	3 Actividades al aire libre.....	3 Visualización de sus recorridos de esquí.....	3 Uso del metrónomo.....	3 Reproducción de indicaciones de audio durante una actividad.....	3	Jumpmaster.....	3	Multideporte.....	3 Creación de una actividad multideporte.....	4 Consejos para el entrenamiento de triatlón o el uso de actividades multideporte.....	4	Natación.....	4 Terminología de natación.....	4 Tipos de brazada.....	4 Consejos para actividades de natación.....	4 Descanso durante la natación en piscina.....	4 Entrenamiento con el registro de ejercicios.....	4	Golf.....	4 Jugar al golf.....	4 Información del hoyo.....	4 Mover la bandera.....	5 Visualización de obstáculos.....	5 Visualización de las distancias medidas Golpes.....	5 Visualización de las distancias de aproximación y dogleg.....	5 Registro de la puntuación.....	5 Actualización de una puntuación.....	5	TruSwing™.....	5 Uso del odómetro de golf.....	5 Seguimiento de estadísticas.....	5 Funciones de conexión.....	5 Activación de las notificaciones Bluetooth.....	6 Visualización de notificaciones.....	6 Recepción de una llamada entrante.....	6 Respuesta a un mensaje de texto.....	6 Administración de notificaciones.....	6 Desactivación de la conexión Bluetooth del smartphone.....	6 Activación y desactivación de las alertas de conexión del smartphone.....	6 Localización de un dispositivo móvil perdido.....	6 Garmin Connect.....	6 Actualización del software mediante Garmin Connect Mobile.....	7 Actualización del software mediante Garmin Express.....	7 Uso de Garmin Connect en el ordenador.....	7 Manualmente Sincronización de datos con Garmin Connect Mobile.....	7 Aplicación Garmin Golf™.....	7 Inicio de una sesión de GroupTrack.....	7 Consejos para sesiones de GroupTrack.....	7 Garmin Explore™.....	7 Funciones de seguridad y seguimiento.....	8 Cómo añadir contactos de emergencia.....	8
-------------------	--	--	---------------------------------	------------------------------	--	-------------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------------------	--	--	----------------------------------	---	--	---	----------------------------------	---	--------------------------	--	---	-----------------	---	-------------------	---	--	---	---------------	---------------------------------	-------------------------	--	--	--	---	-----------	----------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------------------------	---	---	----------------------------------	--	---	----------------	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------	---	--	--	--	---	--	---	---	-----------------------	--	---	--	--	--------------------------------	---	---	------------------------	---	--	---

Activación y desactivación de la detección de incidentes.....	8	Solicitud de asistencia.....	8	Funciones de conexión Wi-Fi®.....	8 Conexión a una red Wi-Fi.....	8 Funciones de Connect IQ.....	8 Descarga de funciones de Connect IQ con el ordenador.....	8 Garmin Pay.....	8	Configuración de Garmin Pay Wallet.....	8 Pago de una compra con el reloj.....	9 Adición de una tarjeta a Garmin Pay Wallet.....	9 Administración de Garmin Pay Wallet.....	9 Cambio de la contraseña de Garmin Pay.....	9 Música.....	9 Conexión a un proveedor externo.....	9 Descarga de contenido de audio de un proveedor externo.....	9 Descarga de contenido de audio de Spotify®.....	10 Cambio de proveedor de música.....	10 Desconexión de un proveedor externo.....	10 Descarga de contenido de audio personal.....	10 Escuchar música.....	10 Reproducción de música	Controles.....	10 Conexión de auriculares mediante tecnología Bluetooth.....	10	Funciones de frecuencia cardíaca.....	10 Frecuencia cardíaca en la muñeca.....	10 Cómo usar el dispositivo.....	10 Consejos para datos de frecuencia cardíaca erráticos.....	11 Cómo ver el widget de frecuencia cardíaca.....	11 Cómo transmitir datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin.....	11 Cómo transmitir datos de frecuencia cardíaca durante una actividad.....	11 Cómo configurar una alerta de frecuencia cardíaca anormal.....	11 Cómo apagar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	11 Cómo colocarse el monitor de frecuencia cardíaca.....	11 Consejos para datos de frecuencia cardíaca erráticos.....	12 Cómo cuidar el monitor de frecuencia cardíaca.....	12 Dinámica de carrera.....	12 Entrenamiento con dinámica de carrera.....	12 Indicadores de color y datos de dinámica de carrera.....	12 Datos de equilibrio del tiempo de contacto con el suelo.....	13 Datos de oscilación vertical y relación vertical.....	13 Consejos para datos de dinámica de carrera faltantes.....	13	Rendimiento Mediciones.....	13 Desactivación de las notificaciones de rendimiento.....	14 Detección automática de mediciones de rendimiento.....	14 Sincronización de actividades y mediciones de rendimiento.....	14 Estado del entrenamiento.....	14 Consejos para obtener tu estado de entrenamiento.....	14 Acerca de las estimaciones de VO2 máx.....	14 Obtención de tu estimación de VO2 máx. para correr.....	15 Obtención de tu estimación de VO2 máx. para ciclismo.....	15 Tiempo de recuperación.....	15 Visualización del tiempo de recuperación.....	15	Frecuencia cardíaca de recuperación.....	15 Carga de entrenamiento.....	15 Visualización de tus tiempos de carrera previstos.....	15 Acerca del efecto del entrenamiento.....	15 Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés.....	16 Visualización de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés.....	16 Condición de rendimiento.....	16	Visualización de su condición de rendimiento.....	16 Umbral de lactato.....	16 Realización de una prueba guiada para determinar su umbral de lactato.....	16 Obtención de su estimación de FTP.....	17 Realización de una prueba de FTP.....	17
---	---	------------------------------	---	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	-------------------	---	---	--	---	--	--	---------------	--	---	---	---------------------------------------	---	---	-------------------------	---------------------------	----------------	---	----	---------------------------------------	--	----------------------------------	--	---	--	--	---	--	--	--	---	-----------------------------	---	---	---	--	--	----	-----------------------------	--	---	---	----------------------------------	--	---	--	--	--------------------------------	--	----	--	--------------------------------	---	---	--	--	----------------------------------	----	---	---------------------------	---	---	--	----

Oxímetro de pulso.....	17	Visualización del widget del oxímetro de pulso.....	17
Activación del modo de aclimatación durante todo el día.....	17	Activación del modo de aclimatación manual.....	17
Activación del seguimiento del sueño del oxímetro de pulso.....	17	Consejos para datos erráticos del oxímetro de pulso.....	18
Entrenamiento.....	18	Configuración de su perfil de usuario.....	18
Objetivos de actividad física.....	18	Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	18
Configuración de las zonas de frecuencia cardíaca.....	18	Cómo permitir que el dispositivo configure las zonas de frecuencia cardíaca.....	18
Cálculos de la zona de frecuencia cardíaca.....	18	Configuración de las zonas de potencia.....	18
Seguimiento de la actividad.....	19	Objetivo automático.....	19
Uso de la alerta de movimiento.....	19	Seguimiento del sueño.....	19
Uso del seguimiento automático del sueño.....	19	Uso del modo No molestar.....	19
Minutos de intensidad.....	19	Obtención de minutos de intensidad.....	19
Garmin Move IQ™.....	19	Configuración del seguimiento de la actividad.....	19
Desactivación del seguimiento de la actividad.....	19	Entrenamientos.....	20
Seguimiento de un entrenamiento desde la Web.....	20	Inicio de un entrenamiento.....	20
Acerca del calendario de entrenamiento.....	20	Uso del entrenamiento de Garmin Connect Planes.....	20
Planes de entrenamiento adaptativos.....	20	Entrenamientos por intervalos.....	20
Crear un entrenamiento por intervalos.....	20	Iniciar un entrenamiento por intervalos.....	20
Detener un entrenamiento por intervalos.....	20	Segmentos.....	20
Segmentos Strava™.....	21	Ver detalles del segmento.....	21
Correr un segmento.....	21	Configurar un segmento para que se ajuste automáticamente.....	21
Usar Virtual Partner®.....	21	Establecer un objetivo de entrenamiento.....	21
Cancelar un objetivo de entrenamiento.....	21	Correr una actividad anterior.....	21
Récords personales.....	21	Cómo ver sus registros personales.....	21
Cómo restaurar un registro personal.....	22	Cómo borrar un registro personal.....	22
Cómo borrar todos los registros personales.....	22	Reloj.....	22
Configurar una alarma.....	22	Eliminar una alarma.....	22
Iniciar el temporizador de cuenta regresiva.....	22	Usar el cronómetro.....	22
Agregar zonas horarias alternativas.....	22	Configurar alertas del reloj.....	22
Sincronizar la hora con el GPS.....	22	Navegación.....	22
Guardar su ubicación.....	22	Editar sus ubicaciones guardadas.....	23
Proyectar un punto de referencia.....	23	Navegar a un destino.....	23
Navegar a un punto de interés.....	23	Puntos de interés.....	23
Crear y seguir un trayecto en su dispositivo.....	23	Creación de un recorrido de ida y vuelta.....	23
Marcado e inicio de la navegación hacia una ubicación de hombre al agua.....	23	Navegar con Sight 'N Go.....	23
Navegar hasta el punto de partida durante una actividad.....	23	Navegar hasta el punto de partida de una actividad guardada.....	24
Detener la navegación.....	24	Mapa.....	24
Ver el mapa.....	24	Guardar o navegar a una ubicación en el mapa.....	24
Navegar con la función Alrededor de mí.....	24	Brújula.....	24
Altimetro y barómetro.....	24	Historial.....	24
Uso del historial.....	25	Historial multideporte.....	25
Visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca.....	25	Visualización de los totales de datos.....	25
Uso del odómetro.....	25	Eliminación del historial.....	25
Personalización del dispositivo.....	25	Actividades y configuración de la aplicación.....	25
Personalización de las pantallas de datos.....	26	Adición de un mapa a una actividad.....	26
Alertas.....	26	Configuración de una alerta.....	26
Configuración del mapa de actividad.....	26	Configuración de ruta.....	27
Vuelta automática.....	27	Marcar vueltas por distancia.....	27
Activar pausa automática.....	27	Activar ascenso automático.....	27
Velocidad y distancia 3D.....	27	Activar y desactivar la tecla de vuelta.....	28
Usar desplazamiento automático.....	28	UltraTrac.....	28
Ajustes del tiempo de espera de ahorro de energía.....	28	Cambiar el orden de una actividad en la lista de aplicaciones.....	28
Widgets.....	28	Personalizar el bucle de widgets.....	28
Control remoto inReach.....	29	Usar el control remoto inReach.....	29
Control remoto VIRB.....	29	Control de una cámara de acción VIRB.....	29
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad.....	29	Usar el widget de nivel de estrés.....	29
Personalizar el menú de controles.....	29	Ajustes de la esfera del reloj.....	29
Personalizar la esfera del reloj.....	29	Ajustes de los sensores.....	30
Ajustes de la brújula.....	30	Calibrar la brújula manualmente.....	30
Establecer la referencia norte.....	30	Ajustes del altímetro.....	30
Calibrar el altímetro barométrico.....	30	Ajustes del barómetro.....	30
Calibrar el barómetro.....	30	Ajustes de ubicación de Xero.....	30
Ajustes del mapa marino.....	31	Mostrar y ocultar datos del mapa.....	31
Ajustes de GroupTrack.....	31	Ajustes de navegación.....	31
Personalizar las funciones del mapa.....	31	Configurar un indicador de rumbo.....	31
Configuración de alertas de navegación.....	31		

Configuración del sistema.....	31 Configuración de la hora.....	32 Cambio de la configuración de la luz de fondo.....	32 Personalización de las teclas de acceso rápido.....	32 Cambio de las unidades de medida.....	32 Visualización de la información del dispositivo.....	32 Visualización de la información de cumplimiento y normativas de la etiqueta electrónica.....
32						
Sensores inalámbricos.....	32 Emparejamiento de los sensores inalámbricos.....	32 Modo de pantalla extendida.....	32 Uso de un sensor de velocidad o cadencia de bicicleta opcional.....	32 Entrenamiento con medidores de potencia.....	32 Uso de cambios electrónicos.....	32 Conciencia situacional.....
33						
Podómetro.....	33 Mejora de la calibración del podómetro.....	33 Calibración manual del podómetro.....	33 Configuración de la velocidad y la distancia del podómetro.....	33	tempe™.....	33
Información del dispositivo.....	33					
Especificaciones.....	33 Información de la batería.....	33 Administración de datos.....	33 Eliminación de archivos.....	33		
Mantenimiento del dispositivo.....	34					
Cuidado del dispositivo.....	34					
Limpieza del dispositivo.....	34 Limpieza de las correas de cuero.....	34 Cambio de las correas	QuickFit®.....	34 Ajuste de la correa metálica del reloj.....	34 Solución de problemas.....	34
Mi dispositivo está en el idioma incorrecto.....	34 ¿Es mi teléfono inteligente compatible con mi dispositivo?.....	34 Mi teléfono no se conecta al dispositivo.....	34 ¿Puedo usar mi sensor Bluetooth con mi reloj?.....	34		
Mis auriculares no se conectan al dispositivo.....	35 Mi música se corta o mis auriculares no permanecen conectados.....	35 Reinicio del dispositivo.....	35 Restablecimiento de todos los ajustes predeterminados.....	35 Adquisición de señales de satélite.....	35 Mejora de la recepción del satélite	35
GPS.....	35 La lectura de temperatura no es precisa.....	35				
Maximización de la duración de la batería.....	35 Seguimiento de la actividad.....	35 Mi conteo de pasos diarios no	Aparecer.....	35 Mi recuento de pasos no parece preciso.....		
35 Los recuentos de pasos en mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coinciden.....	36 La cantidad de pisos subidos no parece precisa.....	36 Obtener más información.....	36			
Apéndice.....	36 Campos de datos.....	36 Clasificaciones estándar de VO2 Max.....	39 Clasificaciones FTP.....	40 Tamaño y circunferencia de la rueda.....	40 Definiciones de	40
Índice.....	41					

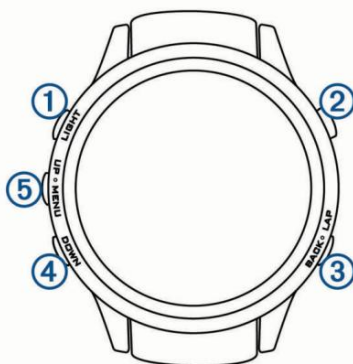
Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulte la **guía** de Información importante sobre el producto y seguridad en la caja del producto para obtener advertencias sobre el producto y otra información importante.

Siempre consulte a su médico antes de comenzar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Descripción general del dispositivo



① LUZ	Seleccione para encender y apagar la luz de fondo. Mantenga pulsado para ver el menú de controles. Mantenga pulsado para encender el dispositivo.
② ▲	Seleccione para ver la lista de actividades e iniciar o detener una actividad. Seleccione para elegir una opción en un menú.
③ ATRÁS REGAZO	Seleccione para volver a la pantalla anterior. Seleccione para registrar una vuelta, un descanso o una transición durante una actividad multideportiva. Mantén pulsado para ver la esfera del reloj desde cualquier pantalla.
④ ABAJO	Seleccione para desplazarse por el bucle de widgets y los menús. Mantén pulsado para ver los controles de música desde cualquier pantalla.
⑤ ARRIBA MENÚ	Seleccione para desplazarse por el bucle de widgets y los menús. Mantenga pulsado para ver el menú.

Visualización del menú de controles

El menú de controles incluye opciones como activar el modo No molestar, bloquear las teclas y apagar el dispositivo. También puedes abrir la billetera Garmin Pay™.

NOTA: Puede agregar, reordenar y eliminar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 29](#)).

1 Desde cualquier pantalla, mantenga presionada la tecla LUZ.



2 Seleccione ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones.

Visualización de widgets

Su dispositivo viene precargado con varios widgets y hay más disponibles cuando empareja su dispositivo con un teléfono inteligente.

• Seleccione ARRIBA o ABAJO.

El dispositivo se desplaza a través del bucle de widgets.

• Seleccione ▲ para ver opciones y funciones adicionales para un widget.

• Desde cualquier pantalla, mantenga presionada la tecla ATRÁS para regresar a la pantalla del reloj.

• Si está grabando una actividad, seleccione ATRÁS para regresar a las páginas de datos de la actividad.

Carga del dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de iones de litio. Consulte la **guía** de información importante sobre seguridad y producto incluida en la caja del producto para ver las advertencias y otra información importante.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpie y seque bien los contactos y la zona circundante antes de cargar o conectar el dispositivo a una computadora. Consulte las instrucciones de limpieza en el apéndice.

1 Conecte el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga de su dispositivo.



2 Conecte el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
puerto.

3 Cargue el dispositivo completamente.

Cómo emparejar su teléfono inteligente con su dispositivo

Para utilizar las funciones de conexión del dispositivo fénix, debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ Mobile, en lugar de hacerlo desde la configuración de Bluetooth® de su teléfono inteligente.

1 Desde la tienda de aplicaciones de su teléfono inteligente, instale y abra la aplicación Garmin Connect Mobile.

2 Coloque su teléfono inteligente a menos de 10 m (33 pies) de su dispositivo.

3 Seleccione LUZ para encender el dispositivo.

La primera vez que enciende el dispositivo, estará en modo de emparejamiento.

SUGERENCIA: Puede mantener presionada la LUZ y seleccionar ▲ para ingresar manualmente al modo de emparejamiento.

4 Seleccione una opción para agregar su dispositivo a Garmin Connect cuenta:

• Si es la primera vez que empareja un dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, siga las instrucciones en pantalla.

• Si ya emparejó otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, desde el menú o seleccione Dispositivos Garmin > Agregar dispositivo y siga las instrucciones en pantalla.

Actualizaciones de productos

En su computadora, instale Garmin Express™ (www.garmin.com/express). En su teléfono inteligente, instale la aplicación Garmin Connect Mobile.

Esto proporciona un fácil acceso a estos servicios para Garmin® dispositivos:

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

Configuración de Garmin Express

- 1 Conecte el dispositivo a su computadora mediante un cable USB.
- 2 Vaya a www.garmin.com/express.
- 3 Siga las instrucciones en pantalla.

Actividades y aplicaciones

Tu dispositivo se puede usar para actividades deportivas, de fitness y en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos del sensor. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puede agregar actividades y aplicaciones de Connect IQ™ a su dispositivo mediante el sitio web de Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 8](#)).

Para obtener más información sobre el seguimiento de la actividad y la precisión de las métricas de actividad física, visita garmin.com/ataccuracy.

Iniciar una actividad

Al iniciar una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Al finalizar la actividad, el dispositivo vuelve al modo reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Si es necesario, siga las instrucciones en pantalla para ingresar información adicional.
- 4 Si es necesario, espere mientras el dispositivo se conecta a su ANT+® sensores.
- 5 Si la actividad requiere GPS, salga y espere mientras el dispositivo localiza los satélites.
- 6 Seleccione  para iniciar el temporizador.

NOTA: El dispositivo no registra sus datos de actividad hasta que inicie el temporizador.

Consejos para registrar actividades

- Cargue el dispositivo antes de comenzar una actividad ([Carga del dispositivo, página 1](#)).
- Seleccione LAP para registrar vueltas.
- Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver páginas de datos adicionales.

Detener una actividad

- 1 Seleccione .
 - 2 Seleccione una opción:
 - Para reanudar su actividad, seleccione Reanudar.
 - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, seleccione Ahorrar.
 - Para suspender su actividad y reanudarla más tarde, seleccione Reanudar más tarde.
 - Para marcar una vuelta, seleccione Vuelta.
 - Para regresar al punto de inicio de su actividad a lo largo de la ruta recorrida, seleccione Volver al inicio > TracBack.
- NOTA: Esta función solo está disponible para actividades que utilizan GPS.
- Para regresar al punto de inicio de su actividad por la ruta más directa, seleccione Regresar al inicio > Ruta.
- NOTA: Esta función solo está disponible para actividades que utilizan GPS.
- Para descartar la actividad y volver al modo reloj, seleccione Descartar > Sí.

NOTA: Después de detener la actividad, el dispositivo la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Agregar o eliminar una actividad favorita

La lista de tus actividades favoritas aparece al pulsar desde la esfera del reloj y te permite acceder rápidamente a las actividades que más utilizas. La primera vez que pulsas para iniciar una actividad, el dispositivo te pide que selecciones tus actividades favoritas.

Puedes agregar o eliminar actividades favoritas en cualquier momento.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

Tus actividades favoritas aparecen en la parte superior de la lista con fondo blanco. Las demás actividades aparecen con fondo negro.

3 Seleccione una opción:

- Para agregar una actividad favorita, seleccione la actividad y seleccione Establecer como favorita.
- Para eliminar una actividad favorita, seleccione la actividad y seleccione Eliminar de favoritos.

Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione > Agregar .
- 2 Seleccione una opción:
 - Seleccione Copiar actividad para crear su actividad personalizada a partir de una de sus actividades guardadas.
 - Seleccione Otro para crear una nueva actividad personalizada.
- 3 Si es necesario, seleccione un tipo de actividad.
- 4 Seleccione un nombre o ingrese un nombre personalizado.

Los nombres de actividades duplicadas incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 5 Seleccione una opción:

Seleccione una opción para personalizar la configuración de la actividad. Por ejemplo, puede seleccionar un color de énfasis o personalizar las pantallas de datos.

 - Seleccione Listo para guardar y usar la actividad personalizada.
- 6 Seleccione Sí para agregar la actividad a su lista de favoritos.

Actividades en interiores

El dispositivo fénix se puede usar para entrenar en interiores, como correr en una pista cubierta o usar una bicicleta estática. El GPS está desactivado para actividades en interiores.

Al correr o caminar con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. Este se calibra automáticamente. La precisión de los datos de velocidad, distancia y cadencia mejora tras varias carreras o caminatas al aire libre con el GPS.

CONSEJO: Sujetar los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

Puede utilizar un podómetro opcional para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia.

Al andar en bicicleta con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia no están disponibles a menos que tenga un sensor opcional que envíe datos de velocidad y distancia al dispositivo (como un sensor de velocidad o de cadencia).

Calibración de la distancia de la cinta de correr

Para registrar distancias más precisas en tus carreras en cinta, puedes calibrarla después de correr al menos 1,5 km (1 milla). Si usas diferentes cintas, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una o después de cada carrera.

1 Comience una actividad en la cinta de correr ([Cómo comenzar una actividad, página 2](#)) y corra al menos 1,5 km (1 milla) en la cinta.

2 Después de completar tu carrera, selecciona .

3 Seleccione una opción:

- Para calibrar la distancia de la cinta de correr por primera vez, seleccione Ahorrar.

El dispositivo le solicita que complete la calibración de la cinta de correr.

- Para calibrar manualmente la distancia de la cinta de correr después de la primera calibración, seleccione Calibrar y guardar > Sí.

4 Verifique la pantalla de la cinta de correr para conocer la distancia recorrida e ingrese la distancia en su dispositivo.

Grabación de una actividad de entrenamiento de fuerza

Puedes registrar series durante una actividad de entrenamiento de fuerza. Una serie consiste en varias repeticiones de un mismo movimiento.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione > Fuerza 

La primera vez que registre una actividad de entrenamiento de fuerza, deberá seleccionar en qué muñeca se encuentra su reloj.

2 Seleccione para iniciar el temporizador configurado.

3 Comienza tu primer conjunto.

El dispositivo cuenta tus repeticiones. Tu conteo de repeticiones aparece cuando completas al menos cuatro.

CONSEJO: El dispositivo solo puede contar repeticiones de un solo movimiento por serie. Si quieres cambiar de movimiento, debes terminar la serie y comenzar una nueva.

4 Seleccione LAP para finalizar la serie.

El reloj muestra el total de repeticiones de la serie. Tras unos segundos, aparece el cronómetro de descanso.

5 Si es necesario, seleccione ABAJO y edite el número de repeticiones.

SUGERENCIA: También puedes agregar el peso utilizado para el conjunto.

6 Cuando hayas terminado de descansar, selecciona LAP para comenzar tu siguiente serie.

7 Repita para cada serie de entrenamiento de fuerza hasta que su actividad sea completo.

8. Después de su última serie, seleccione para detener el temporizador de serie.

9 Seleccione Guardar.

Actividades al aire libre

El dispositivo fénix viene preinstalado con actividades al aire libre, como correr y andar en bicicleta. El GPS está activado para actividades al aire libre. Puedes añadir nuevas actividades basadas en actividades predeterminadas, como caminar o remar. También puedes añadir actividades personalizadas a tu dispositivo ([Crear una actividad personalizada, página 2](#)).

Visualización de sus pistas de esquí

Tu dispositivo registra los detalles de cada descenso de esquí o snowboard con la función de descenso automático. Esta función está activada por defecto para el esquí alpino y el snowboard. Registra automáticamente las nuevas bajadas según tus movimientos.

El cronómetro se detiene al dejar de descender y al estar en telesilla. Permanece en pausa durante el descenso. Puedes reiniciar el cronómetro al empezar a descender. Puedes ver los detalles de la carrera desde la pantalla pausada o mientras el cronómetro está en marcha.

1 Iniciar una actividad de esquí o snowboard.

2 Mantenga pulsado MENU.

3 Seleccione Ver ejecuciones.

4 Seleccione ARRIBA y ABAJO para ver los detalles de su última carrera, su ejecución actual y sus ejecuciones totales.

Las pantallas de ejecución incluyen tiempo, distancia recorrida, velocidad máxima, velocidad promedio y descenso total.

Usando el metrónomo

La función de metrónomo reproduce tonos a un ritmo constante para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando a una cadencia más rápida, más lenta o más constante.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .

2 Seleccione una actividad.

3 Mantenga pulsado MENU.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Metrónomo > Estado > Activado.

6 Seleccione una opción:

- Seleccione Pulsaciones/Minuto para ingresar un valor basado en el cadencia que desea mantener.
- Seleccione Frecuencia de alerta para personalizar la frecuencia de la latidos.
- Seleccione Sonidos para personalizar el tono del metrónomo y vibración.

7 Si es necesario, seleccione Vista previa para escuchar la función de metrónomo antes de correr.

8 Sal a correr ([Cómo iniciar una actividad, página 2](#)).

El metrónomo se inicia automáticamente.

9 Durante tu carrera, selecciona ARRIBA o ABAJO para ver el metrónomo pantalla.

10 Si es necesario, mantenga presionado MENÚ para cambiar la configuración del metrónomo.

Reproducción de indicaciones de audio durante una actividad

Puedes activar tu dispositivo fénix para que reproduzca mensajes de motivación durante una carrera u otra actividad. Las indicaciones de audio se reproducen en tus auriculares conectados mediante tecnología Bluetooth, si está disponible. De lo contrario, se reproducen en tu smartphone emparejado mediante la aplicación Garmin Connect Mobile.

Durante un aviso de audio, el dispositivo o teléfono inteligente silencia el audio principal para reproducir el anuncio.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Indicaciones de audio.

3 Seleccione una opción:

- Para escuchar un aviso en cada vuelta, seleccione Alerta de vuelta.

NOTA: El **aviso de audio** de alerta de vuelta está habilitado de manera predeterminada.

- Para personalizar las indicaciones con información sobre su ritmo y velocidad, seleccione Alerta de ritmo/velocidad.

- Para personalizar las indicaciones con información de su frecuencia cardíaca, seleccione Alerta de frecuencia cardíaca.

- Para escuchar indicaciones cuando inicia y detiene el temporizador, incluida la función Auto Pause®, seleccione Eventos del temporizador.

- Para cambiar el idioma o el dialecto de las indicaciones de voz, seleccione Dialecto.

Maestro de salto



ADVERTENCIA

La función Jumpmaster es solo para paracaidistas experimentados. No debe utilizarse como altímetro principal de paracaidismo. No introducir la información correcta del salto puede provocar lesiones graves o la muerte.

La función Jumpmaster sigue las directrices militares para calcular el punto de liberación a gran altitud (HARP). El dispositivo detecta automáticamente el salto para comenzar a navegar hacia el punto de impacto deseado (DIP) mediante el barómetro y la brújula electrónica.

Multideporte

Los triatletas, duatletas y otros competidores multideportivos pueden aprovechar las actividades multideportivas, como el triatlón o el swimrun. Durante una actividad multideportiva, puedes cambiar de una actividad a otra y seguir viendo tu tiempo y distancia totales. Por ejemplo, puedes cambiar de ciclismo a carrera y ver tu tiempo y distancia totales de ciclismo y carrera durante toda la actividad multideportiva.

Puedes personalizar una actividad multideporte o puedes utilizar la actividad de triatlón predeterminada configurada para un triatlón estándar.

Creando una actividad multideportiva

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona > Agregar > Multideporte.
- 2 Seleccione un tipo de actividad multideportiva o ingrese un nombre personalizado.
Los nombres de actividades duplicadas incluyen un número. Por ejemplo, Triatlón(2).
- 3 Seleccione dos o más actividades.
- 4 Seleccione una opción:
 - Seleccione una opción para personalizar la configuración de la actividad. Por ejemplo, puede seleccionar si desea incluir transiciones.
 - Seleccione Listo para guardar y usar la actividad multideporte.
- 5 Seleccione Sí para agregar la actividad a su lista de favoritos.

Consejos para el entrenamiento de triatlón o el uso de actividades multideportivas

- Seleccione para iniciar tu primera actividad.
- Seleccione LAP para pasar a la siguiente actividad.
Si las transiciones están activadas, el tiempo de transición se registra por separado de los tiempos de actividad.
- Si es necesario, seleccione LAP para iniciar la siguiente actividad.
- Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver páginas de datos adicionales.

Nadar

AVISO

El dispositivo está diseñado para natación en superficie. Bucear con él puede dañar el producto y anular la garantía.

NOTA: El dispositivo no puede registrar datos de frecuencia cardíaca en la muñeca mientras nada.

Terminología de natación

Duración: Un viaje por la piscina.

Intervalo: Uno o más tramos consecutivos. Comienza un nuevo intervalo.
después de un descanso.

Accidente cerebrovascular: se contabiliza un accidente cerebrovascular cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.

Swolf: Tu puntuación Swolf es la suma del tiempo de un largo de piscina y el número de brazadas para ese largo. Por ejemplo, 30 segundos más 15 brazadas equivalen a una puntuación Swolf de 45. En natación en aguas abiertas, la puntuación Swolf se calcula sobre 25 metros. Swolf mide la eficiencia de la natación y, al igual que en el golf, una puntuación más baja es mejor.

Tipos de accidente cerebrovascular

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de cada longitud. Los tipos de brazada aparecen al consultar el historial de intervalos. También puede seleccionar el tipo de brazada como campo de datos personalizado ([Personalización de las pantallas de datos, página 26](#)).

Estilo libre libre	
Espalda	Espalda
Braza	
Volar	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de trazo en un intervalo
Taladro	utilizado con el registro de taladros (Entrenamiento con el registro de taladros, página 4)

Consejos para actividades de natación

- Antes de comenzar una actividad de natación en piscina, siga las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de su piscina o ingresar un tamaño personalizado.
La próxima vez que inicie una actividad de natación en piscina, el dispositivo usará este tamaño de piscina. Puede mantener presionado el botón MENÚ, seleccionar la configuración de la actividad y seleccionar Tamaño de Piscina para cambiar el tamaño.
- Seleccione LAP para registrar un descanso durante la natación en piscina.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos y longitudes de natación en piscina.

- Seleccione LAP para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.

Descansando durante la natación en piscina

La pantalla de descanso predeterminada muestra dos cronómetros. También muestra el tiempo y la distancia del último intervalo completado.

NOTA: Los datos de natación no se registran durante el descanso.

- 1 Durante su actividad de natación, seleccione LAP para iniciar un descanso.
La pantalla cambia a texto blanco sobre fondo negro y aparece el resto de la pantalla.

- 2 Durante un descanso, seleccione ARRIBA o ABAJO para ver otras pantallas de datos (opcional).

- 3 Seleccione LAP y continúe nadando.

- 4 Repita para intervalos de descanso adicionales.

Entrenamiento con el registro de ejercicios

La función de registro de ejercicios solo está disponible para natación en piscina. Puedes usarla para registrar manualmente series de patadas, natación a un brazo o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales.

- 1 Durante su actividad de natación en piscina, seleccione ARRIBA o ABAJO para ver la pantalla de registro de ejercicios.
- 2 Seleccione LAP para iniciar el temporizador de perforación.
- 3 Después de completar un intervalo de ejercicio, seleccione VUELTA.
El cronómetro de ejercicio se detiene, pero el cronómetro de actividad continúa registrando toda la sesión de natación.
- 4 Seleccione una distancia para el ejercicio completado.
Los incrementos de distancia se basan en el tamaño de la piscina seleccionada para el perfil de actividad.
- 5 Seleccione una opción:
 - Para iniciar otro intervalo de ejercicio, seleccione VUELTA.
 - Para iniciar un intervalo de natación, seleccione ARRIBA o ABAJO para regresar a las pantallas de entrenamiento de natación.

Jugar al golf

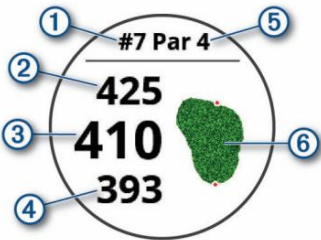
Jugando al golf

Antes de jugar al golf, debes cargar el dispositivo ([Carga del dispositivo, página 1](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione > Golf.
- 2 Salga y espere mientras el dispositivo localiza los satélites.
- 3 Seleccione un curso de la lista de cursos disponibles.
- 4 Seleccione Sí para llevar la puntuación.
- 5 Seleccione ARRIBA o ABAJO para desplazarse por los agujeros.
El dispositivo realiza la transición automáticamente cuando pasas al siguiente hoyo.
- 6 Después de completar tu actividad, selecciona > Finalizar ronda.
Sí.

Información del hoyo

El dispositivo calcula la distancia hasta la parte delantera y trasera del green, y hasta la ubicación del banderín seleccionado ([Mover la bandera, página 5](#)).



①	Número de hoyo actual
②	Distancia hasta la parte trasera del green
③	Distancia a la ubicación del pin seleccionado
④	Distancia al frente del green
⑤	Par para el hoyo
⑥	Mapa del verde

Moviendo la bandera

Puedes mirar más de cerca el verde y mover la ubicación del pin.

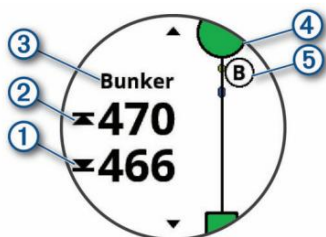
- 1 Desde la pantalla de información del hoyo, seleccione > Mover bandera.
- 2 Seleccione ARRIBA o ABAJO para mover la posición del pin.
- 3 Seleccione .

Las distancias en la pantalla de información del hoyo se actualizan para mostrar la nueva ubicación del banderín. Esta ubicación se guarda solo para la ronda actual.

Peligros de visualización

Puede ver las distancias a los obstáculos a lo largo de la calle en los hoyos par 4 y 5. Los obstáculos que afectan la selección del golpe se muestran individualmente o en grupos para ayudarle a determinar la distancia de aproximación o de acarreo.

- 1 Desde la pantalla de información del hoyo, seleccione > Peligros .



- Las distancias al frente y atrás del vehículo más cercano.
- Aparece peligro en la pantalla.
- El tipo de peligro aparece en parte superior de la pantalla.
- El verde se representa como un semicírculo en la parte superior la pantalla. La línea debajo del green representa el centro del fairway.

- Los peligros se muestran debajo del verde en forma aproximada. ubicaciones relativas al fairway.

- 2 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver otros peligros para la situación actual. agujero.

Visualización de disparos medidos

Antes de que el dispositivo pueda detectar y medir tiros automáticamente, debes habilitar la puntuación.

Su dispositivo cuenta con detección y grabación automática de disparos. Cada vez que realizas un tiro a lo largo del fairway, el dispositivo registra la distancia del tiro para que puedas verlo más tarde.

CONSEJO: La detección automática de tiros funciona mejor cuando llevas el dispositivo en la muñeca delantera y haces un buen contacto con la bola. Los putts no se detectan.

- 1 Mientras juegas al golf, selecciona > Medir golpe. Aparece la distancia de tu último disparo. NOTA: La distancia se reinicia automáticamente cuando golpeas la pelota nuevamente, haces un putt en el green o pasas al siguiente hoyo.
- 2 Seleccione ABAJO para ver todas las distancias de disparo registradas.

Visualización de distancias de aproximación y dog-leg

Puede ver una lista de distancias de aproximación y dogleg para los hoyos par 4 y 5.

- Seleccione Bandejas.

En la pantalla aparecen cada bandeja y la distancia hasta alcanzarla.

NOTA: Las distancias se eliminan de la lista a medida que las pasa.

Llevando la cuenta

- 1 Desde la pantalla de información del hoyo, seleccione > Tarjeta puntuación. El cuadro de puntuación aparece cuando estás en el green.
- 2 Seleccione ARRIBA o ABAJO para desplazarse por los agujeros.
- 3 Seleccione seleccionar un hoyo.
- 4 Seleccione ARRIBA o ABAJO para establecer la puntuación.

Tu puntuación total se actualiza.

Actualización de una puntuación

- 1 Desde la pantalla de información del hoyo, seleccione > Tarjeta puntuación.
- 2 Seleccione ARRIBA o ABAJO para desplazarse por los agujeros.
- 3 Seleccione seleccionar un hoyo.
- 4 Seleccione ARRIBA o ABAJO para cambiar la puntuación de ese hoyo. Tu puntuación total se actualiza.

TruSwing™

La función TruSwing te permite ver las métricas de tu swing registradas en tu dispositivo TruSwing. Visita www.garmin.com/golf para comprar un dispositivo TruSwing.

Uso del odómetro de golf

Puedes usar el odómetro para registrar el tiempo, la distancia y los pasos recorridos. El odómetro se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar una ronda.

- 1 Seleccione > .
- 2 Si es necesario, seleccione Restablecer para restablecer el odómetro a cero.

Estadísticas de seguimiento

La función de seguimiento de estadísticas permite realizar un seguimiento detallado de las estadísticas mientras se juega al golf.

- 1 Desde la pantalla de información del hoyo, mantenga presionado MENÚ.
- 2 Seleccione la configuración de la actividad.
- 3 Seleccione Seguimiento de estadísticas para habilitar el seguimiento de estadísticas.

Funciones conectadas

Las funciones de conexión están disponibles para tu dispositivo fénix al conectarlo a un smartphone compatible mediante tecnología inalámbrica Bluetooth. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect Mobile en el smartphone conectado. Visita www.garmin.com/apps Para más información. Algunas funciones también están disponibles al conectar el dispositivo a una red inalámbrica.

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

LiveTrack: Permite que tus amigos y familiares sigan tus carreras y entrenamientos en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores por correo electrónico o redes sociales para que vean tus datos en vivo en una página de seguimiento de Garmin Connect.

GroupTrack: Te permite realizar un seguimiento de tus conexiones usando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Carga de actividad a Garmin Connect: envía automáticamente su actividad a su cuenta de Garmin Connect tan pronto como termine de grabar la actividad.

Connect IQ: le permite ampliar las funciones de su dispositivo con nuevas Esferas de reloj, widgets, aplicaciones y campos de datos.

Actualizaciones de software: le permite actualizar el software de su dispositivo.

Clima: le permite ver las condiciones climáticas actuales y pronósticos meteorológicos

Sensores Bluetooth: le permite conectar sensores compatibles con Bluetooth, como un monitor de frecuencia cardíaca.

Encontrar mi teléfono: localiza tu teléfono inteligente perdido que esté emparejado con tu dispositivo fénix y que actualmente se encuentre dentro del alcance.

Encontrar mi dispositivo: localiza tu dispositivo fénix perdido que esté emparejado con tu teléfono inteligente y actualmente dentro del alcance.

Habilitar notificaciones de Bluetooth

Antes de poder habilitar las notificaciones, debe vincular el dispositivo fénix con un dispositivo móvil compatible ([Cómo vincular su teléfono inteligente con su dispositivo, página 1](#)).

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > En.

3 Seleccione Durante la actividad.

4 Seleccione una preferencia de notificación.

5 Seleccione una preferencia de sonido.

6 Seleccione No durante la actividad.

7 Seleccione una preferencia de notificación.

8 Seleccione una preferencia de sonido.

9 Seleccione Privacidad.

10 Seleccione una preferencia de privacidad.

11 Seleccione Tiempo de espera.

12 Seleccione la cantidad de tiempo que la alerta para una nueva notificación aparecerá en la pantalla.

13 Seleccione Firma para agregar una firma a su mensaje de texto respuestas.

Visualización de notificaciones

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione ARRIBA para ver las notificaciones widget.

2 Seleccionar , y seleccione una notificación.

3 Seleccione ABAJO para ver más opciones.

4 Seleccione ATRÁS para regresar a la pantalla anterior.

Recibir una llamada telefónica entrante

Cuando recibe una llamada telefónica en su teléfono inteligente conectado, el dispositivo fénix muestra el nombre o el número de teléfono de la persona que llama.

• Para aceptar la llamada, seleccione Aceptar.

NOTA: Para hablar con la persona que llama, debe utilizar su teléfono inteligente conectado.

• Para rechazar la llamada, seleccione Rechazar.

• Para rechazar la llamada y enviar inmediatamente un mensaje de texto de respuesta, seleccione Responder y seleccione un mensaje de la lista.

NOTA: Esta función solo está disponible si su dispositivo está conectado a un teléfono inteligente Android™.

Responder a un mensaje de texto

NOTA: Esta función solo está disponible para teléfonos inteligentes con Android.

Cuando recibas una notificación de mensaje de texto en tu dispositivo fénix, puedes enviar una respuesta rápida seleccionando un mensaje de una lista. Puedes personalizar los mensajes en la aplicación Garmin Connect Mobile.

NOTA: Esta función envía mensajes de texto usando su teléfono.

Su operador y plan de telefonía podrían aplicar límites y cargos regulares por mensajes de texto. Para obtener más información sobre los cargos o límites de mensajes de texto, contacte a su operador.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione ARRIBA para ver las notificaciones widget.

2 Seleccionar , y seleccione una notificación de mensaje de texto.

3 Seleccione ABAJO > Responder.

4 Seleccione un mensaje de la lista.

Su teléfono envía el mensaje seleccionado como un mensaje de texto SMS.

Administrar notificaciones

Puedes usar tu teléfono inteligente compatible para administrar las notificaciones que aparecen en tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus.

Seleccione una opción:

- Si está utilizando un dispositivo iPhone®, vaya a la configuración de notificaciones para seleccionar los elementos que desea mostrar en el dispositivo.
- Si está utilizando un teléfono inteligente Android, desde la aplicación Garmin Connect, seleccione Configuración > Notificaciones inteligentes.

Cómo desactivar la conexión Bluetooth del teléfono inteligente

1 Mantenga presionada la tecla LUZ para ver el menú de controles.

2 Seleccione  para desactivar la conexión Bluetooth del teléfono inteligente en su dispositivo fénix.

Consulte el manual del propietario de su dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth en su dispositivo móvil.

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono inteligente

Puede configurar el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus para que le avise cuando su teléfono inteligente emparejado se conecta y se desconecta mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth.

NOTA: Las alertas de conexión de teléfonos inteligentes están desactivadas de forma predeterminada.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Teléfono > Alertas.

Cómo localizar un dispositivo móvil perdido

Puede utilizar esta función para ayudar a localizar un dispositivo móvil perdido que esté emparejado mediante tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre actualmente dentro del alcance.

1 Mantenga presionada la tecla LUZ para ver el menú de controles.

2 Seleccione .

El dispositivo fénix comienza a buscar tu dispositivo móvil emparejado. Suenan una alerta sonora en tu dispositivo móvil y la intensidad de la señal Bluetooth se muestra en la pantalla. La intensidad de la señal Bluetooth aumenta a medida que te acercas a tu dispositivo móvil.

3 Seleccione ATRÁS para detener la búsqueda.

Conexión Garmin

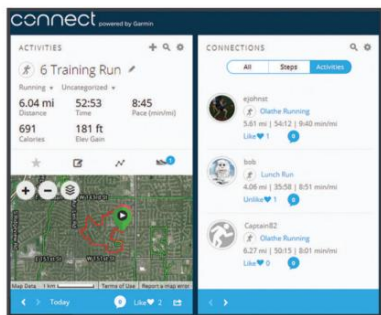
Tu cuenta de Garmin Connect te permite monitorizar tu rendimiento y conectar con tus amigos. Te ofrece las herramientas para monitorizar, analizar, compartir y animarte mutuamente. Puedes registrar las actividades de tu estilo de vida activo, como carreras, caminatas, paseos en bicicleta, natación, senderismo, partidos de golf y mucho más.

Puedes crear tu cuenta gratuita de Garmin Connect al vincular tu dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect Mobile. También puedes crear una cuenta al configurar la aplicación Garmin Express (www.garmin.com/express).

Almacena tus actividades: Después de completar y guardar una actividad cronometrada, actividad con tu dispositivo, puedes cargar esa actividad a tu cuenta de Garmin Connect y conservarla todo el tiempo que quieras.

Analiza tus datos: Puedes ver información más detallada sobre tu estado físico y tus actividades al aire libre, como tiempo, distancia, frecuencia cardíaca, calorías quemadas, cadencia, un mapa cenital y gráficos de ritmo y velocidad. Puedes ver información más detallada sobre tus partidas de golf, como tarjetas de puntuación, estadísticas e información del campo. También puedes ver informes personalizables.

NOTA: Para ver algunos datos, debe vincular un sensor inalámbrico opcional con su dispositivo ([Cómo vincular sus sensores inalámbricos, página 32](#)).



- Realiza un seguimiento de tu progreso: puedes realizar un seguimiento de tus pasos diarios, unírte a una competencia amistosa con tus conexiones y alcanzar tus objetivos.
- Comparte tus actividades: puedes conectarte con amigos para seguir las actividades de los demás o publicar enlaces a tus actividades en tus sitios de redes sociales favoritos.
- Administra tu configuración: puedes personalizar tu dispositivo y la configuración de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Actualización del software mediante Garmin Connect Mobile
Antes de poder actualizar el software de su dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect Mobile, debe tener una cuenta Garmin Connect y debe vincular el dispositivo con un teléfono inteligente compatible ([Cómo vincular su teléfono inteligente con su dispositivo, página 1](#)).

- Sincronice su dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile ([Sincronización manual de datos con Garmin Connect Mobile, página 7](#)).
- Cuando hay nuevo software disponible, la aplicación Garmin Connect Mobile envía automáticamente la actualización a su dispositivo.

Actualización del software mediante Garmin Express
Antes de poder actualizar el software de su dispositivo, debe descargar e instalar la aplicación Garmin Express y agregar su dispositivo ([Cómo usar Garmin Connect en su computadora, página 7](#)).

- 1 Conecte el dispositivo a su computadora mediante el cable USB.
Cuando hay nuevo software disponible, la aplicación Garmin Express lo envía a su dispositivo.
- 2 Una vez que la aplicación Garmin Express termine de enviar la actualización, desconecte el dispositivo de la computadora.
Su dispositivo instala la actualización.

Cómo usar Garmin Connect en su computadora
La aplicación Garmin Express conecta tu dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect mediante un ordenador. Puedes usar la aplicación Garmin Express para cargar tus datos de actividad a tu cuenta de Garmin Connect y enviar datos, como entrenamientos o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu dispositivo.

- También puede instalar actualizaciones de software del dispositivo y administrar sus aplicaciones Connect IQ.
- 1 Conecte el dispositivo a su computadora mediante el cable USB.
 - 2 Vaya a www.garmin.com/express.
 - 3 Descargue e instale la aplicación Garmin Express.
 - 4 Abra la aplicación Garmin Express y seleccione Agregar Dispositivo.
 - 5 Siga las instrucciones en pantalla.

Sincronización manual de datos con Garmin Connect Mobile
1 Mantenga presionada la tecla LUZ para ver el menú de controles.

- 2 Seleccione

Aplicación Garmin Golf™
La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Garmin compatible para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los golfistas pueden competir entre sí en diferentes campos usando la aplicación Garmin Golf. Más de 41 000 campos tienen tablas de clasificación a las que cualquiera puede unirse. Puedes organizar un torneo e invitar a otros jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta de Garmin Connect. Puedes descargarla desde la tienda de aplicaciones en tu smartphone.

Iniciar una sesión de GroupTrack

Antes de poder iniciar una sesión de GroupTrack, debes tener una cuenta de Garmin Connect, un teléfono inteligente compatible y la aplicación Garmin Connect.

Estas instrucciones son para iniciar una sesión de GroupTrack con dispositivos fénix 5/5S/5X Plus. Si tus conexiones tienen otros dispositivos compatibles, podrás verlos en el mapa. Es posible que los otros dispositivos no muestren a los usuarios de GroupTrack en el mapa.

- 1 Salga y encienda el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus.
- 2 Empareje su teléfono inteligente con el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus ([Cómo emparejar su teléfono inteligente con su dispositivo, página 1](#)).
- 3 En el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus, mantenga presionado MENÚ y seleccione Configuración > GroupTrack > Mostrar en el mapa para habilitar la visualización de conexiones en la pantalla del mapa.
- 4 En la aplicación Garmin Connect, en el menú de configuración, selecciona Seguridad y seguimiento > LiveTrack > GroupTrack.
- 5 Si tiene más de un dispositivo compatible, seleccione un dispositivo para la sesión GroupTrack.
- 6 Seleccione Visible para > Todas las conexiones.
- 7 Seleccione Iniciar LiveTrack.
- 8 En el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus, inicie una actividad.
- 9 Desplácese hasta el mapa para ver sus conexiones.

SUGERENCIA: Desde el mapa, puede mantener presionado MENÚ y seleccionar Conexiones cercanas para ver la información de distancia, dirección y ritmo o velocidad de otras conexiones en la sesión GroupTrack.

Consejos para las sesiones de GroupTrack

La función GroupTrack te permite seguir a otras personas de tu grupo usando LiveTrack directamente en la pantalla. Todos los miembros del grupo deben ser tus contactos en tu cuenta de Garmin Connect.

- Comienza tu actividad al aire libre utilizando GPS.
- Empareje su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus con su teléfono inteligente mediante tecnología Bluetooth.
- En la aplicación Garmin Connect Mobile, desde el menú de configuración, Seleccione Conexiones para actualizar la lista de conexiones para su sesión de GroupTrack.
- Asegúrese de que todas sus conexiones se emparejen con sus teléfonos inteligentes e inicien una sesión de LiveTrack en Garmin Connect Mobile aplicación.
- Asegúrese de que todas sus conexiones estén dentro del alcance (40 km o 25 millas).
- Durante una sesión de GroupTrack, desplácese hasta el mapa para ver sus conexiones ([Agregar un mapa a una actividad, página 26](#)).

Garmin Explore™

El sitio web Garmin Explore te permite planificar viajes y usar el almacenamiento en la nube para tus waypoints, rutas y tracks. Ofrece planificación avanzada, lo que te permite compartir y sincronizar datos con tu dispositivo Garmin compatible.

Puedes ir a explore.garmin.com.

Funciones de seguridad y seguimiento



PRECAUCIÓN

La detección y asistencia de incidentes son funciones complementarias y no deben utilizarse como método principal para obtener asistencia de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se comunica con los servicios de emergencia en su nombre.

El dispositivo fēnix 5/5S/5X Plus tiene funciones de seguridad y seguimiento que deben configurarse con la aplicación Garmin Connect.

AVISO

Para usar estas funciones, debes estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante Bluetooth. Puedes introducir tus contactos de emergencia en tu cuenta de Garmin Connect.

Asistencia: Le permite enviar un mensaje de texto con su nombre y ubicación GPS a sus contactos de emergencia.

Detección de incidentes: permite que la aplicación Garmin Connect envíe un mensaje a sus contactos de emergencia cuando el dispositivo fēnix 5/5S/5X Plus detecta un incidente.

LiveTrack: Permite que tus amigos y familiares sigan tus carreras y entrenamientos en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores por correo electrónico o redes sociales para que vean tus datos en vivo en una página de seguimiento de Garmin Connect.

GroupTrack: Te permite realizar un seguimiento de tus conexiones usando LiveTrack directamente en la pantalla y en tiempo real.

Agregar contactos de emergencia

Los números de teléfono de contacto de emergencia se utilizan para las funciones de detección y asistencia de incidentes.

- 1 Desde la aplicación Garmin Connect, selecciona o .  
- 2 Seleccione Seguridad y seguimiento > Detección de incidentes y asistencia > Agregar contacto de emergencia.
- 3 Siga las instrucciones en pantalla.

Activar y desactivar la detección de incidentes

1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado ARRIBA.

- 2 Seleccione Configuración > Seguridad > Detección de incidentes.
- 3 Seleccione una actividad.

NOTA: La detección de incidentes solo está disponible para actividades al aire libre como caminar, correr y andar en bicicleta.

Cuando tu dispositivo fēnix 5/5S/5X Plus con GPS activado detecta un incidente, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automáticos con tu nombre y ubicación GPS a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje indicando que se informará a tus contactos después de 30 segundos. Puedes seleccionar "Cancelar antes de que finalice la cuenta atrás" para cancelar el mensaje.

Solicitar asistencia

Antes de poder solicitar asistencia, debe configurar contactos de emergencia ([Agregar contactos de emergencia, página 8](#)).

- 1 Mantenga presionada la tecla LUZ .
- 2 Cuando sienta tres vibraciones, suelte la tecla para activar la función de asistencia.

Aparece la pantalla de cuenta regresiva.

SUGERENCIA: Puede seleccionar Cancelar antes de que se complete la cuenta regresiva para cancelar el mensaje.

Funciones de conexión Wi-Fi®

El dispositivo fēnix 5/5S/5X Plus tiene funciones de conexión Wi-Fi.

No es necesaria la aplicación Garmin Connect Mobile para utilizar la conectividad Wi-Fi.

Carga de actividades a su cuenta de Garmin Connect:

Envía automáticamente tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect tan pronto como termines de grabar la actividad.

Entrenamientos y planes de entrenamiento: Te permite buscar y seleccionar entrenamientos y planes de entrenamiento en el sitio web de Garmin Connect. La próxima vez que tu dispositivo tenga conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán de forma inalámbrica.

Actualizaciones de software: Su dispositivo descarga e instala las

La última actualización de software se realiza automáticamente cuando hay una conexión Wi-Fi disponible.

Conectarse a una red Wi-Fi

Debe conectar su dispositivo a la aplicación Garmin Connect Mobile en su teléfono inteligente o a la aplicación Garmin Express en su computadora antes de poder conectarse a una red Wi-Fi.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Wi-Fi > Mis redes > Agregar red.

El dispositivo muestra una lista de redes Wi-Fi cercanas.

3 Seleccione una red.

4 Si es necesario, introduzca la contraseña de la red.

El dispositivo se conecta a la red y esta se añade a la lista de redes guardadas. El dispositivo se reconecta automáticamente cuando está dentro del alcance.

Funciones de Connect IQ

Puedes añadir funciones de Connect IQ a tu reloj de Garmin y otros proveedores a través del sitio web de Connect IQ. Puedes personalizar tu dispositivo con esferas de reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

Esferas de reloj: le permiten personalizar la apariencia de las reloj.

Campos de datos: Permite descargar nuevos campos de datos que presentan datos de sensores, actividad e historial de forma innovadora. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las funciones y páginas integradas.

Widgets: proporcionan información de un vistazo, incluidos datos de sensores y notificaciones.

Aplicaciones: agrega funciones interactivas a tu reloj, como nuevos tipos de actividades al aire libre y de fitness.

Cómo descargar las funciones de Connect IQ desde su computadora

- 1 Conecte el dispositivo a su computadora mediante un cable USB.
- 2 Vaya a apps.garmin.com, e iniciar sesión.
- 3 Seleccione una función de Connect IQ y descárguela.
- 4 Siga las instrucciones en pantalla.

Garmin Pay

La función Garmin Pay le permite usar su reloj para pagar compras en tiendas participantes utilizando tarjetas de crédito o débito de una institución financiera participante.

Configuración de su billetera Garmin Pay

Puedes agregar una o más tarjetas de crédito o débito participantes a tu billetera de Garmin Pay. Visita garmin.com/garminpay/banks para encontrar instituciones financieras participantes.

- 1 Desde la aplicación Garmin Connect Mobile, seleccione o .  
- 2 Seleccione Dispositivos Garmin y seleccione su dispositivo.
- 3 Seleccione Garmin Pay > Crear su billetera.
- 4 Siga las instrucciones en pantalla.

Pagar una compra con su reloj

Antes de poder usar su reloj para pagar compras, debe configurar al menos una tarjeta de pago.

Puedes usar tu reloj para pagar compras en una tienda participante.

1 Mantenga presionada la LUZ.

2 Seleccione .

3 Ingrese su código de acceso de cuatro dígitos.

NOTA: Si ingresa su código de acceso incorrectamente tres veces, su billetera se bloqueará y deberá restablecer su código de acceso en la aplicación Garmin Connect Mobile.

Aparecerá tu tarjeta de pago utilizada más recientemente.



4 Si ha agregado varias tarjetas a su billetera Garmin Pay, seleccione ABAJO para cambiar a otra tarjeta (opcional).

5 Dentro de los 60 segundos, sostenga su reloj cerca del lector de pago, con el reloj mirando hacia el lector.

El reloj vibra y muestra una marca de verificación cuando termina de comunicarse con el lector.

6 Si es necesario, siga las instrucciones del lector de tarjetas para completar la transacción.

CONSEJO: Después de introducir correctamente su código de acceso, podrá realizar pagos sin él durante 24 horas mientras siga usando el reloj. Si se quita el reloj de la muñeca o desactiva el monitor de frecuencia cardíaca, deberá volver a introducir el código de acceso antes de realizar un pago.

Cómo agregar una tarjeta a su billetera Garmin Pay

Puedes agregar hasta diez tarjetas de crédito o débito a tu billetera Garmin Pay.

1 Desde la página del dispositivo fénix 5/5S/5X Plus en la aplicación Garmin Connect Mobile, seleccione Garmin Pay > 2 Siga las .

instrucciones en pantalla para ingresar la información de la tarjeta y agregarla a su billetera.

Una vez agregada la tarjeta, puedes seleccionarla en tu reloj cuando realices un pago.

Administrar su billetera Garmin Pay

Puedes ver información detallada sobre cada una de tus tarjetas de pago, así como suspender, activar o eliminar una tarjeta. También puedes suspender o eliminar toda tu billetera Garmin Pay.

NOTA: En algunos países, las instituciones financieras participantes pueden restringir las funciones de la billetera.

1 Desde la página del dispositivo fénix 5/5S/5X Plus en Garmin Conecta la aplicación móvil, selecciona Garmin Pay > Administrar tu billetera.

2 Seleccione una opción:

- Para suspender una tarjeta específica, seleccione la tarjeta y seleccione Suspender.

La tarjeta debe estar activa para realizar compras con su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus.

- Para suspender temporalmente todas las tarjetas en su billetera, seleccione Suspender billetera.

No puedes pagar con tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus hasta que reactives la suspensión de al menos una tarjeta mediante la aplicación.

- Para anular la suspensión de su billetera, seleccione Anular suspensión Billetera.

- Para eliminar una tarjeta específica, seleccione la tarjeta y seleccione Borrar.

La tarjeta se ha eliminado completamente de tu billetera. Si deseas agregarla a tu billetera en el futuro, deberás volver a ingresar la información.

- Para eliminar todas las tarjetas de su billetera, seleccione Eliminar billetera.

Tu billetera Garmin Pay y toda la información de tu tarjeta asociada se eliminarán. No podrás pagar con tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus hasta que crees una nueva billetera y añadas una tarjeta.

Cambiar su código de acceso de Garmin Pay

Debes saber tu contraseña actual para cambiarla. No se puede recuperar. Si la olvidas, debes eliminar tu billetera, crear una nueva y volver a ingresar la información de tu tarjeta.

Puedes cambiar la contraseña necesaria para acceder a tu billetera Garmin Pay en tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus.

1 Desde la página del dispositivo fénix 5/5S/5X Plus en Garmin

Conectar la aplicación móvil, selecciona Garmin Pay > Restablecer código de acceso.

2 Siga las instrucciones en pantalla.

La próxima vez que pague con su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus, deberá ingresar el nuevo código de acceso.

Música

Puedes descargar contenido de audio a tu dispositivo desde tu ordenador o desde un proveedor externo para escucharlo cuando no tengas tu smartphone cerca. Para escuchar el contenido de audio almacenado en tu dispositivo, debes conectar auriculares con tecnología Bluetooth.

Puede utilizar los controles de música para controlar la reproducción de música en su teléfono inteligente o para reproducir música almacenada en su dispositivo.

Conexión con un proveedor externo

Antes de poder descargar música u otros archivos de audio a su reloj compatible desde un proveedor externo compatible, debe conectarse al proveedor mediante la aplicación Garmin Connect.

1 Desde la aplicación Garmin Connect, selecciona o  .

2 Seleccione Dispositivos Garmin y seleccione su dispositivo.

3 Seleccione Música.

4 Seleccione Obtener aplicaciones de música, busque un proveedor y siga las instrucciones en línea. Instrucciones en pantalla.

NOTA: Si ya ha instalado un proveedor, puede seleccionarlo y seguir las instrucciones en pantalla.

Descargar contenido de audio de un proveedor externo

Antes de poder descargar contenido de audio de un proveedor externo, debe conectarse a una red Wi-Fi ([Conexión a una red Wi-Fi, página 8](#)).

1 Mantenga presionada la tecla ABAJO desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.

2 Mantenga pulsado MENU.

3 Seleccione proveedores de música.

4 Seleccione un proveedor conectado.

5 Seleccione una lista de reproducción u otro elemento para descargar al dispositivo.

6 Si es necesario, seleccione ATRÁS hasta que se le solicite que sincronice con el servicio y seleccione Sí.

NOTA: Descargar contenido de audio puede agotar la batería. Si la batería está baja, es posible que deba conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa.

Cómo descargar contenido de audio de Spotify®

Antes de poder descargar contenido de audio de Spotify, debes conectarte a una red Wi-Fi (Conectarse a una red Wi-Fi, página 8).

- 1 Mantenga presionada la tecla ABAJO desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
 - 2 Mantenga pulsado MENU.
 - 3 Seleccione Proveedores de música > Spotify.
 - 4 Seleccione Agregar música y podcasts.
 - 5 Seleccione una lista de reproducción u otro elemento para descargar al dispositivo.
- NOTA: Descargar contenido de audio puede agotar la batería. Si la batería restante es insuficiente, es posible que deba conectar el dispositivo a una fuente de alimentación externa.
- Las listas de reproducción seleccionadas y otros elementos se descargan al dispositivo.

Cambiar el proveedor de música

- 1 Mantenga presionada la tecla ABAJO desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Mantenga pulsado MENU.
- 3 Seleccione proveedores de música.
- 4 Seleccione un proveedor conectado.

Desconectarse de un proveedor externo

- 1 Desde la aplicación Garmin Connect Mobile, seleccione  .
- 2 Seleccione Dispositivos Garmin y seleccione su dispositivo.
- 3 Seleccione Música.
- 4 Seleccione un proveedor de terceros instalado y siga las instrucciones en Instrucciones en pantalla para desconectar el proveedor de terceros de su dispositivo.

Descargar contenido de audio personal

Antes de poder enviar su música personal a su dispositivo, debe instalar la aplicación Garmin Express en su computadora (www.garmin.com/express).

Puede cargar sus archivos de audio personales, como archivos .mp3 y .aac, a un dispositivo fénix desde su computadora.

- 1 Conecte el dispositivo a su computadora mediante el puerto USB incluido. cable.
 - 2 En su computadora, abra la aplicación Garmin Express, seleccione su dispositivo y seleccione Música.
- CONSEJO: En computadoras Windows®, puede seleccionar y buscar la carpeta con sus archivos de audio. En computadoras Apple®, la aplicación Garmin Express utiliza su biblioteca de iTunes®.
- 3 En la lista Mi música o Biblioteca de iTunes , seleccione una categoría de archivo de audio, como canciones o listas de reproducción.
 - 4 Seleccione las casillas de verificación de los archivos de audio y seleccione Enviar a Dispositivo.
 - 5 Si es necesario, en la lista fénix, seleccione una categoría, seleccione las casillas de verificación y seleccione Eliminar del dispositivo para eliminar los archivos de audio.

Escuchando música

- 1 Mantenga presionada la tecla ABAJO desde cualquier pantalla para abrir los controles de música.
 - 2 Conecta tus auriculares con tecnología Bluetooth (Conexión de auriculares mediante tecnología Bluetooth, página 10).
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Proveedores de música y seleccione una opción:
 - Para escuchar música descargada al reloj desde tu computadora, seleccione Mi música (Descarga de contenido de audio personal, página 10).
 - Para escuchar música desde tu teléfono inteligente, selecciona Control Teléfono.

• Para escuchar música de un proveedor externo, seleccione el nombre del proveedor.

5 Seleccione para abrir los controles de reproducción de música.

Controles de reproducción de música



	Seleccione para administrar contenido de algunos proveedores externos.
	Seleccione para explorar los archivos de audio y las listas de reproducción del seleccionado fuente.
	Seleccione para ajustar el volumen.
	Seleccione para reproducir y pausar el archivo de audio actual.
	Seleccione para saltar al siguiente archivo de audio en la lista de reproducción. Mantenga presionado para avanzar rápidamente a través del archivo de audio actual.
	Seleccione para reiniciar el archivo de audio actual. Seleccione dos veces para saltar al archivo de audio anterior en la lista de reproducción. Mantenga presionado para rebobinar el archivo de audio actual.
	Seleccione para cambiar el modo de repetición.
	Seleccione para cambiar el modo aleatorio.

Conexión de auriculares mediante tecnología Bluetooth

Para escuchar música cargada en su dispositivo fénix, debe conectar auriculares mediante tecnología Bluetooth.

- 1 Coloque los auriculares a menos de 2 m (6,6 pies) de su dispositivo.
 - 2 Habilite el modo de emparejamiento en los auriculares.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Configuración > Música > Auriculares > Agregar nuevo.
 - 5 Seleccione sus auriculares para completar el proceso de emparejamiento.

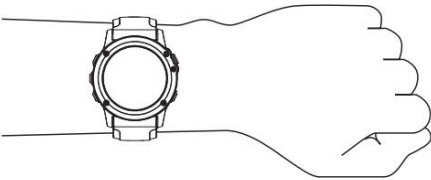
Funciones de frecuencia cardíaca

El dispositivo fénix 5/5S/5X Plus cuenta con un monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca y también es compatible con monitores de frecuencia cardíaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardíaca en el widget. Si están disponibles tanto los datos de frecuencia cardíaca en la muñeca como los de frecuencia cardíaca para el pecho, el dispositivo utilizará estos últimos.

Frecuencia cardíaca en la muñeca

Uso del dispositivo

- Use el dispositivo por encima del hueso de la muñeca.
- NOTA: El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más precisas en el fénix 5/5S/5X Plus, no debe moverse al correr o hacer ejercicio. Para obtener lecturas más precisas del oxímetro de pulso en el fénix 5X Plus, debe permanecer inmóvil.



NOTA: El sensor óptico se encuentra en la parte posterior del dispositivo.

- Consulte [Consejos para datos de frecuencia cardíaca erráticos](#), [página 11](#) para obtener más información sobre la frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulte [Consejos para datos erráticos del oxímetro de pulso](#), [página 18](#) para obtener más información sobre el sensor del oxímetro de pulso.
- Para obtener más información sobre la precisión, visita garmin.com/apreciación.

Consejos para datos erráticos de frecuencia cardíaca

Si los datos de frecuencia cardíaca son erráticos o no aparecen, puedes probar estos consejos.

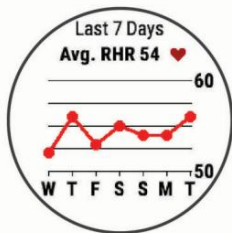
- Limpie y seque su brazo antes de colocarse el dispositivo.
- Evite usar protector solar, loción y repelente de insectos debajo el dispositivo.
- Evite rayar el sensor de frecuencia cardíaca en la parte posterior del dispositivo.
- Use el dispositivo por encima del hueso de la muñeca. Debe quedar ajustado pero cómodo.
- Espere hasta que el  esté fijo antes de comenzar su actividad.
- Caliente durante 5 a 10 minutos y tome una lectura de su frecuencia cardíaca antes de comenzar su actividad.
NOTA: En ambientes fríos, calentar en interiores.
- Enjuague el dispositivo con agua fresca después de cada entrenamiento.
- Durante el ejercicio, utilice una banda de silicona.

Visualización del widget de frecuencia cardíaca

El widget muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y un gráfico de tu frecuencia cardíaca durante las últimas 4 horas.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione ABAJO.

2 Seleccione  para ver sus valores promedio de frecuencia cardíaca en reposo durante los últimos 7 días.



Transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca desde tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus y verlos en dispositivos Garmin emparejados.

NOTA: La transmisión de datos de frecuencia cardíaca disminuye la vida útil de la batería.

1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Opciones > Transmitir frecuencia cardíaca.

El dispositivo fénix 5/5S/5X Plus comienza a transmitir datos de tu frecuencia cardíaca y aparece .

NOTA: Solo puedes ver el widget de frecuencia cardíaca mientras se transmiten datos de frecuencia cardíaca desde el widget de frecuencia cardíaca.

3 Empareje su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus con su dispositivo Garmin compatible con ANT+.

NOTA: Las instrucciones de emparejamiento varían según el dispositivo Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

SUGERENCIA: Para dejar de transmitir sus datos de frecuencia cardíaca, seleccione cualquier tecla y seleccione SÍ.

Transmisión de datos de frecuencia cardíaca durante una actividad

Puedes configurar tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus para que transmita automáticamente tus datos de frecuencia cardíaca al iniciar una actividad. Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardíaca a un Edge®.

dispositivo mientras montas en bicicleta, o a una cámara de acción VIRB® durante una actividad.

NOTA: La transmisión de datos de frecuencia cardíaca disminuye la vida útil de la batería.

1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Opciones > Transmitir durante la actividad.

3 Comience una actividad ([Comience una actividad](#), [página 2](#)).

El dispositivo fénix 5/5S/5X Plus comienza a transmitir datos de tu frecuencia cardíaca en segundo plano.

NOTA: No hay ninguna indicación de que el dispositivo esté transmitiendo datos de su frecuencia cardíaca durante una actividad.

4 Si es necesario, empareje su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus con su

Dispositivo compatible con Garmin ANT+.

NOTA: Las instrucciones de emparejamiento varían según el dispositivo Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.

SUGERENCIA: Para dejar de transmitir sus datos de frecuencia cardíaca, detenga la actividad ([Cómo detener una actividad](#), [página 2](#)).

Configurar una alerta de frecuencia cardíaca anormal

Puede configurar el dispositivo para que le avise cuando su frecuencia cardíaca exceda una determinada cantidad de pulsaciones por minuto (ppm) después de un período de inactividad.

1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Opciones > Alerta de frecuencia cardíaca anormal > Estado > Activado.

3 Seleccione Umbral de alerta.

4 Seleccione un valor de umbral de frecuencia cardíaca.

Cada vez que se supera el valor umbral, aparece un mensaje y el dispositivo vibra.

Cómo apagar el monitor de frecuencia cardíaca de muñeca

El valor predeterminado para la configuración de frecuencia cardíaca en la muñeca es Automático.

El dispositivo utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca de muñeca a menos que lo vincule con un monitor de frecuencia cardíaca ANT+.

NOTA: Al deshabilitar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca también se deshabilita la función de detección en la muñeca para los pagos de Garmin Pay, y debe ingresar un código de acceso antes de realizar cada pago ([Garmin Pay](#), [página 8](#)).

NOTA: Al deshabilitar el monitor de frecuencia cardíaca de muñeca también se deshabilita el sensor del oxímetro de pulso de muñeca.

1 Desde el widget de frecuencia cardíaca, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Opciones > Estado > Desactivado.

Colocación del monitor de frecuencia cardíaca

Debe usar el monitor de frecuencia cardíaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón.

Debe quedar lo suficientemente ajustado como para que permanezca en su lugar durante la actividad.

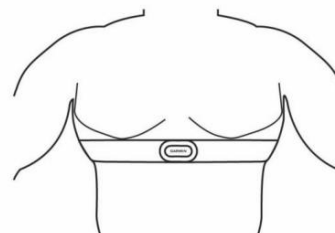
1 Si es necesario, coloque el extensor de correa en el sensor de frecuencia cardíaca monitor.

2 Humedezca los electrodos  en la parte posterior del monitor de frecuencia cardíaca para crear una conexión fuerte entre su pecho y el transmisor.



3 Coloque el monitor de frecuencia cardíaca con el logotipo de Garmin hacia la derecha.

lado hacia arriba.



La conexión del  cable y el gancho  debe estar en su lado derecho.

4 Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho y conecte el gancho de la correa al lazo.

NOTA: Asegúrese de que la etiqueta de cuidado no se doble.

Después de colocarse el monitor de frecuencia cardíaca, éste se activa y envía datos.

Consejos para datos erráticos de frecuencia cardíaca

Si los datos de frecuencia cardíaca son erráticos o no aparecen, puedes probar estos consejos.

- Vuelva a aplicar agua a los electrodos y parches de contacto (si corresponde).

- Apriete la correa sobre su pecho.

- Calentar durante 5 a 10 minutos.

- Siga las instrucciones de cuidado ([Cuidado del ritmo cardíaco](#))
[Monitor, página 12](#)).

- Use una camisa de algodón o moje completamente ambos lados de la correa.

Las telas sintéticas que rozan o se agitan contra el monitor de frecuencia cardíaca pueden crear electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca.

- Aléjese de fuentes que puedan interferir con su monitor de frecuencia cardíaca.

Las fuentes de interferencia pueden incluir campos electromagnéticos fuertes, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas eléctricas de alto voltaje, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso LAN inalámbricos.

Cuidado del monitor de frecuencia cardíaca

AVISO

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

- Enjuague el monitor de frecuencia cardíaca después de cada uso.

- Lave a mano el monitor de frecuencia cardíaca después de cada siete usos o una sesión de natación en piscina, utilizando una pequeña cantidad de detergente suave, como líquido lavavajillas.

NOTA: Usar demasiado detergente puede dañar el monitor de frecuencia cardíaca.

- No coloque el monitor de frecuencia cardíaca en una lavadora ni secadora.

- Al secar el monitor de frecuencia cardíaca, cuélguelo o colóquelo en una posición horizontal.

Dinámica de carrera

Puedes usar tu dispositivo fénix compatible con el accesorio HRM-Run™ u otro accesorio de dinámica de carrera para obtener información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. Si tu dispositivo fénix venía con el accesorio HRM-Run™, ya están emparejados.

El accesorio de dinámica de carrera tiene un acelerómetro que mide el movimiento del torso para calcular seis métricas de carrera.

Indicadores de color y datos de dinámica de carrera

Las pantallas de dinámica de carrera muestran un indicador de color para la métrica principal. Puedes mostrar la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio del tiempo de contacto con el suelo o la relación vertical como métrica principal. El indicador de color te muestra cómo se comparan tus datos de dinámica de carrera con los de otros corredores. Las zonas de color se basan en percentiles.

Garmin ha investigado a muchos corredores de todos los niveles. Los valores de los datos en las zonas roja o naranja son típicos para corredores menos experimentados o más lentos. Los valores de los datos en las zonas verde, azul o morada son típicos para corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados tienden a presentar tiempos de contacto con el suelo más cortos, menor oscilación vertical, menor relación vertical y mayor cadencia que los corredores menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos suelen tener cadencias ligeramente más lentas, zancadas más largas y una oscilación vertical ligeramente mayor. La relación vertical es la oscilación vertical dividida por la longitud de la zancada. No está correlacionada con la altura.

Vaya a www.garmin.com/runningdynamics Para más información sobre dinámica de carrera. Para más teorías e interpretaciones de datos sobre dinámica de carrera, puede consultar publicaciones y sitios web de confianza sobre carreras.

Cadencia: La cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el total de pasos (derechos e izquierdos combinados).

Oscilación vertical: La oscilación vertical es el rebote al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.

Tiempo de contacto con el suelo: El tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo con cada paso al correr. Se mide en milisegundos.

NOTA: El tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio no están disponibles mientras se camina.

Balance de tiempo de contacto con el suelo: El balance de tiempo de contacto con el suelo muestra el balance de tu tiempo de contacto con el suelo al correr. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53.2 con una flecha apuntando a la izquierda o a la derecha.

Longitud de zancada: La longitud de zancada es la distancia que recorre el paso de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.

Relación vertical: La relación vertical es la relación entre la oscilación vertical y Longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número bajo suele indicar una mejor técnica de carrera.

Entrenamiento con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes colocarte un accesorio de dinámica de carrera, como el HRM-Run, y vincularlo con tu dispositivo ([Emparejamiento de sensores inalámbricos, página 32](#)). Si tu fénix 5/5S/5X Plus venía con el accesorio, los dispositivos ya están vinculados y el fénix 5/5S/5X Plus está configurado para mostrar pantallas de datos de dinámica de carrera.

1 Seleccione una opción:

- Si su accesorio de dinámica de carrera y el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus ya están emparejados, salte al paso 7.
- Si su accesorio de dinámica de carrera y el dispositivo fénix 5/5S/5X Plus aún no están emparejados, complete todos los pasos de este procedimiento.

2 Mantenga pulsado MENU.

3 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

4 Seleccione una actividad.

5 Seleccione la configuración de la actividad.

6 Seleccione Pantallas de datos > Agregar nueva.

7 Seleccione una pantalla de datos de dinámica de carrera.

NOTA: Las pantallas de dinámica de carrera no están disponibles para todas las actividades.

8 Sal a correr ([Cómo iniciar una actividad, página 2](#)).

9 Seleccione ARRIBA o ABAJO para abrir una pantalla de dinámica de carrera para ver sus métricas.

Percentil de la zona de color en la zona	Rango de cadencia	Rango de tiempo de contacto con el suelo
Púrpura >95	>183 ppm	<218 ms
Azul 70–95	174–183 ppm	218–248 ms
Verde 30–69	164–173 ppm	249–277 ms
Naranja 5–29	153–163 ppm	278–308 ms
Rojo <5	<153 ppm	>308 ms

Datos de equilibrio del tiempo de contacto con el suelo

El equilibrio del tiempo de contacto con el suelo mide la simetría de tu carrera y se muestra como un porcentaje del tiempo total de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en el suelo con el pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números (por ejemplo, 48-52), el 48 % corresponde al pie izquierdo y el 52 % al derecho.

Zona de color	Rojo	Naranja	Verde	Rojo
Simetría	Pobre	Justo	Bien	Pobre
Porcentaje de otros corredores 5%		25%	40%	25%
Balance de tiempo de contacto con el suelo	>52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % R	50,8–52,2 % R

Durante el desarrollo y las pruebas de dinámicas de carrera, el equipo de Garmin encontró correlaciones entre lesiones y mayores desequilibrios en ciertos corredores. Para muchos corredores, el equilibrio en el tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse aún más del 50-50 al subir o bajar cuestas.

La mayoría de los entrenadores de carrera coinciden en que una forma simétrica de correr es buena. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes mirar el indicador de color o el campo de datos durante tu carrera o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect después de tu carrera.

Al igual que con otros datos de dinámica de carrera, el equilibrio del tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que le ayudará a conocer su forma de correr.

Datos de oscilación vertical y relación vertical

Los rangos de datos de oscilación vertical y relación vertical son ligeramente diferentes dependiendo del sensor y de si está ubicado en el pecho (accesorios HRM-Tri™ o HRM-Run) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Percentil de la zona de color en el rango de oscilación vertical de la zona en	Pecho	Rango de oscilación vertical en Cintura	Relación vertical en el pecho	Relación vertical en la cintura
Púrpura >95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Azul 70–95	6,4–8,1 centímetros	6,8–8,9 centímetros	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Verde 30–69	8,2–9,7 centímetros	9,0–10,9 centímetros	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Naranja 5–29	9,8–11,5 centímetros	11,0–13,0 centímetros	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Rojo <5	>11,5 centímetros	>13,0 centímetros	>10,1%	>11,9%

Consejos para los datos de dinámica de carrera faltantes

Si no aparecen los datos de dinámica de ejecución, puedes probar estos consejos.

- Asegúrate de tener un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio HRM-Run.

Los accesorios con dinámica de marcha se encuentran en la parte frontal del módulo.

- Vuelve a emparejar el accesorio de dinámica de carrera con su dispositivo fénix, según las instrucciones.
- Si la pantalla de datos de dinámica de carrera muestra solo ceros, asegúrese de que el accesorio esté colocado con el lado correcto hacia arriba.

NOTA: El tiempo de contacto con el suelo y el equilibrio solo se muestran al correr. No se calculan al caminar.

Mediciones de desempeño

Estas mediciones de rendimiento son estimaciones que te ayudan a monitorizar y comprender tus entrenamientos y tu rendimiento en carreras. Requieren realizar algunas actividades con un pulsómetro de muñeca o un pulsómetro de pecho compatible.

Las mediciones del rendimiento ciclista requieren un monitor de frecuencia cardíaca y un medidor de potencia.

Estas estimaciones son proporcionadas y respaldadas por Firstbeat. Para más información, visite www.garmin.com/physio.



NOTA: Las estimaciones pueden parecer inexactas al principio. El dispositivo requiere que completes algunas actividades para conocer tu rendimiento.

Estado de entrenamiento: El estado de entrenamiento te muestra cómo tu entrenamiento afecta tu condición física y rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y VO2 máximo durante un período prolongado.

VO2 máx.: VO2 máx. es el volumen máximo de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto por kilogramo de peso corporal a tu máximo rendimiento.

Tiempo de recuperación: El tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo queda mucho tiempo antes de que estés completamente recuperado y listo para el siguiente entrenamiento duro.

Carga de entrenamiento: La carga de entrenamiento es la suma del exceso de entrenamiento posterior. consumo de oxígeno durante el ejercicio (EPOC) durante los últimos 7 días. El EPOC es una estimación de cuánta energía necesita el cuerpo para recuperarse después del ejercicio.

Tiempos de carrera previstos: Su dispositivo utiliza la estimación del VO2 máximo y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo objetivo de carrera basado en tu estado físico actual. Esta proyección también presupone que has completado el entrenamiento adecuado para la carrera.

Prueba de esfuerzo de VFC: La prueba de esfuerzo de VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca) requiere un monitor de frecuencia cardíaca de pecho Garmin. El dispositivo registra la variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo durante 3 minutos. Proporciona tu nivel de estrés general. La escala va del 1 al 100; una puntuación baja indica un nivel de estrés más bajo.

Estado de rendimiento: Tu estado de rendimiento es una evaluación en tiempo real tras 6 a 20 minutos de actividad. Puedes añadirlo como campo de datos para ver tu estado de rendimiento durante el resto de la actividad. Compara tu estado en tiempo real con tu nivel de condición física promedio.

Potencia de umbral funcional (FTP): el dispositivo utiliza la información de su perfil de usuario de la configuración inicial para estimar su FTP. Para obtener una calificación más precisa, puede realizar una prueba guiada.

Umbral de lactato: El umbral de lactato requiere un monitor de frecuencia cardíaca torácica. El umbral de lactato es el punto en el que los músculos comienzan a fatigarse rápidamente. El dispositivo mide el nivel de umbral de lactato utilizando datos de frecuencia cardíaca y ritmo.

Desactivar las notificaciones de rendimiento

Las notificaciones de rendimiento están activadas por defecto. Algunas son alertas que aparecen al finalizar la actividad. Otras aparecen durante una actividad o al alcanzar una nueva medición de rendimiento, como una nueva estimación del VO2 máximo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Métricas fisiológicas > Rendimiento Notificaciones.

3 Seleccione una opción.

Detección automática de mediciones de rendimiento

La función de detección automática está activada por defecto. El dispositivo detecta automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima y tu umbral de lactato durante una actividad. Al vincularlo con un medidor de potencia compatible, el dispositivo detecta automáticamente tu umbral de potencia funcional (FTP) durante una actividad.

NOTA: El dispositivo detecta una frecuencia cardíaca máxima solo cuando su frecuencia cardíaca es mayor que el valor establecido en su perfil de usuario.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Métricas fisiológicas > Detección automática.

3 Seleccione una opción.

Sincronización de actividades y mediciones de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin con tu fénix 5/5S/5X Plus mediante tu cuenta de Garmin Connect. Esto permite que tu dispositivo refleje con mayor precisión tu estado de entrenamiento y tu condición física. Por ejemplo, puedes grabar un recorrido con un dispositivo Edge y ver los detalles de tu actividad y tu carga de entrenamiento general en tu fénix 5/5S/5X Plus.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Métricas fisiológicas > TrueUp.

Cuando sincroniza su dispositivo con su teléfono inteligente, las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de sus otros dispositivos Garmin aparecen en su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus.

Estado de formación

El estado de entrenamiento te muestra cómo tu entrenamiento afecta tu nivel de condición física y rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu carga de entrenamiento y VO2 máximo durante un período prolongado. Puedes usar tu estado de entrenamiento para planificar tus próximos entrenamientos y seguir mejorando tu condición física.

Alcanzar el máximo rendimiento significa que estás en condiciones ideales para la carrera. Tu carga de entrenamiento recientemente reducida está permitiendo que tu cuerpo se recupere y compense por completo el entrenamiento anterior. Debes planificar con antelación, ya que este estado óptimo solo se puede mantener durante un corto periodo.

Productivo: Tu carga de entrenamiento actual está mejorando tu estado físico. nivel y rendimiento en la dirección correcta. Debes planificar

períodos de recuperación en su entrenamiento para mantener su nivel de condición física.

Mantenimiento: Tu carga de entrenamiento actual es suficiente para mantener tu nivel de condición física. Para ver mejoras, intenta añadir más variedad a tus entrenamientos o aumentar el volumen de entrenamiento.

Recuperación: Tu carga de entrenamiento más ligera le permite a tu cuerpo...

Recuperarse, lo cual es esencial durante periodos prolongados de entrenamiento intenso. Puedes retomar una carga de entrenamiento más alta cuando te sientas preparado.

Improductivo: Tu carga de entrenamiento es buena, pero tu condición física está disminuyendo. Tu cuerpo podría estar teniendo dificultades para recuperarse, así que debes prestar atención a tu salud general, incluyendo el estrés, la nutrición y el descanso.

Desentrenamiento: El desentrenamiento ocurre cuando entrenas mucho menos de lo habitual durante una semana o más, lo que afecta tu condición física. Puedes intentar aumentar tu carga de entrenamiento para ver mejoras.

Sobreesfuerzo: Su carga de entrenamiento es muy alta y

Contraproducente. Tu cuerpo necesita descansar. Deberías darte tiempo para recuperarte añadiendo entrenamiento más ligero a tu rutina.

Sin estado: el dispositivo necesita una o dos semanas de historial de entrenamiento, incluidas actividades con resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar su estado de entrenamiento.

Consejos para obtener tu estado de entrenamiento

La función de estado de entrenamiento depende de evaluaciones actualizadas de tu nivel de condición física, incluyendo al menos dos mediciones de VO2 máximo por semana. Tu estimación de VO2 máximo se actualiza después de carreras al aire libre o paseos con potencia en los que tu frecuencia cardíaca alcanzó al menos el 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima durante varios minutos. Las actividades de trail running y indoor running no generan una estimación de VO2 máximo para preservar la precisión de tu tendencia de condición física.

Para aprovechar al máximo la función de estado de entrenamiento, puedes probar estos consejos.

- Al menos dos veces por semana, corre o monta al aire libre con un medidor de potencia y alcanza una frecuencia cardíaca superior al 70% de tu frecuencia cardíaca máxima durante al menos 10 minutos.

Después de utilizar el dispositivo durante una semana, su estado de entrenamiento debería estar disponible.

- Registre todas sus actividades físicas en este dispositivo o habilite la función Physio TrueUp™, que permite que su dispositivo conozca su rendimiento ([Sincronización de actividades y mediciones de rendimiento, página 14](#)).

Acerca de las estimaciones de VO2 máx.

El VO2 máx. es el volumen máximo de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto por kilogramo de peso corporal a tu máximo rendimiento. En pocas palabras, el VO2 máx. es un indicador del rendimiento deportivo y debería aumentar a medida que mejoras tu condición física. El dispositivo fénix 5/5S/5X Plus requiere un pulsómetro en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca de pecho compatible para mostrar tu estimación de VO2 máx. El dispositivo cuenta con estimaciones de VO2 máx. independientes para correr y andar en bicicleta. Debes correr al aire libre con GPS o con un medidor de potencia compatible a una intensidad moderada durante varios minutos para obtener una estimación precisa de tu VO2 máx.

En el dispositivo, tu estimación de VO2 máximo se muestra como un número, una descripción y una posición en el indicador de color. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver detalles adicionales sobre tu estimación de VO2 máximo, incluyendo tu edad física. Esta edad te da una idea de cómo se compara tu condición física con la de una persona de tu mismo sexo y diferente edad. A medida que haces ejercicio, tu edad física puede disminuir con el tiempo.



Púrpura	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bien
Naranja	Justo
Rojo	Pobre

Los datos de VO2 máx. son proporcionados por FirstBeat. El análisis de VO2 máx. se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para más información, consulte el apéndice ([Valores estándar de VO2 máx., página 39](#)) y visite www.CooperInstitute.org.

Calcula tu VO2 máximo al correr

Esta función requiere un pulsómetro de muñeca o un pulsómetro de pecho compatible. Si usa un pulsómetro de pecho, debe colocárselo y vincularlo con su dispositivo ([Emparejamiento de sensores inalámbricos, página 32](#)). Si su dispositivo fénix 5/5S/5X Plus venía con un pulsómetro, ya están vinculados.

Para obtener la estimación más precisa, complete la configuración del perfil de usuario ([Configuración de su perfil de usuario, página 18](#)) y establezca su frecuencia cardíaca máxima ([Configuración de sus zonas de frecuencia cardíaca, página 18](#)).

La estimación puede parecer inexacta al principio. El dispositivo requiere varias pruebas para conocer tu rendimiento al correr.

1. Corre al menos 10 minutos al aire libre.
- 2 Después de ejecutar, seleccione Guardar.
- 3 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver el widget de rendimiento.
- 4 Seleccione  para desplazarse por las mediciones de rendimiento.

Calcula tu VO2 máximo para ciclismo

Esta función requiere un medidor de potencia y un pulsómetro de muñeca o un pulsómetro de pecho compatible. El medidor de potencia debe estar emparejado con tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus ([Emparejamiento de sensores inalámbricos, página 32](#)). Si usas un pulsómetro de pecho, debes colocártelo y emparejarlo con tu dispositivo. Si tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus venía con un pulsómetro, ya están emparejados.

Para obtener la estimación más precisa, configura tu perfil de usuario ([Configuración de tu perfil de usuario, página 18](#)) y establece tu frecuencia cardíaca máxima ([Configuración de tus zonas de frecuencia cardíaca, página 18](#)). Al principio, la estimación puede parecer imprecisa. El dispositivo requiere varios recorridos para conocer tu rendimiento ciclista.

1. Pedalea a una intensidad alta y constante durante al menos 20 minutos.
2. Después de su viaje, seleccione Guardar.
- 3 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver el widget de rendimiento.
- 4 Seleccione  para desplazarse por las mediciones de rendimiento.

Tiempo de recuperación

Puedes usar tu dispositivo Garmin con monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible para ver cuánto tiempo queda antes de que estés completamente recuperado y listo para el próximo entrenamiento intenso.

NOTA: La recomendación del tiempo de recuperación utiliza tu estimación de VO2 máximo y, al principio, puede parecer imprecisa. El dispositivo requiere que completes algunas actividades para conocer tu rendimiento.

El tiempo de recuperación aparece inmediatamente después de una actividad. El tiempo corre hasta que sea el momento óptimo para que intentes otro entrenamiento duro.

Visualización de su tiempo de recuperación

Para obtener la estimación más precisa, complete la configuración del perfil de usuario ([Configuración de su perfil de usuario, página 18](#)) y establezca su frecuencia cardíaca máxima ([Configuración de sus zonas de frecuencia cardíaca, página 18](#)).

1 Sal a correr.

2 Después de ejecutar, seleccione Guardar.

Se muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días.

NOTA: Desde la pantalla del reloj, puede seleccionar ARRIBA o ABAJO para ver el widget de rendimiento y seleccionar desplazarse por las mediciones de rendimiento para ver su tiempo de recuperación.

Frecuencia cardíaca de recuperación

Si entrenas con un pulsómetro de muñeca o un pulsómetro de pecho compatible, puedes comprobar tu frecuencia cardíaca de recuperación después de cada actividad. Esta frecuencia es la diferencia entre tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio y la que tienes dos minutos después de finalizar el ejercicio. Por ejemplo, después de una carrera de entrenamiento típica, al detener el cronómetro, tu frecuencia cardíaca es de 140 lpm. Tras dos minutos de inactividad o enfriamiento, tu frecuencia cardíaca es de 90 lpm. Tu frecuencia cardíaca de recuperación es de 50 lpm (140 menos 90). Algunos estudios han relacionado la frecuencia cardíaca de recuperación con la salud cardíaca. Valores más altos generalmente indican un corazón más sano.

CONSEJO: Para obtener mejores resultados, deténgase durante dos minutos mientras el dispositivo calcula su frecuencia cardíaca de recuperación. Puede guardar o descartar la actividad después de que aparezca este valor.

Carga de entrenamiento

La carga de entrenamiento mide tu volumen de entrenamiento durante los últimos siete días. Es la suma de tus mediciones de consumo excesivo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) de los últimos siete días. Este indicador indica si tu carga actual es baja, alta o se encuentra dentro del rango óptimo para mantener o mejorar tu condición física. El rango óptimo se determina en función de tu condición física y tu historial de entrenamiento. Este rango se ajusta a medida que aumentas o disminuyes el tiempo y la intensidad del entrenamiento.

Cómo ver sus tiempos de carrera previstos

Para obtener la estimación más precisa, complete la configuración del perfil de usuario ([Configuración de su perfil de usuario, página 18](#)) y establezca su frecuencia cardíaca máxima ([Configuración de sus zonas de frecuencia cardíaca, página 18](#)).

Su dispositivo utiliza la estimación del VO2 máximo ([Acerca del VO2 máximo, Estimaciones \(página 14\)](#)) y fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo objetivo de carrera basado en tu estado físico actual. Esta proyección también presupone que has completado el entrenamiento adecuado para la carrera.

NOTA: Las proyecciones pueden parecer inexactas al principio. El dispositivo requiere varias pruebas para conocer tu rendimiento al correr.

- 1 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver el widget de rendimiento.
- 2 Seleccione  para desplazarse por las mediciones de rendimiento.

Los tiempos de carrera proyectados aparecen para distancias de 5K, 10K, media maratón y maratón.

Acerca del efecto del entrenamiento

El Efecto de Entrenamiento mide el impacto de una actividad en tu capacidad aeróbica y anaeróbica. El Efecto de Entrenamiento se acumula durante la actividad. A medida que la actividad progresa, el valor del Efecto de Entrenamiento aumenta, lo que te indica cómo ha mejorado tu capacidad física. El Efecto de Entrenamiento se determina a partir de la información de tu perfil de usuario, la frecuencia cardíaca, la duración y la intensidad de la actividad.

El Efecto de Entrenamiento Aeróbico utiliza tu frecuencia cardíaca para medir cómo la intensidad acumulada de un ejercicio afecta tu capacidad aeróbica e indica si el entrenamiento mantuvo o mejoró tu nivel de condición física. Tu EPOC acumulado durante el ejercicio se asigna a un rango de valores que refleja tu nivel de condición física y tus hábitos de entrenamiento. Los entrenamientos constantes con un esfuerzo moderado o con intervalos más largos (>180 s) tienen un impacto positivo en tu metabolismo aeróbico y resultan en una mejora del Efecto de Entrenamiento Aeróbico.

El Efecto de Entrenamiento Anaeróbico utiliza la frecuencia cardíaca y la velocidad (o potencia) para determinar cómo un entrenamiento afecta tu capacidad para rendir a muy alta intensidad. Recibes un valor basado en la contribución anaeróbica al EPOC y el tipo de actividad. Los intervalos repetidos de alta intensidad de 10 a 120 segundos tienen un impacto muy beneficioso en tu capacidad anaeróbica y resultan en una mejora del Efecto de Entrenamiento Anaeróbico.

Es importante saber que tus valores de Training Effect (de 0.0 a 5.0) pueden parecer anormalmente altos durante tus primeras actividades. El dispositivo necesita varias actividades para aprender tu capacidad aeróbica y anaeróbica.

Puedes agregar Efecto de entrenamiento como un campo de datos a una de tus pantallas de entrenamiento para monitorear tus números durante la actividad.

Zona de color	Efecto del entrenamiento	Beneficio aeróbico	Beneficio Anaeróbico
	De 0.0 a 0.9 Sin beneficio.		Ningún beneficio.
	De 1.0 a 1.9 Beneficio menor.	menor.	Beneficio menor.
	De 2.0 a 2.9 Mantiene tu condición física aeróbica.		Mantiene tu aptitud anaeróbica.
	De 3.0 a 3.9 Mejora tu condición aeróbica.		Mejora tu aptitud anaeróbica.
	De 4.0 a 4.9 Mejora considerablemente tu condición aeróbica.		Mejora enormemente tu aptitud anaeróbica.
	5.0	Extralimitación y potencialmente sin suficiente recuperación tiempo de recuperación.	Extralimitación y potencialmente dañino sin suficiente tiempo.

La tecnología Training Effect es proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visite www.firstbeat.com.

Variabilidad de la frecuencia cardíaca y nivel de estrés

El nivel de estrés es el resultado de una prueba de tres minutos realizada en reposo. El dispositivo fénix analiza la variabilidad de la frecuencia cardíaca para determinar el nivel de estrés general. El entrenamiento, el sueño, la nutrición y el estrés general influyen en el rendimiento de un corredor. El rango del nivel de estrés va del 1 al 100, donde 1 representa un estado de estrés muy bajo y 100, un estado de estrés muy alto. Conocer tu nivel de estrés puede ayudarte a decidir si tu cuerpo está listo para un duro entrenamiento de carrera o de yoga.

Visualización de la variabilidad de la frecuencia cardíaca y el nivel de estrés

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho Garmin. Para poder ver tu nivel de estrés relacionado con la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), debes colocarte un monitor de frecuencia cardíaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de los sensores inalámbricos, página 32](#)). Si tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus venía con un monitor de frecuencia cardíaca, ya están vinculados.

SUGERENCIA: Garmin recomienda que midas tu nivel de estrés aproximadamente a la misma hora y en las mismas condiciones todos los días.

- 1 Si es necesario, selecciona  Agregar > HRV Stress para agregar la aplicación de estrés a la lista de aplicaciones.
- 2 Selecciona Sí para agregar la aplicación a su lista de favoritos.
- 3 Desde la pantalla del reloj, selecciona > HRV Stress > 4 Quédate . quieto y descansa durante 3 minutos.

Condición de rendimiento

Al completar tu actividad, como correr o andar en bicicleta, la función de condición de rendimiento analiza tu ritmo, frecuencia cardíaca y variabilidad de la frecuencia cardíaca para evaluar en tiempo real tu capacidad de rendimiento en comparación con tu nivel de condición física promedio. Esta cifra representa aproximadamente tu desviación porcentual en tiempo real respecto a tu estimación inicial de VO2 máximo.

Los valores de condición de rendimiento varían de -20 a +20. Tras los primeros 6 a 20 minutos de actividad, el dispositivo muestra la puntuación de tu condición de rendimiento. Por ejemplo, una puntuación de +5 significa que estás descansado, fresco y capaz de correr o andar en bicicleta.

Puedes añadir la condición de rendimiento como campo de datos a una de tus pantallas de entrenamiento para monitorizar tu capacidad durante la actividad. La condición de rendimiento también puede ser un indicador del nivel de fatiga, especialmente al final de una carrera o un recorrido de entrenamiento largo.

NOTA: El dispositivo requiere algunas carreras o paseos con un monitor de frecuencia cardíaca para obtener una estimación precisa del VO2 máximo y conocer su capacidad para correr o andar en bicicleta ([Acerca de las estimaciones del VO2 máximo, página 14](#)).

Visualización de su estado de rendimiento

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca en el pecho compatible.

- 1 Agrega Ejecutar. Cond. a una pantalla de datos ([Personalización de las pantallas de datos, página 26](#)).

2. Sal a correr o a montar en bicicleta.

Después de 6 a 20 minutos, aparecerá su condición de rendimiento.

- 3 Desplácese hasta la pantalla de datos para ver su condición de rendimiento durante la carrera o el recorrido.

Umbral de lactato

El umbral de lactato es la intensidad del ejercicio a la que el lactato (ácido láctico) comienza a acumularse en el torrente sanguíneo. Al correr, es el nivel estimado de esfuerzo o ritmo. Cuando un corredor supera este umbral, la fatiga comienza a aumentar a un ritmo acelerado. En corredores experimentados, el umbral se alcanza aproximadamente al 90 % de su frecuencia cardíaca máxima, a un ritmo entre los 10 km y la media maratón. En corredores promedio, el umbral de lactato suele estar muy por debajo del 90 % de su frecuencia cardíaca máxima. Conocer tu umbral de lactato puede ayudarte a determinar la intensidad de tu entrenamiento o cuándo esforzarte al máximo durante una carrera.

Si ya conoce su valor de frecuencia cardíaca de umbral de lactato, puede ingresarlo en la configuración de su perfil de usuario ([Configuración de sus zonas de frecuencia cardíaca, página 18](#)).

Realización de una prueba guiada para determinar su lactato Límite

Esta función requiere un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho Garmin. Antes de realizar la prueba guiada, debes colocarte un monitor de frecuencia cardíaca y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de los sensores inalámbricos, página 32](#)).

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial y tu estimación de VO2 máximo para calcular tu umbral de lactato. El dispositivo detectará automáticamente tu umbral de lactato durante carreras a una intensidad alta y constante con frecuencia cardíaca.

CONSEJO: El dispositivo requiere varias pruebas con un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho para obtener un valor preciso de la frecuencia cardíaca máxima y una estimación del VO2 máximo. Si tiene problemas para obtener una estimación del umbral de lactato, intente reducir manualmente su frecuencia cardíaca máxima.

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .

- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.

Se requiere GPS para completar la prueba.

- 3 Mantenga pulsado MENU.

- 4 Selecciona Entrenamiento > Prueba guiada de umbral de lactato.

- 5 Inicie el temporizador y siga las instrucciones en pantalla.

Tras empezar a correr, el dispositivo muestra la duración de cada paso, el objetivo y la frecuencia cardíaca actual. Aparece un mensaje al finalizar la prueba.

- 6 Después de completar la prueba guiada, detenga el cronómetro y guarde la actividad.

Si esta es su primera estimación del umbral de lactato, el dispositivo le solicitará que actualice sus zonas de frecuencia cardíaca según su umbral de lactato. Por cada lactato adicional

estimación del umbral, el dispositivo le solicita que acepte o rechace la estimación.

Cómo obtener su estimación de FTP

Antes de poder obtener su estimación de potencia de umbral funcional (FTP), debe vincular un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y un medidor de potencia con su dispositivo (Cómo vincular sus sensores inalámbricos, página 32), y debe obtener su estimación de VO2 máximo (Cómo obtener su estimación de VO2 máximo para ciclismo, página 15).

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial y tu estimación de VO2 máximo para calcular tu FTP. El dispositivo detectará automáticamente tu FTP durante recorridos de intensidad alta y constante, con frecuencia cardíaca y potencia.

- 1 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver el widget de rendimiento.
- 2 Seleccione para desplazarse por las mediciones de rendimiento.

Su estimación de FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, su potencia de salida en vatios y una posición en el indicador de color.

Púrpura	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bien
Naranja	Justo
Rojo	Inexperto

Para obtener más información, consulte el apéndice (Clasificaciones FTP, página 40).

NOTA: Cuando una notificación de rendimiento le avisa de un nuevo FTP, puede seleccionar Aceptar para guardar el nuevo FTP o Rechazar para conservar su FTP actual (Cómo desactivar las notificaciones de rendimiento, página 14).

Realización de una prueba FTP

Antes de poder realizar una prueba para determinar su umbral de potencia funcional (FTP), debe vincular un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho y un medidor de potencia con su dispositivo (Cómo vincular sus sensores inalámbricos, página 32), y debe obtener su estimación de VO2 máximo (Cómo obtener su estimación de VO2 máximo para ciclismo, página 15).

NOTA: La prueba FTP es un entrenamiento exigente que dura unos 30 minutos. Elige una ruta práctica y mayormente llana que te permita pedalear con un esfuerzo cada vez mayor, similar a una contrarreloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .
- 2 Seleccione una actividad de ciclismo.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Prueba guiada FTP.
- 5 Siga las instrucciones en pantalla.

Tras iniciar el recorrido, el dispositivo muestra la duración de cada paso, el objetivo y los datos de potencia actual. Aparece un mensaje al finalizar la prueba.

- 6. Después de completar la prueba guiada, complete el enfriamiento, detenga el cronómetro y guarde la actividad.
Su FTP aparece como un valor medido en vatios por kilogramo, su potencia de salida en vatios y una posición en el indicador de color.

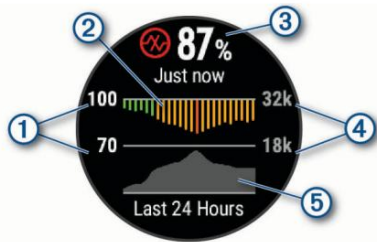
- 7 Seleccione una opción:
 - Seleccione Aceptar para guardar el nuevo FTP.
 - Seleccione Rechazar para conservar su FTP actual.

Oxímetro de pulso

El dispositivo fénix 5X Plus cuenta con un pulsioxímetro de muñeca que mide la saturación de oxígeno en sangre. Conocer tu saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está aclimatando tu cuerpo a la gran altitud para practicar deportes alpinos y expediciones. Cuando visualiza el widget del oxímetro de pulso mientras no está

Al moverse, su dispositivo analiza su saturación de oxígeno y su altitud. El perfil de altitud ayuda a indicar cómo cambian las lecturas de su oxímetro de pulso en relación con su altitud.

En el dispositivo, la lectura del pulsioxímetro se muestra como porcentaje de saturación de oxígeno y color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect, puedes ver detalles adicionales sobre las lecturas del pulsioxímetro, incluyendo las tendencias de varios días.



1	La escala de porcentaje de saturación de oxígeno.
2	Un gráfico de sus lecturas promedio de saturación de oxígeno durante las últimas 24 horas.
3	Su lectura de saturación de oxígeno más reciente.
4	La escala de elevación.
5	Un gráfico de sus lecturas de elevación durante las últimas 24 horas.

Visualización del widget del oxímetro de pulso

El widget muestra su porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico de sus lecturas promedio por hora durante las últimas 24 horas y un gráfico de su elevación durante las últimas 24 horas.

NOTA: La primera vez que vea el widget del oxímetro de pulso, el dispositivo debe adquirir señales satelitales para determinar su elevación. Debes salir y esperar mientras el dispositivo localiza los satélites.

- 1 Mientras esté sentado o inactivo, seleccione ARRIBA o ABAJO para ver el widget del oxímetro de pulso.
- 2 Permanezca inmóvil durante un máximo de 30 segundos.
NOTA: Si su actividad es demasiado intensa como para que el reloj determine su saturación de oxígeno, aparecerá un mensaje en lugar de un porcentaje. Puede volver a comprobar su saturación de oxígeno después de varios minutos de inactividad.
- 3 Seleccione para ver un gráfico de las lecturas de su oxímetro de pulso para los últimos siete días.

Activación del modo de aclimatación durante todo el día

Desde el widget del oxímetro de pulso, seleccione > ABAJO > ACEPTAR. El dispositivo analiza automáticamente tu saturación de oxígeno durante todo el día, cuando no estás en movimiento. NOTA: Activar el modo de aclimatación durante todo el día disminuye la vida útil de la batería.

Activación del modo de aclimatación manual

- 1 Desde el widget del oxímetro de pulso, mantenga presionado MENU.
- 2 Seleccione Opciones > Aclimatación > Manual.
El dispositivo analiza tu saturación de oxígeno cuando visualizas el widget del oxímetro de pulso.

Activación del seguimiento del sueño del oxímetro de pulso

Puede configurar su dispositivo para que mida continuamente su saturación de oxígeno en sangre mientras duerme. NOTA: Las posiciones de sueño inusuales pueden provocar lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante el sueño. 1 Desde el widget del oxímetro de pulso, mantenga presionado MENU. 2 Seleccione Opciones > Oxígeno de pulso durante el sueño > Activado.

Consejos para datos erráticos del oxímetro de pulso

Si los datos del oxímetro de pulso son erráticos o no aparecen, puedes probar estos consejos.

- Permanezca inmóvil mientras el dispositivo lee su nivel de oxígeno en sangre. saturación.
- Use el dispositivo por encima del hueso de la muñeca. Debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantenga el brazo que lleva el dispositivo a la altura del corazón mientras el dispositivo lee su saturación de oxígeno en sangre.
- Utilice una banda de silicona.
- Limpie y seque su brazo antes de colocarse el dispositivo.
- Evite usar protector solar, loción y repelente de insectos debajo el dispositivo.
- Evite rayar el sensor óptico en la parte posterior del dispositivo.
- Enjuague el dispositivo con agua fresca después de cada entrenamiento.

Capacitación

Configuración de su perfil de usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso, zona de frecuencia cardíaca y zona de potencia. El dispositivo utiliza esta información para calcular datos de entrenamiento precisos.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Perfil de usuario.

3 Seleccione una opción.

Objetivos de fitness

Conocer sus zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarlo a medir y mejorar su estado físico al comprender y aplicar estos principios.

- Su frecuencia cardíaca es una buena medida de la intensidad del ejercicio.
- Entrenar en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y la fuerza cardiovascular.

Si conoce su frecuencia cardíaca máxima, puede utilizar la tabla ([Cálculos de zona de frecuencia cardíaca, página 18](#)) para determinar la mejor zona de frecuencia cardíaca para sus objetivos de fitness.

Si desconoce su frecuencia cardíaca máxima, utilice una calculadora disponible en internet. Algunos gimnasios y centros de salud ofrecen una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima.

La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos su edad.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su fuerza cardiovascular y mejorar su condición física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca comúnmente aceptadas están numeradas del 1 al 5 según la intensidad creciente. Generalmente, las zonas de frecuencia cardíaca se calculan en función de porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima.

Configuración de sus zonas de frecuencia cardíaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. Puedes configurar zonas de frecuencia cardíaca independientes para perfiles deportivos, como correr, ciclismo y natación. Para obtener datos de calorías más precisos durante tu actividad, configura tu frecuencia cardíaca máxima. También puedes configurar cada zona de frecuencia cardíaca e introducir manualmente tu frecuencia cardíaca en reposo. Puedes ajustar tus zonas manualmente en el dispositivo o con tu cuenta de Garmin Connect.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Perfil de usuario > Frecuencia cardíaca.

3 Seleccione FC máxima e ingrese su frecuencia cardíaca máxima.

Puede utilizar la función de detección automática para registrar automáticamente su frecuencia cardíaca máxima durante una actividad ([Detección automática de mediciones de rendimiento, página 14](#)).

4 Seleccione LTHR > Ingresar manualmente e ingrese su lactato frecuencia cardíaca umbral.

Puedes realizar una prueba guiada para estimar tu umbral de lactato ([Umbral de lactato, página 16](#)). Puedes usar la función de Detección automática para registrar automáticamente tu umbral de lactato durante una actividad ([Detección automática de mediciones de rendimiento, página 14](#)).

5 Seleccione FC en reposo e ingrese su frecuencia cardíaca en reposo.

Puede utilizar la frecuencia cardíaca en reposo promedio medida por su dispositivo o puede establecer una frecuencia cardíaca en reposo personalizada.

6 Seleccione Zonas > Basado en.

7 Seleccione una opción:

- Seleccione BPM para ver y editar las zonas en tiempos por minuto.
- Seleccione % FC máx. para ver y editar las zonas como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima.
- Seleccione %HRR para ver y editar las zonas como un porcentaje de su reserva de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
- Seleccione %LTHR para ver y editar las zonas como un porcentaje de su frecuencia cardíaca umbral de lactato.

8 Seleccione una zona e ingrese un valor para cada zona.

9 Seleccione Agregar frecuencia cardíaca deportiva y seleccione un perfil deportivo para Añadir zonas de frecuencia cardíaca separadas (opcional).

10 Repita los pasos 3 a 8 para agregar zonas de frecuencia cardíaca deportiva (opcional).

Cómo dejar que el dispositivo configure sus zonas de frecuencia cardíaca

La configuración predeterminada permite que el dispositivo detecte su frecuencia cardíaca máxima y establezca sus zonas de frecuencia cardíaca como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima.

- Verifique que la configuración de su perfil de usuario sea precisa ([Configuración de su perfil de usuario, página 18](#)).
- Corra a menudo con el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca o en el pecho.
- Pruebe algunos planes de entrenamiento de frecuencia cardíaca, disponibles en su cuenta de Garmin Connect.
- Vea sus tendencias de frecuencia cardíaca y el tiempo en zonas usando su cuenta de Garmin Connect.

Cálculos de la zona de frecuencia cardíaca

Zona % de	Máximo Frecuencia cardíaca	Esfuerzo percibido	Beneficios
1	50–60%	Ritmo relajado, tranquilo, respiración rítmica.	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial, reduce el estrés.
2	60–70%	Ritmo cómodo, respiración ligeramente más profunda, conversación posible.	Entrenamiento cardiovascular básico, buen ritmo de recuperación.
3	70–80%	Ritmo moderado, más difícil mantener una conversación.	Capacidad aeróbica mejorada, entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco anaeróbica, la capacidad respiratoria y la fuerza.	Mejora la incomodidad umbral, velocidad mejorada
5	90–100%	Ritmo acelerado, insostenible durante un largo periodo de tiempo, respiración dificultosa	Anaeróbica y resistencia muscular, aumento de potencia

Estableciendo tus zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados basados en el género, el peso y la capacidad promedio, y podrían no coincidir con sus capacidades personales. Si conoce su valor de umbral funcional de potencia (FTP), puede introducirlo y permitir que el software lo calcule.

Zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar tus zonas manualmente en el dispositivo o con tu cuenta de Garmin Connect.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Perfil de usuario > Zonas de potencia > Basado en.

3 Seleccione una opción:

- Seleccione Watts para ver y editar las zonas en vatios.
- Seleccione % FTP para ver y editar las zonas como un porcentaje de su umbral de potencia funcional.

4 Seleccione FTP e ingrese su valor FTP.

5 Seleccione una zona e ingrese un valor para cada zona.

6 Si es necesario, seleccione Mínimo e ingrese una potencia mínima valor.

Seguimiento de actividad

La función de seguimiento de actividad registra tu recuento diario de pasos, distancia recorrida, minutos de intensidad, pisos subidos, calorías quemadas y estadísticas de sueño de cada día registrado. Las calorías quemadas incluyen tu metabolismo basal y las calorías de actividad.

El número de pasos dados durante el día aparece en el widget de pasos. El recuento de pasos se actualiza periódicamente.

Para obtener más información sobre el seguimiento de la actividad y la precisión de las métricas de actividad física, visita garmin.com/ataccuracy.

Objetivo automático

Tu dispositivo crea automáticamente un objetivo diario de pasos, basado en tus niveles de actividad anteriores. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo muestra tu progreso hacia tu objetivo diario.



Si elige no utilizar la función de objetivo automático, puede establecer un objetivo de pasos personalizado en su cuenta de Garmin Connect.

Uso de la alerta de movimiento

Permanecer sentado durante periodos prolongados puede provocar cambios indeseables en el estado metabólico. La alerta de movimiento te recuerda que debes seguir moviéndote. Tras una hora de inactividad, aparecen "Muévete!" y la barra roja. Aparecen segmentos adicionales cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite un pitido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración del sistema, página 31](#)).

Realice una caminata corta (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de movimiento.

Seguimiento del sueño

Mientras duermes, el dispositivo detecta automáticamente tu sueño y monitoriza tus movimientos durante tus horas de sueño habituales. Puedes configurar tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen el total de horas de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes consultar tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Las siestas no se suman a tus estadísticas de sueño. Puedes usar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, excepto las alarmas ([Uso del modo No molestar, página 19](#)).

Uso del seguimiento automatizado del sueño

1 Use su dispositivo mientras duerme.

2 Cargue sus datos de seguimiento del sueño al sitio de Garmin Connect ([Sincronización manual de datos con Garmin Connect Mobile, página 7](#)).

Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Uso del modo No molestar

Puedes usar el modo No molestar para desactivar la luz de fondo, las alertas de tono y las alertas de vibración. Por ejemplo, puedes usar este modo mientras duermes o ves una película.

NOTA: Puedes configurar tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción Tiempo de sueño en la configuración del sistema para activar automáticamente el modo No molestar durante tus horas de sueño habituales ([Configuración del sistema, página 31](#)).

1 Mantenga presionada la LUZ.

2 Seleccione

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos por semana de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, o 75 minutos por semana de actividad de intensidad vigorosa, como correr.

El dispositivo monitoriza la intensidad de tu actividad y registra el tiempo que dedicas a actividades de intensidad moderada a vigorosa (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad vigorosa). Puedes esforzarte para alcanzar tu objetivo semanal de minutos de intensidad participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a vigorosa. El dispositivo suma los minutos de actividad moderada con los de actividad vigorosa. Tus minutos totales de intensidad vigorosa se duplican al sumar estos minutos.

Ganando Minutos de Intensidad

Tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus calcula los minutos de intensidad comparando tus datos de frecuencia cardíaca con tu frecuencia cardíaca promedio en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo calcula los minutos de intensidad moderada analizando tus pasos por minuto.

- Inicie una actividad cronometrada para obtener el cálculo más preciso de los minutos de intensidad.
- Haga ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a una intensidad moderada o nivel de intensidad vigoroso.
- Use su dispositivo todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

Garmin Move IQ™

Cuando tus movimientos coinciden con patrones de ejercicio habituales, la función Move IQ detecta automáticamente el evento y lo muestra en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades ni en tu sección de noticias. Para mayor detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en tu dispositivo.

Configuración de seguimiento de actividad

Mantenga presionada la tecla MENU y seleccione Configuración > Seguimiento de actividad.

Estado: desactiva las funciones de seguimiento de actividad.

Alerta de movimiento: muestra un mensaje y la barra de movimiento en la Pantalla de reloj digital y pasos. El dispositivo también emite un pitido o vibra si se activan los tonos audibles ([Configuración del sistema, página 31](#)).

Alertas de objetivo: Te permite activar y desactivar las alertas de objetivo, o desactivarlas solo durante las actividades. Las alertas de objetivo aparecen para tu objetivo diario de pasos, pisos subidos y minutos de intensidad semanales.

Move IQ: le permite activar y desactivar eventos de Move IQ.

Desactivar el seguimiento de actividad

Cuando desactiva el seguimiento de actividad, no se registran sus pasos, los pisos subidos, los minutos de intensidad, el seguimiento del sueño ni los eventos de Move IQ.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Seguimiento de actividad > Estado > Desactivado.

Entrenamientos

Puedes crear entrenamientos personalizados con objetivos para cada paso y con diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear entrenamientos con Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con entrenamientos integrados de Garmin Connect y transferirlos a tu dispositivo.

Puedes programar entrenamientos con Garmin Connect. Puedes planificarlos con antelación y guardarlos en tu dispositivo.

Siguiendo un entrenamiento desde la Web

Antes de poder descargar un entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 6](#)).

- 1 Conecte el dispositivo a su computadora.
- 2 Vaya a www.garminconnect.com.
- 3 Crea y guarda un nuevo entrenamiento.
- 4 Seleccione Enviar al dispositivo y siga las instrucciones en pantalla.
- 5 Desconecte el dispositivo.

Comenzando un entrenamiento

Antes de poder comenzar un entrenamiento, debes descargar un entrenamiento desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione . 
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Mis entrenamientos.
- 5 Seleccione un entrenamiento.

NOTA: Solo aparecen en la lista los entrenamientos que son compatibles con la actividad seleccionada.

- 6 Seleccione Hacer ejercicio.
- 7 Seleccione  para iniciar el temporizador.

Después de comenzar un entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso del entrenamiento, notas de los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos del entrenamiento actual.

Acerca del Calendario de Capacitación

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una extensión del calendario o programa de entrenamiento que configuraste en Garmin Connect. Después de añadir algunos entrenamientos al calendario de Garmin Connect, puedes enviarlos a tu dispositivo. Todos los entrenamientos programados enviados al dispositivo aparecen en la lista del calendario de entrenamiento por fecha. Al seleccionar un día en el calendario de entrenamiento, puedes ver o realizar el entrenamiento. El entrenamiento programado permanece en tu dispositivo, tanto si lo completas como si lo omites. Al enviar entrenamientos programados desde Garmin Connect, estos sobrescriben el calendario de entrenamiento existente.

Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Antes de poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect, página 6](#)) y debes vincular el dispositivo fénix con un teléfono inteligente compatible.

- 1 Desde la aplicación Garmin Connect, selecciona o .  
- 2 Seleccione Entrenamiento > Planes de entrenamiento > Buscar un plan.
- 3 Seleccione y programe un plan de entrenamiento.
- 4 Seleccionar , y siga las instrucciones en pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Planes de entrenamiento adaptativos

Tu cuenta de Garmin Connect cuenta con un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador Garmin que se adapta a tus objetivos. Por ejemplo, puedes responder algunas preguntas y encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu nivel actual de condición física, preferencias de entrenamiento y horario, y la fecha de la carrera. Cuando...

Al iniciar un plan, el widget Garmin Coach se agrega al bucle de widgets en su dispositivo fénix.

Entrenamientos por intervalos

Puedes crear entrenamientos por intervalos según la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu entrenamiento por intervalos personalizado hasta que crees otro. Puedes usar intervalos abiertos para entrenamientos en pista y cuando corres una distancia conocida.

Creación de un entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione . 
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo.
- 5 Seleccione Distancia, Tiempo o Abierto.
SUGERENCIA: Puede crear un intervalo abierto seleccionando la opción Abrir.
- 6 Si es necesario, seleccione Duración, ingrese un valor de distancia o intervalo de tiempo para el entrenamiento y seleccione . 
- 7 Seleccione ATRÁS.
- 8 Seleccione Descanso > Tipo.
- 9 Seleccione Distancia, Tiempo o Abierto.
- 10 Si es necesario, ingrese un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y seleccione . 
- 11 Seleccione ATRÁS.
- 12 Seleccione una o más opciones:
 - Para establecer el número de repeticiones, seleccione Repetir.
 - Para agregar un calentamiento abierto a su entrenamiento, seleccione Calentamiento > Activado.
 - Para agregar un enfriamiento abierto a su entrenamiento, seleccione Enfriamiento > Activado.

Cómo iniciar un entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione . 
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Intervalos > Realizar entrenamiento.
- 5 Seleccione  para iniciar el temporizador.
- 6 Cuando su entrenamiento por intervalos tenga un calentamiento, seleccione LAP para comenzar el primer intervalo.
- 7 Siga las instrucciones en pantalla.

Después de completar todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Cómo detener un entrenamiento por intervalos

- En cualquier momento, seleccione LAP para detener el intervalo o período de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o período de descanso.
- Una vez completados todos los intervalos y períodos de descanso, seleccione LAP para finalizar el entrenamiento por intervalos y pasar a un temporizador que se puede usar para enfriarse.
- En cualquier momento, seleccione  para detener el temporizador. Puede reanudarlo, temporizador o finalizar el entrenamiento por intervalos.

Segmentos

Puedes enviar segmentos de carrera o ciclismo desde tu cuenta de Garmin Connect a tu dispositivo. Una vez guardado un segmento, puedes competirlo e intentar igualar o superar tu récord personal o el de otros participantes.

NOTA: Cuando descargas un curso desde tu cuenta de Garmin Connect, puedes descargar todos los segmentos disponibles en el curso.

Segmentos de Strava™

Puedes descargar segmentos de Strava a tu dispositivo fénix 5/5S/5X Plus. Sigue los segmentos de Strava para comparar tu rendimiento con el de tus rutas anteriores, amigos y profesionales que han participado en el mismo segmento.

Para suscribirte a Strava, accede al widget de segmentos de tu cuenta de Garmin Connect. Para más información, visita www.strava.com.

La información de este manual se aplica tanto a los segmentos de Garmin Connect como a los segmentos de Strava.

Visualización de detalles del segmento

- 1 Seleccione .
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Segmentos.
- 5 Seleccione un segmento.
- 6 Seleccione una opción:
 - Seleccione Tiempo de carrera para ver el tiempo y la velocidad o ritmo promedio del líder del segmento.
 - Seleccione Mapa para ver el segmento en el mapa.
 - Seleccione Gráfico de elevación para ver un gráfico de elevación de la segmento.

Competir en un segmento

Los segmentos son circuitos de carreras virtuales. Puedes competir en un segmento y comparar tu rendimiento con actividades anteriores, el rendimiento de otros corredores, las conexiones de tu cuenta de Garmin Connect o con otros miembros de las comunidades de corredores o ciclistas. Puedes subir los datos de tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect para ver tu posición en el segmento.

NOTA: Si su cuenta de Garmin Connect y su cuenta de Strava están vinculadas, su actividad se envía automáticamente a su cuenta de Strava para que pueda revisar la posición del segmento.

- 1 Seleccione .
 - 2 Seleccione una actividad.
 - 3 Sal a correr o a montar en bicicleta.

Cuando te acercas a un segmento, aparece un mensaje y puedes competir en ese segmento.
 4. Comienza a correr el segmento.
- Aparece un mensaje cuando se completa el segmento.

Configuración de un segmento para que se ajuste automáticamente

Puedes configurar tu dispositivo para que ajuste automáticamente el tiempo de carrera objetivo de un segmento en función de tu rendimiento durante el segmento.

NOTA: Esta configuración está habilitada para todos los segmentos de forma predeterminada.

- 1 Seleccione .
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Segmentos > Esfuerzo automático.

Uso de Virtual Partner®

Tu Compañero Virtual es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes establecer un ritmo para el Compañero Virtual y competir contra él.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantenga pulsado MENU.
- 2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.
- 3 Seleccione una actividad.
- 4 Seleccione la configuración de la actividad.
- 5 Seleccione Pantallas de datos > Agregar nuevo > Socio virtual.
- 6 Introduzca un valor de ritmo o velocidad.

7 Comience su actividad ([Inicio de una actividad, página 2](#)).

8 Seleccione ARRIBA o ABAJO para desplazarse hasta la pantalla Socio virtual y ver quién está liderando.

Establecer un objetivo de entrenamiento

La función de objetivo de entrenamiento funciona con la función Virtual Partner para que puedas entrenar para alcanzar un objetivo de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Durante tu entrenamiento, el dispositivo te proporciona información en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar tu objetivo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Establecer un objetivo.
- 5 Seleccione una opción:
 - Seleccione Solo distancia para seleccionar una distancia preestablecida o ingresar una distancia personalizada.
 - Seleccione Distancia y Tiempo para seleccionar una distancia y un tiempo objetivo.
 - Seleccione Distancia y ritmo o Distancia y velocidad para seleccionar un objetivo de distancia y ritmo o velocidad.

Aparece la pantalla de objetivo de entrenamiento y muestra tu tiempo estimado de finalización. Este tiempo estimado se basa en tu rendimiento actual y el tiempo restante.

6 Seleccione para iniciar el temporizador.

Cancelar un objetivo de entrenamiento

- 1 Durante una actividad, mantenga presionado MENÚ.
- 2 Seleccione Cancelar objetivo > Sí.

Competir con una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente grabada o descargada. Esta función funciona con la función Virtual Partner para que puedas ver tu ventaja o desventaja durante la actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .
- 2 Seleccione una actividad.
- 3 Mantenga pulsado MENU.
- 4 Seleccione Entrenamiento > Competir una actividad.
- 5 Seleccione una opción:
 - Seleccione Desde historial para seleccionar una actividad previamente registrada desde su dispositivo.
 - Seleccione Descargado para seleccionar una actividad que haya descargado de su cuenta de Garmin Connect.
- 6 Seleccione la actividad.

Aparece la pantalla de Socio Virtual indicando el tiempo de finalización estimado.

7 Seleccione para iniciar el temporizador.

8 Después de completar su actividad, seleccione > Guardar.

Registros personales

Al completar una actividad, el dispositivo muestra los nuevos récords personales que hayas logrado durante ella. Estos incluyen tu mejor tiempo en varias distancias de carrera típicas y la carrera o el recorrido más largo.

NOTA: Para el ciclismo, los récords personales también incluyen el mayor ascenso y la mejor potencia (se requiere medidor de potencia).

Cómo ver sus registros personales

- 1 Mantenga pulsado MENU.
- 2 Seleccione Historial > Registros.
- 3 Seleccione un deporte.

- 4 Seleccione un registro.
- 5 Seleccione Ver registro.

Cómo restaurar un récord personal Puedes restablecer cada récord personal al registrado anteriormente.

- 1 Mantenga pulsado MENU.
- 2 Seleccione Historial > Registros.
- 3 Seleccione un deporte.
- 4 Seleccione un registro para restaurar.
- 5 Seleccione Anterior > Sí.

NOTA: Esto no elimina ninguna actividad guardada.

Cómo borrar un registro personal 1 Mantenga pulsado MENU.

- 2 Seleccione Historial > Registros.
- 3 Seleccione un deporte.
- 4 Seleccione un registro para eliminar.
- 5 Seleccione Borrar registro > Sí.

NOTA: Esto no elimina ninguna actividad guardada.

Borrar todos los registros personales 1 Mantenga presionado MENÚ.

- 2 Seleccione Historial > Registros.
- 3 Seleccione un deporte.
- 4 Seleccione Borrar todos los registros > Sí.

Los registros se eliminan únicamente para ese deporte.

Reloj

Configurar una alarma: Puedes

configurar hasta diez alarmas diferentes. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o para que se repita periódicamente.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.
- 2 Seleccione Reloj > Despertador > Agregar alarma.
- 3 Seleccione Hora e ingrese la hora de la alarma.
- 4 Seleccione Repetir y seleccione cuándo debe repetirse la alarma. (opcional).
- 5 Seleccione Sonidos y seleccione un tipo de notificación (opcional).
- 6 Seleccione Luz de fondo > Activado para encender la luz de fondo con la alarma.
- 7 Seleccione Etiqueta y seleccione una descripción para la alarma (opcional).

Eliminar una alarma 1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.

- 2 Seleccione Reloj > Despertador.
- 3 Seleccione una alarma.
- 4 Seleccione Eliminar.

Iniciar el temporizador de cuenta regresiva 1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.

- 2 Seleccione Reloj > Temporizador.
- 3 Introduzca la hora.
- 4 Si es necesario, seleccione Reiniciar > Activado para reiniciar automáticamente el sistema. temporizador después de que expire.
- 5 Si es necesario, seleccione Sonidos y seleccione un tipo de notificación.
- 6 Seleccione Iniciar temporizador.

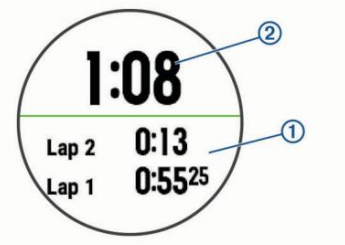
Uso del cronómetro 1 Desde cualquier pantalla, mantenga presionada la tecla LUZ.

2 Seleccione Cronómetro.

NOTA: Es posible que necesites agregar este elemento al menú de controles ([Personalización del menú de controles, página 29](#)).

3 Seleccione para iniciar el temporizador.

4 Seleccione LAP para reiniciar el cronómetro de vueltas. ①



El tiempo total del cronómetro continúa corriendo. ②

5 Seleccione para detener ambos temporizadores.

6 Seleccione una opción.

7 Guarde el tiempo registrado como una actividad en su historial (opcional).

Añadir zonas horarias alternativas. Puedes mostrar la hora

actual en zonas horarias adicionales en el widget "Zonas horarias alternativas". Puedes añadir hasta cuatro zonas horarias alternativas.

NOTA: Es posible que necesites agregar el widget Zonas horarias alternativas al bucle de widgets.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.
- 2 Seleccione Reloj > Zonas horarias alternativas > Agregar zona.
- 3 Seleccione una zona horaria.
- 4 Si es necesario, seleccione Sí para cambiar el nombre de la zona.

Configuración de alertas del reloj 1 Desde

la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Reloj > Alertas.

3 Seleccione una opción:

- Para configurar una alerta que suene durante un número específico de minutos o horas antes de que ocurra la puesta del sol real, seleccione Hasta la puesta del sol > Estado > Activado, seleccione Hora e ingrese la hora. • Para

configurar una alerta para que suene durante una cantidad específica de minutos o horas antes de que se produzca el amanecer real, seleccione Hasta el amanecer > Estado > Activado, seleccione Hora e ingrese la hora. • Para configurar

una alerta que suene cada hora, seleccione Cada hora > Activado.

Sincronización de la hora con el GPS: Cada vez que

enciendes el dispositivo y adquieres satélites, este detecta automáticamente tus zonas horarias y la hora actual. También puedes sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de zona horaria y para actualizarla al horario de verano.

1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Reloj > Sincronizar con GPS.

3 Espere mientras el dispositivo localiza los satélites ([Adquisición de señales de satélite, página 35](#)).

Navegación

Guardar su ubicación Puede guardar su

ubicación actual para regresar a ella más tarde.

1 Mantenga presionada la LUZ.

2 Seleccione .

3 Siga las instrucciones en pantalla.

Editar sus ubicaciones guardadas

Puede eliminar una ubicación guardada o editar su nombre, elevación e información de posición.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione >  > Ubicaciones guardadas.

2 Seleccione una ubicación guardada.

3 Seleccione una opción para editar la ubicación.

Proyectar un punto de referencia

Puede crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde su ubicación actual a una nueva ubicación.

1 Si es necesario, seleccione >  > Proyecto Wpt. para agregar la aplicación de punto de referencia del proyecto a la lista de aplicaciones.

2 Seleccione Sí para agregar la aplicación a su lista de favoritos.

3 Desde la pantalla del reloj, seleccione > .

4 Seleccione ARRIBA o ABAJO para establecer el rumbo.

5 Seleccione .

6 Seleccione ABAJO para seleccionar una unidad de medida.

7 Seleccione ARRIBA para ingresar la distancia.

8 Seleccione  para guardar.

El punto de referencia proyectado se guarda con un nombre predeterminado.

Navegando hacia un destino

Puede utilizar su dispositivo para navegar hasta un destino o seguir una curso.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione > .

2 Seleccione una categoría.

3 Responda a las instrucciones en pantalla para elegir un destino.

4 Seleccione Ir a.

Aparece información de navegación.

5 Seleccione  para comenzar la navegación.

Navegando hacia un punto de interés

Si los datos de mapas instalados en su dispositivo incluyen puntos de interés, puede navegar hasta ellos.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .

2 Seleccione una actividad.

3 Mantenga pulsado MENU.

4 Seleccione Navegación > Puntos de interés y seleccione una categoría.

Aparecerá una lista de puntos de interés cerca de su ubicación actual.

5 Si es necesario, seleccione una opción:

- Para buscar cerca de una ubicación diferente, seleccione Buscar cerca y seleccione una ubicación.
- Para buscar un punto de interés por nombre, seleccione Deletrear. Busque, ingrese un nombre, seleccione Buscar cerca y seleccione una ubicación.

6 Seleccione un punto de interés de los resultados de la búsqueda.

7 Seleccione Ir.

Aparece información de navegación.

8 Seleccione  para comenzar la navegación.

Puntos de interés

Un punto de interés es un lugar que puede resultarte útil o interesante. Los puntos de interés se organizan por categoría y pueden incluir destinos turísticos populares, como gasolineras, restaurantes, hoteles y lugares de ocio.

Crear y seguir un curso en su dispositivo

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione >  > Cursos > Crear nuevo.

2 Ingrese un nombre para el curso y seleccione .

3 Seleccione Agregar ubicación.

4 Seleccione una opción.

5 Si es necesario, repita los pasos 3 y 4.

6 Seleccione Listo > Realizar curso.

Aparece información de navegación.

7 Seleccione  para comenzar la navegación.

Creación de un curso de ida y vuelta

El dispositivo puede crear un recorrido de ida y vuelta basado en una distancia y dirección de navegación específicas.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione .

2 Seleccione Correr o Bicicleta.

3 Mantenga pulsado MENU.

4 Seleccione Navegación > Curso de ida y vuelta.

5 Ingrese la distancia total del recorrido.

6 Seleccione un rumbo de dirección.

El dispositivo crea hasta tres cursos. Puedes seleccionar ABAJO para verlos.

7 Seleccione  para seleccionar un curso.

8 Seleccione una opción:

- Para comenzar la navegación, seleccione Ir.
- Para ver el recorrido en el mapa y desplazarse o hacer zoom en el mapa, seleccione Mapa.
- Para ver una lista de giros en el recorrido, seleccione Giro por giro.
- Para ver un gráfico de elevación del recorrido, seleccione Elevación Trama.

Marcar e iniciar la navegación hacia una posición de hombre al agua

Puedes guardar la ubicación de un hombre al agua (MOB) y comenzar a navegar de regreso a ella automáticamente.

SUGERENCIA: Puedes personalizar la función de retención de las teclas para acceder a la función MOB ([Personalización de las teclas de acceso rápido, página 32](#)).

Desde la pantalla del reloj, seleccione >  > Último MOB.

Aparece información de navegación.

Navegando con Sight 'N Go

Puede apuntar el dispositivo a un objeto a la distancia, como una torre de agua, fijar la dirección y luego navegar hasta el objeto.

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione >  > Sight 'N Go.

2 Apunte la parte superior del reloj hacia un objeto y seleccione .

Aparece información de navegación.

3 Seleccione  para comenzar la navegación.

Cómo llegar a su punto de partida durante una actividad

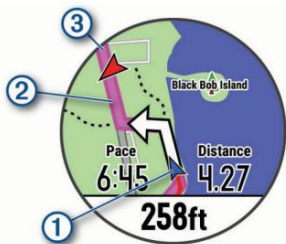
Puedes regresar al punto de inicio de tu actividad actual en línea recta o por el mismo camino. Esta función solo está disponible para actividades con GPS.

1 Durante una actividad, seleccione >  al inicio.

2 Seleccione una opción:

- Para regresar al punto de inicio de su actividad a lo largo de la ruta recorrida, seleccione TracBack.

- Si no tienes un mapa compatible o estás usando una ruta directa, selecciona Ruta para regresar al punto de inicio de tu actividad en línea recta.
- Si no está utilizando la ruta directa, seleccione Ruta para regresar al punto de inicio de su actividad utilizando indicaciones paso a paso.



Tu ubicación actual y el camino a seguir hasta el destino aparecen en el mapa. ②, y tu

Navegar hasta el punto de inicio de una actividad guardada

Puedes regresar al punto de inicio de una actividad guardada en línea recta o por el mismo camino. Esta función solo está disponible para actividades con GPS.

1 Seleccione **Navegar** > Actividades.

2 Seleccione una actividad.

3 Seleccione Volver al inicio > Ruta.

Las indicaciones paso a paso te ayudan a llegar al punto de inicio de tu última actividad guardada si tienes un mapa compatible o usas la ruta directa. Si no usas la ruta directa, aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual hasta el punto de inicio de la última actividad guardada.

NOTA: Puede iniciar el temporizador para evitar que el dispositivo pase al modo de observación.

4 Seleccione ABAJO para ver la brújula (opcional).

La flecha apunta hacia su punto de partida.

Detener la navegación

1 Durante una actividad, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Detener navegación.

Mapa

Tu dispositivo viene con mapas preinstalados y puede mostrar varios tipos de datos cartográficos de Garmin, incluyendo curvas de nivel topográficas y puntos de interés cercanos. Para comprar mapas adicionales y consultar información de compatibilidad, visita garmin.com.

[/mapas](#).

▲ representa tu ubicación en el mapa. Cuando navegas hacia un destino, su ruta está marcada con una línea en el mapa.

Visualización del mapa

1 Desde la pantalla del reloj, seleccione > Mapa.

2 Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione una opción:

- Para desplazarse o hacer zoom en el mapa, seleccione Desplazarse/Zoom.

CONSEJO: Puedes alternar entre desplazarte hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda y hacia la derecha, o hacer zoom. Puedes mantener pulsado para seleccionar el punto indicado por la cruceta. ▲

- Para ver puntos de interés y puntos de referencia cercanos, seleccione Alrededor de mí.

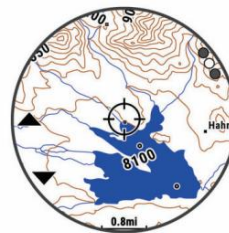
Guardar o navegar a una ubicación en el mapa

Puedes seleccionar cualquier ubicación en el mapa. Puedes guardarla o empezar a navegar hacia ella.

1 Desde el mapa, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Panorámica/Zoom.

Los controles y la mira aparecen en el mapa.



3 Desplace y amplíe el mapa para centrar la ubicación en la mira.

4 Mantenga presionado para seleccionar el punto indicado por la cruz.

5 Si es necesario, seleccione un punto de interés cercano.

6 Seleccione una opción:

- Para comenzar a navegar hacia la ubicación, seleccione Ir.
- Para guardar la ubicación, seleccione Guardar ubicación.
- Para ver información sobre la ubicación, seleccione Revisar.

Navegando con la función Alrededor de mí

Puede utilizar la función a mi alrededor para navegar a puntos de interés y puntos de referencia cercanos.

NOTA: Los datos de mapas instalados en su dispositivo deben incluir puntos de interés para poder navegar hasta ellos.

1 Desde el mapa, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione Alrededor de mí.

En el mapa aparecen iconos que indican puntos de interés y puntos de referencia.

3 Seleccione ARRIBA o ABAJO para resaltar una sección del mapa.

4 Seleccione ▲

Aparece una lista de puntos de interés y puntos de referencia en la sección resaltada del mapa.

5 Seleccione para seleccionar una ubicación.

6 Seleccione una opción:

- Para comenzar a navegar hacia la ubicación, seleccione Ir.
- Para ver la ubicación en el mapa, seleccione Mapa.
- Para guardar la ubicación, seleccione Guardar ubicación.
- Para ver información sobre la ubicación, seleccione Revisar.

Brújula

El dispositivo tiene una brújula de 3 ejes con calibración automática.

Las funciones y la apariencia de la brújula cambian según tu actividad, si el GPS está activado y si te diriges a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula manualmente ([Configuración de la brújula, página 30](#)). Para acceder rápidamente a la configuración de la brújula, puedes seleccionarla desde el widget de brújula. ▲

Altímetro y barómetro

El dispositivo incluye un altímetro y un barómetro internos. El dispositivo recopila datos de altitud y presión continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altitud aproximada según los cambios de presión. El barómetro muestra datos de presión ambiental según la altitud fija donde se calibró el altímetro por última vez ([Ajustes del altímetro, página 30](#)). Para acceder rápidamente a los ajustes del altímetro o del barómetro, seleccione uno de los widgets. ▲

Historia

El historial incluye tiempo, distancia, calorías, ritmo o velocidad promedio, datos de vueltas e información opcional del sensor.

NOTA: Cuando la memoria del dispositivo esté llena, se sobrescribirán los datos más antiguos.

Usando el historial

El historial contiene actividades anteriores que has guardado en tu dispositivo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Historial > Actividades.

3 Seleccione una actividad.

4 Seleccione una opción:

- Para ver información adicional sobre la actividad, seleccione Detalles.
- Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada vuelta, seleccione Vueltas.
- Para seleccionar un intervalo y ver información adicional sobre cada intervalo, seleccione Intervalos.
- Para seleccionar un conjunto de ejercicios y ver información adicional sobre cada conjunto, seleccione Conjuntos.
- Para ver la actividad en un mapa, seleccione Mapa.
- Para ver el impacto de la actividad en tu rendimiento aeróbico y aptitud anaeróbica, seleccione Efecto de entrenamiento ([Acerca de Efecto de entrenamiento, página 15](#)).
- Para ver su tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, seleccione Tiempo en zona ([Visualización de su tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, página 25](#)).
- Para ver un gráfico de elevación de la actividad, seleccione Elevación Trama.
- Para eliminar la actividad seleccionada, seleccione Eliminar.

Historia del multideporte

Tu dispositivo almacena el resumen general de la actividad multideporte, incluyendo la distancia total, el tiempo, las calorías y los datos de los accesorios opcionales. También separa los datos de actividad de cada segmento deportivo y transición para que puedas comparar entrenamientos similares y controlar tu velocidad en las transiciones. El historial de transiciones incluye la distancia, el tiempo, la velocidad media y las calorías.

Cómo ver su tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debe completar una actividad con frecuencia cardíaca y guardar la actividad.

Ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad de tu entrenamiento.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Historial > Actividades.

3 Seleccione una actividad.

4 Seleccione Hora en Zona.

Visualización de totales de datos

Puede ver los datos de distancia y tiempo acumulados guardados en su dispositivo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Historial > Totales.

3 Si es necesario, seleccione una actividad.

4 Seleccione una opción para ver los totales semanales o mensuales.

Uso del odómetro

El odómetro registra automáticamente la distancia total recorrida, la elevación ganada y el tiempo en actividades.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Historial > Totales > Odometro.

3 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ver los totales del odómetro.

Borrar historial

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Historial > Opciones.

3 Seleccione una opción:

- Seleccione Eliminar todas las actividades para eliminar todas las actividades de la historia.
- Seleccione Restablecer totales para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

NOTA: Esto no elimina ninguna actividad guardada.

4 Confirme su selección.

Personalización de su dispositivo

Actividades y configuración de la aplicación

Estos ajustes te permiten personalizar cada aplicación de actividad preinstalada según tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las páginas de datos y activar alertas y funciones de entrenamiento. No todos los ajustes están disponibles para todos los tipos de actividad.

Mantenga presionada la tecla MENÚ, seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones, seleccione una actividad y seleccione la configuración de la actividad.

Distancia 3D: Calcula la distancia recorrida usando tu cambio de elevación y su movimiento horizontal sobre el suelo.

Velocidad 3D: calcula tu velocidad utilizando tu cambio de elevación y tu movimiento horizontal sobre el suelo ([Velocidad y distancia 3D, página 27](#)).

Color de acento: establece el color de acento de cada actividad para ayudar a identificar qué actividad está activa.

Alertas: establece las alertas de entrenamiento o navegación para la actividad.

Subida automática: permite que el dispositivo detecte cambios de elevación utilizando automáticamente el altímetro incorporado.

Vuelta automática: establece las opciones para la función Auto Lap® ([Vuelta automática, página 27](#)).

Pausa automática: configura el dispositivo para que deje de grabar datos cuando usted deja de moverse o cuando desciende por debajo de una velocidad especificada ([Habilitación de pausa automática, página 27](#)).

Ejecución automática: permite que el dispositivo detecte pistas de esquí automáticamente utilizando el acelerómetro incorporado.

Desplazamiento automático: le permite desplazarse automáticamente por todas las pantallas de datos de actividad mientras el temporizador está en funcionamiento ([Uso del desplazamiento automático, página 28](#)).

Configuración automática: permite que el dispositivo inicie y detenga series de ejercicios automáticamente durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

Color de fondo: establece el color de fondo de cada actividad en negro o blanco.

ClimbPro: Muestra pantallas de planificación y seguimiento de ascensos mientras navegas.

Inicio de cuenta regresiva: habilita un temporizador de cuenta regresiva para los intervalos de natación en piscina.

Pantallas de datos: le permite personalizar las pantallas de datos y agregar nuevas pantallas de datos para la actividad ([Personalización de las pantallas de datos, página 26](#)).

GPS: Configura el modo de la antena GPS. Usar las opciones GPS + GLONASS o GPS + GALILEO proporciona un mayor rendimiento en entornos difíciles y una adquisición de posición más rápida. Usar el GPS y otro satélite juntos puede reducir la duración de la batería más que usar solo la opción GPS.

El uso de la opción UltraTrac registra los puntos de seguimiento y los datos del sensor con menos frecuencia ([UltraTrac, página 28](#)).

Tecla de vuelta: le permite registrar una vuelta o un descanso durante la actividad.

Bloquear teclas: bloquea las teclas durante actividades multideportivas para evitar pulsaciones accidentales de teclas.

Mapa: establece las preferencias de visualización para la pantalla de datos del mapa para la actividad ([Configuración del mapa de la actividad, página 26](#)).

Metronomo: reproduce tonos a un ritmo constante para ayudarte

Mejora tu rendimiento entrenando a una cadencia más rápida, más lenta o más constante ([Uso del metrónomo, página 3](#)).

Tamaño de la piscina: establece la longitud de la piscina para nadar en piscina.

Tiempo de espera de ahorro de energía: establece las opciones de tiempo de espera de ahorro de energía para la actividad ([Configuración de tiempo de espera de ahorro de energía, página 28](#)).

Cambiar nombre: establece el nombre de la actividad.

Repetir: Habilita la opción Repetir para actividades multideportivas. Por ejemplo, puedes usar esta opción para actividades con múltiples transiciones, como una carrera de natación.

Restaurar valores predeterminados: le permite restablecer la configuración de la actividad.

Enrutamiento: establece las preferencias para calcular rutas para la actividad ([Configuración de enrutamiento, página 27](#)).

Puntuación: Activa o desactiva el registro automático de la puntuación al iniciar una ronda de golf. La opción "Preguntar siempre" te avisa al comenzar una ronda.

Alertas de segmento: habilita avisos que le alertan sobre la aproximación segmentos.

Seguimiento de estadísticas: permite el seguimiento de estadísticas mientras juegas al golf.

Detección de brazada: permite la detección de brazada al nadar en piscina.

Transiciones: permite realizar transiciones para actividades multideportivas.

Personalización de las pantallas de datos

Puede mostrar, ocultar y cambiar el diseño y el contenido de las pantallas de datos para cada actividad.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione la actividad que desea personalizar.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccionar pantallas de datos.

6 Seleccione una pantalla de datos para personalizar.

7 Seleccione una opción:

- Seleccione Diseño para ajustar la cantidad de campos de datos en la pantalla de datos.
- Seleccione un campo para cambiar los datos que aparecen en el campo.
- Seleccione Reordenar para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
- Seleccione Eliminar para eliminar la pantalla de datos del bucle.

8 Si es necesario, seleccione Agregar nuevo para agregar una pantalla de datos a la bucle.

Puede agregar una pantalla de datos personalizada o seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Agregar un mapa a una actividad

Puede agregar el mapa al bucle de pantallas de datos para una actividad.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione la actividad que desea personalizar.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Pantallas de datos > Agregar nuevo > Mapa.

Alertas

Puedes configurar alertas para cada actividad, lo que te ayudará a entrenar para alcanzar objetivos específicos, a conocer mejor tu entorno y a navegar hacia tu destino. Algunas alertas solo están disponibles para actividades específicas. Hay tres tipos de alertas: alertas de evento, alertas de alcance y alertas recurrentes.

Alerta de evento: Una alerta de evento le notifica una vez. El evento es un Valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando alcances una altitud específica.

Alerta de alcance: una alerta de alcance le notifica cada vez que el dispositivo está Por encima o por debajo de un rango específico de valores. Por ejemplo, puede configurar el dispositivo para que le avise cuando su frecuencia cardíaca esté por debajo de 60 latidos por minuto (lpm) y por encima de 210 lpm.

Alerta recurrente: una alerta recurrente le notifica cada vez que El dispositivo registra un valor o intervalo específico. Por ejemplo, puede configurarlo para que le avise cada 30 minutos.

Nombre de la alerta	Tipo de alerta	Descripción
Rango de cadencia		Puede establecer valores de cadencia mínimos y máximos.
Calorías	Evento, recurrente	Puedes configurar el número de calorías.
Costumbre	Evento, recurrente	Puede seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y seleccionar un tipo de alerta.
Distancia	Periódico	Puede establecer un intervalo de distancia.
Rango de elevación		Puede establecer valores de elevación mínimos y máximos.
Rango de frecuencia cardíaca		Puede establecer valores mínimos y máximos de frecuencia cardíaca o seleccionar cambios de zona. Consulte Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 18 , y Cálculos de zonas de frecuencia cardíaca, página 18 .
Paso	Rango	Puede establecer valores de ritmo mínimo y máximo.
Fuerza	Rango	Puede configurar el nivel de potencia alto o bajo.
Evento de proximidad		Puede establecer un radio desde una ubicación guardada.
Correr/Caminar recurrente		Puede establecer pausas cronometradas para caminar a intervalos regulares.
Velocidad	Rango	Puede establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Rango de frecuencia de carrera		Puedes configurar un número alto o bajo de golpes por minuto.
Tiempo	Evento, recurrente	Puede establecer un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Alertas.

6 Seleccione una opción:

- Seleccione Agregar nuevo para agregar una nueva alerta para la actividad.
- Seleccione el nombre de la alerta para editar una alerta existente.

7 Si es necesario, seleccione el tipo de alerta.

8 Seleccione una zona, introduzca los valores mínimo y máximo, o Introduzca un valor personalizado para la alerta.

9 Si es necesario, active la alerta.

En el caso de las alertas de eventos y recurrentes, se muestra un mensaje cada vez que se alcanza el valor de alerta. En el caso de las alertas de rango, se muestra un mensaje cada vez que se supera o se cae por debajo del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Configuración del mapa de actividades

Puede personalizar la apariencia de la pantalla de datos del mapa para cada actividad.

Mantenga presionada la tecla MENU, seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones, seleccione una actividad, seleccione la configuración de la actividad y seleccione Mapa.

Configurar mapas: muestra u oculta datos del mapa instalado productos.

Usar configuración del sistema: permite que el dispositivo utilice las preferencias desde la configuración del mapa del sistema.

Orientación: Establece la orientación del mapa. El norte arriba

La opción muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track Up muestra su dirección de viaje actual en la parte superior de la pantalla.

Ubicaciones del usuario: muestra u oculta las ubicaciones guardadas en el mapa.

Zoom automático: Selecciona automáticamente el nivel de zoom para optimizar el uso del mapa. Si está desactivado, deberá acercarse o alejar el mapa manualmente.

Bloquear en la carretera: bloquea el ícono de posición, que representa su posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Registro de seguimiento: muestra u oculta el registro de seguimiento, o la ruta que ha recorrido, como una línea de color en el mapa.

Color de la pista: cambia el color del registro de pista.

Detalle: Establece el nivel de detalle que se muestra en el mapa. Mostrar más detalles puede hacer que el mapa se redibuje más lentamente.

Marino: establece el mapa para mostrar datos en modo marino ([Configuración del mapa marino, página 31](#)).

Dibujar segmentos: muestra u oculta segmentos, como una línea de color en el mapa.

Dibujar contornos: muestra u oculta líneas de contorno en el mapa.

Configuración de enrutamiento

Puede cambiar la configuración de ruta para personalizar la forma en que el dispositivo calcula las rutas para cada actividad.

Mantenga presionada la tecla MENÚ, seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones, seleccione una actividad, seleccione la configuración de la actividad y seleccione Enrutamiento.

Actividad: Establece una actividad para el enrutamiento. El dispositivo calcula rutas optimizadas para el tipo de actividad que realizas.

Enrutamiento por popularidad: calcula rutas basadas en las carreras y recorridos más populares de Garmin Connect.

Recorridos: Define cómo navegar por los recorridos con el dispositivo. Usa la opción Seguir Recorrido para navegar por un recorrido exactamente como aparece, sin tener que recalcular. Usa la opción Usar Mapa para navegar por un recorrido usando mapas ruteables y recalcular la ruta si te desvías del recorrido.

Método de cálculo: establece el método de cálculo para minimizar el tiempo, la distancia o el ascenso en las rutas.

Evitar: Establece los tipos de carreteras o transportes que se deben evitar.

Tipo: Establece el comportamiento del puntero que aparece durante la navegación directa.

Vuelta automática

Marcar vueltas por distancia

Puedes usar Vuelta Automática para marcar automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función es útil para comparar tu rendimiento en diferentes partes de una actividad (por ejemplo, cada 1 milla o 5 kilómetros).

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Vuelta automática.

6 Seleccione una opción:

- Seleccione Vuelta automática para activar o desactivar Vuelta automática.
- Seleccione Distancia automática para ajustar la distancia entre vueltas.

Cada vez que completes una vuelta, aparecerá un mensaje con el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un pitido o vibra si tienes activadas las alarmas ([Configuración del sistema, página 31](#)).

Si es necesario, puede personalizar las páginas de datos para mostrar datos de vuelta adicionales ([Personalización de las pantallas de datos, página 26](#)).

Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

Puede personalizar uno o dos campos de datos que aparecen en el mensaje de alerta de vuelta.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Vuelta automática > Alerta de vuelta.

6 Seleccione un campo de datos para cambiarlo.

7 Seleccione Vista previa (opcional).

Habilitar la pausa automática

Puedes usar la función de Pausa Automática para pausar el temporizador automáticamente al detenerte. Esta función es útil si tu actividad incluye semáforos u otros lugares donde debes detenerte.

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

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Pausa automática.

6 Seleccione una opción:

- Para pausar el temporizador automáticamente cuando deje de moverse, seleccione Al detenerse.
- Para pausar el temporizador automáticamente cuando su ritmo o velocidad descienda por debajo de un nivel específico, seleccione Personalizado.

Habilitación del ascenso automático

Puedes usar la función de ascenso automático para detectar automáticamente los cambios de altitud. Puedes usarla durante actividades como escalada, senderismo, correr o ciclismo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Subida automática > Estado.

6 Seleccione Siempre o Cuando no esté navegando.

7 Seleccione una opción:

- Seleccione Ejecutar pantalla para identificar qué pantalla de datos aparece durante la ejecución.
- Seleccione Pantalla de escalada para identificar qué pantalla de datos aparece mientras escala.
- Seleccione Invertir colores para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
- Seleccione Velocidad vertical para establecer la velocidad de ascenso a lo largo del tiempo.
- Seleccione el interruptor de modo para configurar la velocidad con la que se activa el dispositivo.

NOTA: La opción Pantalla actual le permite cambiar automáticamente a la última pantalla que estaba viendo antes de que ocurriera la transición de ascenso automático.

Velocidad y distancia en 3D

Puedes configurar la velocidad y la distancia en 3D para calcular tu velocidad o distancia usando tanto la elevación como tu movimiento horizontal sobre el suelo. Puedes usarlo durante actividades como esquiar, escalar, navegar, hacer senderismo, correr o andar en bicicleta.

Encender y apagar la tecla Lap

Puedes activar la Tecla de Vuelta para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad usando LAP. Puedes desactivarla para evitar registrar vueltas por pulsaciones accidentales de teclas durante una actividad.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione la tecla de vuelta.

El estado de la tecla de vuelta cambia a Activado o Desactivado según la configuración actual.

Uso del desplazamiento automático

Puede utilizar la función de desplazamiento automático para recorrer todas las pantallas de datos de actividad automáticamente mientras el temporizador está en funcionamiento.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

NOTA: Esta función no está disponible para todas las actividades.

4 Seleccione la configuración de la actividad.

5 Seleccione Desplazamiento automático.

6 Seleccione una velocidad de visualización.

UltraTrac

La función UltraTrac es una configuración del GPS que registra puntos de seguimiento y datos de sensores con menor frecuencia. Activar UltraTrac aumenta la duración de la batería, pero reduce la calidad de las actividades registradas. Debe usar UltraTrac para actividades que requieran mayor duración de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos de los sensores sean menos importantes.

Configuración del tiempo de espera de ahorro de energía

La configuración del tiempo de espera determina el tiempo que tu dispositivo permanece en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando esperas el inicio de una carrera. Mantén pulsada la tecla MENU, selecciona Ajustes > Actividades y aplicaciones, selecciona una actividad y selecciona la configuración de la misma. Selecciona "Tiempo de espera para ahorro de energía" para ajustar la configuración del tiempo de espera de la actividad.

Normal: Configura el dispositivo para que ingrese al modo de vigilancia de bajo consumo después de 5 minutos de inactividad.

Extendido: Configura el dispositivo para que entre en modo de reloj de bajo consumo tras 25 minutos de inactividad. El modo extendido puede reducir la duración de la batería entre cargas.

Cambiar el orden de una actividad en el

Lista de aplicaciones

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Actividades y aplicaciones.

3 Seleccione una actividad.

4 Seleccione Reordenar.

5 Seleccione ARRIBA o ABAJO para ajustar la posición de la actividad en la lista de aplicaciones.

Widgets

Tu dispositivo viene preinstalado con widgets que ofrecen información rápida. Algunos widgets requieren una conexión Bluetooth a un smartphone compatible.

Algunos widgets no son visibles por defecto. Puedes añadirlos manualmente al bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets](#), página 28).

ABC: Muestra información combinada del altímetro, barómetro y brújula.

Zonas horarias alternativas: muestra la hora actual del día en zonas horarias adicionales.

Calendario: muestra las próximas reuniones desde tu teléfono inteligente calendario.

Calorías: muestra la información de calorías del día actual.

Rastreo de perros: muestra la información de ubicación de su perro cuando tiene un dispositivo de rastreo de perros compatible emparejado con su dispositivo fénix.

Pisos subidos: realiza un seguimiento de los pisos subidos y el progreso hacia tu objetivo.

Entrenador Garmin: muestra los entrenamientos programados cuando seleccionas un plan de entrenamiento de entrenador Garmin en tu cuenta de Garmin Connect.

Golf: muestra información de golf de tu última ronda.

Frecuencia cardíaca: muestra su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y un gráfico de su frecuencia cardíaca.

Minutos de intensidad: Realiza un seguimiento del tiempo que pasas participando en actividades moderadas a vigorosas, su objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso hacia su objetivo.

Controles inReach® : le permiten enviar mensajes en su dispositivo inReach emparejado.

Última actividad: muestra un breve resumen de tu última actividad registrada, como tu última carrera, tu último paseo o tu última natación.

Último deporte: Muestra un breve resumen de tu último deporte registrado deporte.

Controles de música: proporciona controles de reproductor de música para su teléfono inteligente o música en el dispositivo.

Mi día: Muestra un resumen dinámico de tu actividad de hoy. Las métricas incluyen actividades cronometradas, minutos de intensidad, pisos subidos, pasos, calorías quemadas y más.

Notificaciones: te avisa sobre llamadas entrantes, mensajes de texto, actualizaciones de redes sociales y más, según la configuración de notificaciones de tu teléfono inteligente.

Rendimiento: muestra mediciones de rendimiento que le ayudan a realizar un seguimiento y comprender sus actividades de entrenamiento y su rendimiento en carreras.

Oxímetro de pulso: muestra su porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente y un gráfico de sus lecturas.

Información del sensor: muestra información de un sensor interno, sensor o un sensor ANT+ conectado.

Pasos: realiza un seguimiento de tu recuento diario de pasos, tu objetivo de pasos y los datos de los días anteriores.

Estrés: muestra su nivel de estrés actual y un gráfico de su Nivel de estrés. Puedes hacer una actividad de respiración para ayudarte a relajarte.

Amanecer y atardecer: muestra el amanecer, el atardecer y el crepúsculo civil. veces.

Controles de VIRB: proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB emparejado con tu dispositivo fénix.

Clima: muestra la temperatura y el clima actuales, pronóstico.

Dispositivo Xero™ : muestra información de ubicación del láser cuando tenga un dispositivo Xero compatible emparejado con su dispositivo fénix.

Personalización del bucle de widgets

Puede cambiar el orden de los widgets en el bucle de widgets, eliminar widgets y agregar nuevos widgets.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Widgets.

3 Seleccione un widget.

4 Seleccione una opción:

• Seleccione Reordenar para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.

• Seleccione Eliminar para eliminar el widget del widget bucle.

5 Seleccione Agregar widgets.

6 Seleccione un widget.

El widget se agrega al bucle de widgets.

Control remoto inReach

La función de control remoto inReach te permite controlar tu dispositivo inReach con tu dispositivo fénix. Visita buy.garmin.com para comprar un dispositivo inReach.

Uso del control remoto inReach

Antes de poder utilizar la función remota inReach, debe configurar el widget inReach para que se muestre en el bucle de widgets ([Personalizar el bucle de widgets, página 28](#)).

1 Encienda el dispositivo inReach.

2 En su dispositivo fénix, seleccione ARRIBA o ABAJO desde el reloj cara para ver el widget inReach.

3 Seleccione  para buscar su dispositivo inReach.

4 Seleccione  para emparejar su dispositivo inReach.

5 Seleccione  seleccione una opción:

- Para enviar un mensaje SOS, seleccione Iniciar SOS.

NOTA: Solo debe utilizar la función SOS en una situación de emergencia real.

- Para enviar un mensaje de texto, seleccione Mensajes > Nuevo Mensaje, seleccione los contactos del mensaje e ingrese el texto del mensaje o seleccione una opción de texto rápido.

- Para enviar un mensaje preestablecido, seleccione Enviar preestablecido y Seleccione un mensaje de la lista.

- Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, seleccione Seguimiento.

Control remoto VIRB

La función remota VIRB te permite controlar tu cámara de acción VIRB desde tu dispositivo. Visita www.garmin.com/VIRB para comprar una cámara de acción VIRB.

Cómo controlar una cámara de acción VIRB

Antes de usar la función remota de VIRB, debe habilitar la configuración remota en su cámara VIRB. Consulte el Manual del usuario de la serie VIRB para obtener más información. También debe configurar el widget VIRB para que se muestre en el bucle de widgets ([Personalización del bucle de widgets, página 28](#)).

1 Encienda su cámara VIRB.

2 En su dispositivo fénix, seleccione ARRIBA o ABAJO desde el reloj cara para ver el widget VIRB.

3 Espere mientras el dispositivo se conecta a su cámara VIRB.

4 Seleccione .

5 Seleccione una opción:

- Para grabar vídeo, seleccione Iniciar grabación.

El contador de vídeo aparece en la pantalla del fénix.

- Para tomar una fotografía mientras graba un vídeo, seleccione ABAJO.

- Para detener la grabación de vídeo, seleccione .

- Para tomar una foto, seleccione Tomar foto.

- Para cambiar la configuración de vídeo y fotos, seleccione Configuración.

Cómo controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

Antes de usar la función remota de VIRB, debe habilitar la configuración remota en su cámara VIRB. Consulte el Manual del usuario de la serie VIRB para obtener más información. También debe configurar el widget VIRB para que se muestre en el bucle de widgets ([Personalización del bucle de widgets, página 28](#)).

1 Encienda su cámara VIRB.

2 En su dispositivo fénix, seleccione ARRIBA o ABAJO desde el reloj cara para ver el widget VIRB.

3 Espere mientras el dispositivo se conecta a su cámara VIRB.

Cuando se conecta la cámara, se agrega automáticamente una pantalla de datos VIRB a las aplicaciones de actividad.

4 Durante una actividad, seleccione ARRIBA o ABAJO para ver los datos de VIRB pantalla.

5 Mantenga pulsado MENU.

6 Seleccione VIRB Remote.

7 Seleccione una opción:

- Para controlar la cámara mediante el temporizador de actividad, seleccione Configuración > Iniciar/Detener el temporizador.

NOTA: La grabación de vídeo se inicia y se detiene automáticamente cuando usted inicia y detiene una actividad.

- Para controlar la cámara mediante las opciones del menú, seleccione Configuración > Manual.

- Para grabar vídeo manualmente, seleccione Iniciar grabación.

El contador de vídeo aparece en la pantalla del fénix.

- Para tomar una fotografía mientras graba un vídeo, seleccione ABAJO.

- Para detener manualmente la grabación de vídeo, seleccione .

- Para tomar una foto, seleccione Tomar foto.

Uso del widget de nivel de estrés

El widget de nivel de estrés muestra tu nivel actual y un gráfico de tu nivel de estrés de las últimas horas. También puede guiarte con una actividad de respiración para ayudarte a relajarte.

1 Mientras esté sentado o inactivo, seleccione ARRIBA o ABAJO para ver el widget de nivel de estrés.

CONSEJO: Si tu nivel de estrés es demasiado alto para que el reloj lo determine, aparecerá un mensaje en lugar de un número. Puedes volver a consultarlo después de varios minutos de inactividad.

2 Seleccione  para ver un gráfico de su nivel de estrés durante los últimos cuatro horas.

Las barras azules indican periodos de descanso. Las barras amarillas indican periodos de estrés. Las barras grises indican momentos en los que estuvo demasiado activo para determinar su nivel de estrés.

3 Para iniciar una actividad de respiración, seleccione ABAJO > , y entrar en una duración de la actividad de respiración en minutos.

Personalización del menú de controles

Puede agregar, eliminar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles ([Ver el menú de controles, página 1](#)).

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Controles.

3 Seleccione un acceso directo para personalizar.

4 Seleccione una opción:

- Seleccione Reordenar para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.

- Seleccione Eliminar para eliminar el acceso directo de los controles menú.

5 Si es necesario, seleccione Agregar nuevo para agregar un acceso directo adicional al menú de controles.

Configuración de la esfera del reloj

Puedes personalizar la apariencia de la esfera del reloj seleccionando el diseño, los colores y los datos adicionales. También puedes descargar esferas personalizadas desde la tienda Connect IQ.

Personalizar la esfera del reloj

Antes de poder activar una esfera de reloj Connect IQ, debes instalar una esfera de reloj desde la tienda Connect IQ ([Funciones de Connect IQ, página 8](#)).

Puede personalizar la información y la apariencia de la esfera del reloj o activar una esfera de reloj Connect IQ instalada.

1 Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENÚ.

2 Seleccione la esfera del reloj.

- 3 Seleccione ARRIBA o ABAJO para obtener una vista previa de las opciones de la esfera del reloj.
- 4 Seleccione Agregar nuevo para desplazarse por los relojes precargados adicionales caras.
- 5 Seleccione  Aplicar para activar una esfera de reloj precargada o una. Instale la esfera del reloj Connect IQ.
- 6 Si utiliza una esfera de reloj precargada, seleccione > Personalizar.
- 7 Seleccione una opción:

- Para cambiar el estilo de los números de la esfera del reloj analógico, seleccione Esfera.
- Para cambiar el estilo de las manecillas de la esfera del reloj analógico, seleccione Manecillas.
- Para cambiar el estilo de los números del reloj digital cara, seleccione Diseño
- Para cambiar el estilo de los segundos de la esfera del reloj digital, seleccione Segundos.
- Para cambiar los datos que aparecen en la esfera del reloj, seleccione Datos.
- Para agregar o cambiar un color de acento para la esfera del reloj, seleccione Color de acento.
- Para cambiar el color de fondo, seleccione Color de fondo.
- Para guardar los cambios, seleccione Listo.

Configuración de sensores

Configuración de la brújula

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Brújula.

Calibrar: le permite calibrar manualmente el sensor de la brújula ([Calibración manual de la brújula, página 30](#)).

Pantalla: establece el rumbo direccional de la brújula en letras, grados o miliradianes.

Ref. Norte: Establece la referencia norte de la brújula ([Configuración de la referencia norte, página 30](#)).

Modo: configura la brújula para utilizar únicamente datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos de GPS y sensor electrónico al moverse (Automático), o solo datos de GPS (Desactivado).

Calibración manual de la brújula

AVISO

Calibre la brújula electrónica al aire libre. Para mejorar la precisión del rumbo, evite acercarse a objetos que influyan en los campos magnéticos, como vehículos, edificios y líneas eléctricas aéreas.

Su dispositivo ya viene calibrado de fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si nota un comportamiento irregular de la brújula, por ejemplo, tras recorrer largas distancias o tras cambios extremos de temperatura, puede calibrarla manualmente.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar.

3 Siga las instrucciones en pantalla.

SUGERENCIA: Mueva la muñeca en un pequeño movimiento en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

Establecer la referencia norte

Puede establecer la referencia direccional utilizada para calcular la información de rumbo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte.

3 Seleccione una opción:

- Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, seleccione Verdadero.

- Para establecer automáticamente la declinación magnética de su ubicación, seleccione Magnético.
- Para establecer la cuadrícula norte (000°) como referencia de rumbo, seleccione Red.
- Para establecer manualmente el valor de variación magnética, seleccione Usuario, ingrese la variación magnética y seleccione Listo.

Ajustes del altímetro

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Altimetro.

Calibrar: le permite calibrar manualmente el sensor del altímetro.

Calibración automática: permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que lo usa.

Activar el seguimiento GPS.

Elevación: establece las unidades de medida para la elevación.

Calibración del altímetro barométrico

Su dispositivo ya viene calibrado de fábrica y, por defecto, utiliza la calibración automática en el punto de inicio del GPS. Puede calibrar manualmente el altímetro barométrico si conoce la altitud correcta.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Altimetro.

3 Seleccione una opción:

- Para calibrar automáticamente desde el punto de inicio de su GPS, Seleccione Auto Cal. y seleccione una opción.
- Para ingresar la elevación actual, seleccione Calibrar.

Ajustes del barómetro

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro.

Calibrar: le permite calibrar manualmente el barómetro sensor.

Gráfico: establece la escala de tiempo para el gráfico en el widget barómetro.

Alerta de tormenta: establece la tasa de cambio de presión barométrica que activa una alerta de tormenta.

Modo Reloj: Configura el sensor que se usa en el modo reloj. La opción Automático usa tanto el altímetro como el barómetro según tus movimientos. Puedes usar la opción Altimetro cuando tu actividad implique cambios de altitud, o la opción Barómetro cuando no.

Presión: establece cómo el dispositivo muestra los datos de presión.

Calibración del barómetro

Su dispositivo ya viene calibrado de fábrica y utiliza la calibración automática en el punto de inicio de su GPS por defecto. Puede calibrar manualmente el barómetro si conoce la altitud o la presión del nivel del mar correctas.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar.

3 Seleccione una opción:

- Para ingresar la elevación actual o la presión a nivel del mar, seleccione Sí.
- Para calibrar automáticamente desde el modelo de elevación digital, seleccione Usar DEM.
- Para calibrar automáticamente desde el punto de inicio de su GPS, seleccione Usar GPS.

Configuración de ubicación de Xero

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Ubicaciones de XERO.

Estado: Habilita la visualización de información de ubicación del láser desde un dispositivo Xero compatible y emparejado.

Modo compartir: le permite compartir información sobre la ubicación del láser públicamente o transmitirlo en forma privada.

Configuración del mapa

Puede personalizar cómo aparece el mapa en la aplicación de mapas y en las pantallas de datos.

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Mapa.

Orientación: Establece la orientación del mapa. El norte arriba

La opción muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track Up muestra su dirección de viaje actual en la parte superior de la pantalla.

Ubicaciones del usuario: muestra u oculta las ubicaciones guardadas en el mapa.

Zoom automático: Selecciona automáticamente el nivel de zoom para optimizar el uso del mapa. Si está desactivado, deberá acercar o alejar el mapa manualmente.

Bloquear en la carretera: bloquea el ícono de posición, que representa su posición en el mapa, en la carretera más cercana.

Registro de seguimiento: muestra u oculta el registro de seguimiento, o la ruta que ha recorrido, como una línea de color en el mapa.

Color de la pista: cambia el color del registro de pista.

Detalle: Establece el nivel de detalle que se muestra en el mapa. Mostrar más detalles puede hacer que el mapa se redibuje más lentamente.

Marino: establece el mapa para mostrar datos en modo marino ([Configuración del mapa marino, página 31](#)).

Dibujar segmentos: muestra u oculta segmentos, como una línea de color en el mapa.

Dibujar contornos: muestra u oculta líneas de contorno en el mapa.

Configuración del mapa marino

Puedes personalizar cómo aparece el mapa en el modo marino.

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Mapa > Marina.

Modo Carta Náutica: Activa la carta náutica al mostrar datos náuticos. Esta opción muestra diversas características del mapa en diferentes colores para facilitar la lectura de los puntos de interés náuticos y que el mapa refleje el esquema de dibujo de las cartas de papel.

Sondeos puntuales: permite realizar mediciones de profundidad en la carta.

Sectores de luz: Muestra y configura la apariencia de la luz. sectores en el gráfico.

Conjunto de símbolos: Establece los símbolos de la carta en modo marino.

La opción NOAA muestra los símbolos cartográficos de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA). La opción Internacional muestra los símbolos cartográficos de la Asociación Internacional de Autoridades de Faros.

Mostrar y ocultar datos del mapa

Si tiene varios mapas instalados en su dispositivo, puede elegir los datos del mapa que desea mostrar en el mapa.

1 Seleccione  Mapa.

2 Mantenga pulsado MENU.

3 Seleccione la configuración del mapa.

4 Seleccione Mapa > Configurar mapas.

5 Seleccione un mapa para activar el interruptor, que muestra o oculta los datos del mapa.

Configuración de GroupTrack

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > GroupTrack.

Mostrar en el mapa: le permite ver las conexiones en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Tipos de actividad: le permite seleccionar qué tipos de actividad aparecen en la pantalla del mapa durante una sesión de GroupTrack.

Configuración de navegación

Puede personalizar las características y la apariencia del mapa al navegar hacia un destino.

Personalización de las funciones del mapa

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Navegación > Pantallas de datos.

3 Seleccione una opción:

- Seleccione Mapa para activar o desactivar el mapa.
- Seleccione Guía para activar o desactivar la pantalla de guía que muestra la dirección de la brújula o el rumbo a seguir mientras se navega.
- Seleccione Gráfico de elevación para activar o desactivar el gráfico de elevación.
- Seleccione una pantalla para agregar, eliminar o personalizar.

Configuración de un error de rumbo

Puedes configurar un indicador de rumbo para que se muestre en tus páginas de datos mientras navegas. El indicador señala tu rumbo objetivo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Navegación > Error de rumbo.

Configuración de alertas de navegación

Puede configurar alertas para ayudarlo a navegar hacia su destino.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Navegación > Alertas.

3 Seleccione una opción:

- Para establecer una alerta para una distancia específica desde su destino final, seleccione Distancia final.
- Para establecer una alerta para el tiempo estimado restante hasta llegar a su destino final, seleccione ETE final.
- Para configurar una alerta cuando te desvías del curso, seleccione Desactivado Curso.
- Para habilitar las indicaciones de navegación paso a paso, seleccione Gire Indicaciones.

4 Si es necesario, seleccione Estado para activar la alerta.

5 Si es necesario, ingrese un valor de distancia o tiempo y seleccione .



Configuración del sistema

Mantenga presionada la tecla MENÚ y seleccione Configuración > Sistema.

Idioma: establece el idioma que se muestra en el dispositivo.

Hora: ajusta la configuración de la hora ([Configuración de la hora, página 32](#)).

Luz de fondo: ajusta la configuración de la luz de fondo ([Cambiar la Configuración de luz de fondo, página 32](#)).

Sonidos: Establece los sonidos del dispositivo, como tonos de teclas, alertas y vibraciones.

No molestar: Activa o desactiva el modo No molestar. Usa la opción Tiempo de sueño para activarlo automáticamente durante tus horas de sueño habituales.

Puedes configurar tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect.

Teclas de acceso rápido: le permite asignar accesos directos a las teclas del dispositivo ([Personalización de las teclas de acceso rápido, página 32](#)).

Bloqueo automático: Permite bloquear las teclas automáticamente para evitar pulsaciones accidentales. Utiliza la opción "Durante la actividad" para bloquear las teclas durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción "No durante la actividad" para bloquear las teclas cuando no estés grabando una actividad cronometrada.

Unidades: Establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo ([Cambiar Las unidades de medida, página 32](#)).

Formato: establece preferencias generales de formato, como el ritmo y la velocidad que se muestran durante las actividades, el comienzo de la semana y las opciones de formato y datos de posición geográfica.

Grabación de datos: Configura cómo el dispositivo registra los datos de actividad. La opción Grabación inteligente (predeterminada) permite grabar la actividad durante más tiempo. La opción Grabación cada segundo proporciona grabaciones de actividad más detalladas, pero es posible que no grabe actividades completas que duren más tiempo.

Modo USB: configura el dispositivo para utilizar MTP (transferencia de medios) protocolo) o modo Garmin cuando se conecta a una computadora.

Restablecer: le permite restablecer los datos y configuraciones del usuario ([Restablecer todas las configuraciones predeterminadas, página 35](#)).

Actualización de software: le permite instalar actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express.

Ajustes de hora

Mantenga presionada la tecla MENU y seleccione Configuración > Sistema > Hora.

Formato de hora: configura el dispositivo para mostrar la hora en un formato de 12 horas o 24 horas, hora, o formato militar.

Establecer hora: Establece la zona horaria del dispositivo. Opción Automática
Establece la zona horaria automáticamente en función de su posición GPS.

Hora: Le permite ajustar la hora si está configurada en Manual opción.

Alertas: le permite configurar alertas cada hora, así como alertas de amanecer y atardecer que suenan una cantidad específica de minutos u horas antes de que se produzca el amanecer o el atardecer reales.

Sincronizar con GPS: le permite sincronizar manualmente la hora con el GPS cuando cambia de zona horaria y actualizarla para el horario de verano.

Cambiar la configuración de la luz de fondo

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sistema > Luz de fondo.

3 Seleccione una opción:

- Seleccionar Durante la actividad.
- Seleccione No durante la actividad.

4 Seleccione una opción:

- Seleccione Teclas para encender la luz de fondo al presionar teclas.
- Seleccione Alertas para activar la luz de fondo para las alertas.
- Seleccione Gesto para encender la luz de fondo levantando y girando el brazo para mirar tu muñeca.
- Seleccione Tiempo de espera para establecer el tiempo que debe transcurrir antes de que se apague la luz de fondo.
- Seleccione Brillo para establecer el nivel de brillo de la luz de fondo.

Personalización de las teclas de acceso rápido

Puede personalizar la función de retención de teclas individuales y combinaciones de teclas.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sistema > Teclas de acceso rápido.

3 Seleccione una tecla o combinación de teclas para personalizar.

4 Seleccione una función.

Cambiar las unidades de medida

Puede personalizar las unidades de medida de distancia, ritmo y velocidad, elevación, peso, altura y temperatura.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sistema > Unidades.

3 Seleccione un tipo de medición.

4 Seleccione una unidad de medida.

Visualización de la información del dispositivo

Puede ver información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión del software, la información regulatoria y el acuerdo de licencia.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Acerca de.

Visualización de la información regulatoria y de cumplimiento de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se proporciona electrónicamente. La etiqueta electrónica puede proporcionar información regulatoria, como números de identificación de la FCC o marcas de cumplimiento regional, así como información aplicable sobre el producto y las licencias.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 En el menú de configuración, seleccione Acerca de.

Sensores inalámbricos

Tu dispositivo es compatible con sensores inalámbricos ANT+ o Bluetooth.

Para obtener más información sobre compatibilidad y la compra de sensores opcionales, visita [buy.garmin.com](#).

Emparejamiento de sus sensores inalámbricos

La primera vez que conecte un sensor inalámbrico a su dispositivo mediante tecnología ANT+ o Bluetooth, deberá emparejar el dispositivo con el sensor. Una vez emparejados, el dispositivo se conectará automáticamente al iniciar una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

1 Si está emparejando un monitor de frecuencia cardíaca, colóquese el monitor de frecuencia cardíaca ([Colocación del monitor de frecuencia cardíaca, página 11](#)).

El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pones.

2 Coloque el dispositivo a 3 m (10 pies) del sensor.

NOTA: Manténgase a 10 m (33 pies) de distancia de otros sensores inalámbricos durante el emparejamiento.

3 Mantenga pulsado MENU.

4 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Agregar nuevo.

5 Seleccione una opción:

- Seleccione Buscar todo.

- Seleccione su tipo de sensor.

Una vez emparejado el sensor con el dispositivo, su estado cambia de "Buscando" a "Conectado". Los datos del sensor aparecen en la pantalla de datos o en un campo de datos personalizado.

Modo de visualización extendida

Puedes usar el modo de pantalla extendida para ver las pantallas de datos de tu dispositivo fénix en un dispositivo Edge compatible durante una carrera o un triatlón. Consulta el manual del usuario de tu Edge para obtener más información.

Uso de un sensor de velocidad o cadencia de bicicleta opcional

Puedes utilizar un sensor de velocidad o cadencia de bicicleta compatible para enviar datos a tu dispositivo.

• Empareje el sensor con su dispositivo ([Emparejamiento de su sensor inalámbrico](#) [Sensores, página 32](#)).

• Establezca el tamaño de su rueda ([tamaño de la rueda y circunferencia, página 40](#)).

• Salir a dar un paseo ([Iniciar una actividad, página 2](#)).

Entrenamiento con medidores de potencia

• Vaya a [www.garmin.com/intosports](#) para obtener una lista de sensores ANT+ que son compatibles con su dispositivo (como Vector™).

• Para obtener más información, consulte el manual del propietario de su vehículo. metro.

• Ajuste sus zonas de potencia para que coincidan con sus objetivos y capacidades ([Configuración de sus zonas de potencia, página 18](#)).

• Utilice alertas de rango para recibir notificaciones cuando alcance un rango específico. zona de potencia ([Configuración de una alerta, página 26](#)).

• Personalizar los campos de datos de potencia ([Personalización de los datos](#) [Pantallas, página 26](#)).

Uso de palancas de cambio electrónicas

Antes de poder usar cambios electrónicos compatibles, como los cambios Shimano® Di2™, debes vincularlos con tu dispositivo ([Emparejamiento de sensores inalámbricos, página 32](#)). Puedes personalizar

Los campos de datos opcionales ([Personalización de las pantallas de datos, página 26](#)). El dispositivo fēnix 5/5S/5X Plus muestra los valores de ajuste actuales cuando el sensor está en modo de ajuste.

Conciencia situacional

Tu dispositivo fēnix se puede usar con el dispositivo Varia Vision™, las luces inteligentes para bicicleta Varia™ y el radar retrovisor para mejorar la visibilidad. Consulta el manual del usuario de tu dispositivo Varia para obtener más información.

NOTA: Es posible que necesites actualizar el software fēnix antes de emparejar dispositivos Varia ([Actualización del software mediante Garmin Connect Mobile, página 7](#)).

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes usarlo para registrar el ritmo y la distancia en lugar de usar el GPS cuando entrenas en interiores o cuando la señal GPS es débil. El podómetro está en espera y listo para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar batería. Cuando la batería está baja, aparece un mensaje en el dispositivo. Quedan aproximadamente cinco horas de batería.

Mejora de la calibración del podómetro

Antes de poder calibrar su dispositivo, debe adquirir señales GPS y vincular su dispositivo con el podómetro ([Cómo vincular sus sensores inalámbricos, página 32](#)).

El podómetro se calibra automáticamente, pero puedes mejorar la precisión de los datos de velocidad y distancia con algunas carreras al aire libre usando GPS.

- 1 Permanezca al aire libre durante 5 minutos con una vista despejada del cielo.
- 2 Comience una actividad de carrera.
- 3 Corre en una pista sin parar durante 10 minutos.
- 4 Detén tu actividad y guárdala.
 - Según los datos registrados, el valor de calibración del podómetro cambia si es necesario. No debería ser necesario volver a calibrarlo a menos que cambie su estilo de carrera.

Calibración manual del podómetro

Antes de poder calibrar su dispositivo, debe vincularlo con el sensor de pie ([Cómo vincular sus sensores inalámbricos, página 32](#)).

Se recomienda la calibración manual si conoce su factor de calibración. Si ha calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozca su factor de calibración.

- 1 Mantenga pulsado MENU.
- 2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios.
- 3 Seleccione su podómetro.
- 4 Seleccione Factor de calibración > Establecer valor.
- 5 Ajuste el factor de calibración:
 - Aumente el factor de calibración si la distancia es demasiado baja.
 - Disminuya el factor de calibración si la distancia es demasiado alta.

Configuración de la velocidad y la distancia del podómetro

Antes de poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debe vincular su dispositivo con el sensor del podómetro ([Cómo vincular sus sensores inalámbricos, página 32](#)).

Puede configurar su dispositivo para calcular la velocidad y la distancia utilizando los datos de su podómetro en lugar de los datos del GPS.

- 1 Mantenga pulsado MENU.
- 2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios.
- 3 Seleccione su podómetro.
- 4 Seleccione Velocidad o Distancia.
- 5 Seleccione una opción:

- Seleccione Interior cuando esté entrenando con el GPS desactivado, normalmente en interiores.
- Seleccione Siempre para utilizar los datos de su podómetro independientemente de la configuración del GPS.

tempestad™

El tempe es un sensor de temperatura inalámbrico ANT+. Puede sujetarlo a una correa o presilla segura, donde queda expuesto al aire ambiente, lo que proporciona una fuente constante de datos de temperatura precisos. Debe vincular el tempe con su dispositivo para mostrar los datos de temperatura.

Información del dispositivo

Presupuesto

Tipo de batería	Batería de iones de litio recargable incorporada
fēnix 5S Plus duración de la batería	Hasta 7 días en modo reloj inteligente
Duración de la batería del fēnix 5 Plus	Hasta 12 días en modo reloj inteligente
Batería del fēnix 5X Plus vida	Hasta 20 días en modo reloj inteligente
Clasificación de	10 ATM1
agua Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20° a 45°C (de -4° a 113°F)
Rango de temperatura de carga USB	De 0° a 45°C (de 32° a 113°F)
Frecuencias inalámbricas fēnix	5S Plus: 13 MHz a -69,3 dBm nominal, 2,4 GHz a 11,87 dBm nominal; fēnix 5 Plus: 13 MHz a -69,3 dBm nominal, 2,4 GHz a 10,78 dBm nominal; fēnix 5X Plus: 13 MHz a -69,3 dBm nominal, 2,4 GHz a 19,21 dBm nominal

Información de la batería

La duración real de la batería depende de las funciones habilitadas en su dispositivo, como el seguimiento de actividad, la frecuencia cardíaca en la muñeca, las notificaciones del teléfono inteligente, el GPS, los sensores internos y la conexión. sensores.

fēnix 5S Plus	fēnix 5 Plus	fēnix 5X Plus	Modo
Duración de la batería	Duración de la batería	Duración de la batería	
Hasta 7 días	Hasta 12 días	Hasta 20 días	Modo reloj inteligente con seguimiento de actividad y monitorización de frecuencia cardíaca en la muñeca las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Hasta 11 horas	Hasta 19 horas	Hasta 33 horas	Modo GPS con frecuencia cardíaca en la muñeca
Hasta 4 horas	Hasta 8 horas	Hasta 13 horas	Modo GPS con función de muñeca Basado en la frecuencia cardíaca y la transmisión de música
Hasta 25 horas	Hasta 42 horas	Hasta 70 horas	Modo GPS UltraTrac con navegación a estima basada en giroscopio

Gestión de datos

NOTA: El dispositivo no es compatible con Windows 95, 98, Me, Windows NT® , y Mac® OS 10.3 y anteriores.

Eliminar archivos

AVISO

Si desconoce el propósito de un archivo, no lo elimine. La memoria de su dispositivo contiene archivos importantes del sistema que no deben eliminarse.

- 1 Abra la unidad o el volumen Garmin .

El dispositivo soporta una presión equivalente a una profundidad de 100 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

2 Si es necesario, abra una carpeta o un volumen.

3 Seleccione un archivo.

4 Presione la tecla Eliminar en su teclado.

NOTA: Los sistemas operativos Mac ofrecen compatibilidad limitada con el modo de transferencia de archivos MTP. Debe abrir la unidad Garmin en un sistema operativo Windows. Debe usar la aplicación Garmin Express para eliminar archivos de música de su dispositivo.

Mantenimiento del dispositivo

Cuidado del dispositivo

AVISO

No utilice objetos afilados para limpiar el dispositivo.

Evite los limpiadores químicos, solventes y repelentes de insectos que pueden dañar los componentes y acabados de plástico.

Enjuague bien el dispositivo con agua dulce después de la exposición al cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la carcasa.

Evite presionar las teclas bajo el agua.

Mantenga la correa de cuero seca. Evite nadar o ducharse con ella. La exposición al agua puede dañarla.

Evite golpes extremos y tratos bruscos, ya que pueden degradar la vida útil del producto.

No guarde el dispositivo en un lugar donde pueda estar expuesto prolongadamente a temperaturas extremas, ya que puede causar daños permanentes.

Limpieza del dispositivo

AVISO

Incluso pequeñas cantidades de sudor o humedad pueden provocar corrosión de los contactos eléctricos cuando se conecta a un cargador.

La corrosión puede impedir la carga y la transferencia de datos.

1 Limpie el dispositivo con un paño humedecido con una solución de detergente suave.

2 Séquelo.

Después de limpiarlo, deje que el dispositivo se seque completamente.

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

Limpieza de las correas de cuero

1 Limpie las correas de cuero con un paño seco.

2 Utilice un acondicionador de cuero para limpiar las correas de cuero.

Cambio de las correas QuickFit®

1 Deslice el pestillo de la correa QuickFit y retire la correa del reloj.



2 Alinee la nueva correa con el reloj.

3 Presione la banda en su lugar.

NOTA: Asegúrese de que la correa esté bien sujeta. El cierre debe quedar sobre el pasador del reloj.

4 Repita los pasos 1 a 3 para cambiar la otra banda.

Ajuste de la correa de reloj de metal

Si su reloj incluye una correa de metal, debe llevarlo a un joyero u otro profesional para ajustar la longitud de la correa de metal.

Solución de problemas

Mi dispositivo está en el idioma incorrecto

Puede cambiar la selección de idioma del dispositivo si accidentalmente seleccionó el idioma incorrecto en el dispositivo.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Desplácese hacia abajo hasta el último elemento de la lista y seleccione

3 Desplácese hacia abajo hasta el segundo último elemento de la lista y seleccione

4 Seleccione

5 Seleccione su idioma.

¿Mi teléfono inteligente es compatible con mi dispositivo?

El dispositivo fénix 5/5S/5X Plus es compatible con teléfonos inteligentes que utilizan tecnología inalámbrica Bluetooth.

Vaya a www.garmin.com/ble para obtener información de compatibilidad.

Mi teléfono no se conecta al dispositivo

Si su teléfono no se conecta al dispositivo, puede probar estos consejos.

- Apague su teléfono inteligente y su dispositivo y vuelva a encenderlos.

- Habilite la tecnología Bluetooth en su teléfono inteligente.

- Actualice la aplicación Garmin Connect a la última versión.

- Retire su dispositivo de la aplicación Garmin Connect para volver a intentarlo.

El proceso de emparejamiento.

Si está utilizando un dispositivo Apple, también debe eliminar su dispositivo de la configuración de Bluetooth en su teléfono inteligente.

- Si compró un nuevo teléfono inteligente, elimine el dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el teléfono inteligente que desea dejar de usar.

- Coloque su teléfono inteligente a menos de 10 m (33 pies) del dispositivo.

- En su teléfono inteligente, abra la aplicación Garmin Connect, seleccione o , y seleccione Dispositivos Garmin > Agregar dispositivo para ingresar al modo de emparejamiento.

- Desde la pantalla del reloj, mantenga presionado MENU y seleccione Configuración > Teléfono > Vincular teléfono.

¿Puedo usar mi sensor Bluetooth con mi reloj?

El dispositivo es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu dispositivo Garmin, debes vincularlo. Una vez vinculados, el dispositivo se conecta automáticamente al sensor al iniciar una actividad y si este está activo y dentro del alcance.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sensores y accesorios > Agregar nuevo.

3 Seleccione una opción:

- Seleccione Buscar todo.

- Seleccione su tipo de sensor.

Puede personalizar los campos de datos opcionales ([Personalización de las pantallas de datos](#), página 26).

Mis auriculares no se conectan al dispositivo

Si sus auriculares estaban previamente conectados a su smartphone mediante tecnología Bluetooth, es posible que se conecten a él antes de conectarse a su dispositivo. Puede probar estos consejos.

- Desactive la tecnología Bluetooth en su teléfono inteligente.
Consulte el manual del propietario de su teléfono inteligente para obtener más información.
- Manténgase a 10 m (33 pies) de distancia de su teléfono inteligente mientras conecta los auriculares a su dispositivo.
- Empareje sus auriculares con su dispositivo ([Conexión de auriculares mediante tecnología Bluetooth](#), página 10).

Mi música se corta o mis auriculares no permanecen conectados

Al utilizar un dispositivo fénix conectado a auriculares mediante tecnología Bluetooth, la señal es más fuerte cuando hay una línea de visión directa entre el dispositivo y la antena de los auriculares.

- Si la señal pasa a través de su cuerpo, puede experimentar pérdida de señal o sus auriculares pueden desconectarse.
- Se recomienda usar los auriculares con la antena en el mismo lado del cuerpo que el dispositivo fénix.

Reiniciar su dispositivo

1 Mantenga presionado LUZ hasta que el dispositivo se apague.

2 Mantenga presionada la LUZ para encender el dispositivo.

Restablecer todas las configuraciones predeterminadas

Puede restablecer todas las configuraciones del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

1 Mantenga pulsado MENU.

2 Seleccione Configuración > Sistema > Restablecer.

3 Seleccione una opción:

- Para restablecer todas las configuraciones del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica valores y elimine toda la información ingresada por el usuario y el historial de actividad, seleccione Eliminar datos y Restablecer configuración.

NOTA: Si has configurado una billetera Garmin Pay, esta opción la elimina de tu dispositivo. Si tienes música almacenada en tu dispositivo, esta opción también la elimina.
- Para restablecer todas las configuraciones del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica valores y guardar toda la información ingresada por el usuario y el historial de actividad, seleccione Restablecer configuración predeterminada.

Adquisición de señales de satélite

El dispositivo podría necesitar una vista despejada del cielo para captar señales satelitales. La hora y la fecha se configuran automáticamente según la posición GPS.

1 Salga al exterior, a un área abierta.

La parte frontal del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espere mientras el dispositivo localiza los satélites.

Puede tomar entre 30 y 60 segundos localizar señales de satélite.

Mejorando la recepción del satélite GPS

- Sincronice frecuentemente el dispositivo con su cuenta de Garmin Connect:
 - Conecte su dispositivo a una computadora mediante el cable USB y la aplicación Garmin Express.
 - Sincronice su dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile usando su teléfono inteligente con Bluetooth habilitado.

- Conecte su dispositivo a su cuenta de Garmin Connect utilizando una red inalámbrica Wi-Fi.

Mientras está conectado a su cuenta de Garmin Connect, el dispositivo descarga varios días de datos satelitales, lo que le permite localizar rápidamente señales satelitales.

- Lleve su dispositivo al exterior, a un área abierta, lejos de objetos altos, edificios y árboles.
- Permanezca inmóvil durante unos minutos.

La lectura de la temperatura no es precisa

La temperatura corporal afecta la lectura del sensor interno. Para obtener la lectura más precisa, quítese el reloj de la muñeca y espere de 20 a 30 minutos.

También puede utilizar un sensor de temperatura externo opcional para ver lecturas precisas de la temperatura ambiente mientras usa el reloj.

Maximizar la vida útil de la batería

Puedes hacer varias cosas para prolongar la vida útil de la batería.

- Reducir el tiempo de espera de la luz de fondo ([Cambiar la luz de fondo Configuración](#), página 32).
- Reducir el brillo de la luz de fondo.
- Utilice el modo GPS UltraTrac para su actividad ([UltraTrac](#), página 28).
- Desactive la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no esté utilizando las funciones conectadas ([Funciones conectadas](#), página 5).
- Cuando pause su actividad por un período de tiempo más prolongado, utilice la opción reanudarla más tarde ([Cómo detener una actividad](#), página 2).
- Desactivar el seguimiento de actividad ([Desactivar el seguimiento de actividad](#), página 19).
- Utilice una esfera de reloj que no se actualice cada segundo.
Por ejemplo, utilice una esfera de reloj sin segundero ([Personalización de la esfera del reloj](#), página 29).
- Limite las notificaciones del teléfono inteligente que muestra el dispositivo ([Administración de notificaciones](#), página 6).
- Detener la transmisión de datos de frecuencia cardíaca a los dispositivos Garmin emparejados ([Transmisión de datos de frecuencia cardíaca a dispositivos Garmin](#), página 11).
- Desactive el monitoreo de frecuencia cardíaca en la muñeca ([Desactivación del monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca](#), página 11).
NOTA: El monitoreo de frecuencia cardíaca en la muñeca se utiliza para calcular los minutos de intensidad vigorosa y las calorías quemadas.
- Active las lecturas manuales del oxímetro de pulso en el dispositivo fénix 5X Plus ([Activación del modo de aclimatación manual](#), página 17).

Seguimiento de actividad

Para obtener más información sobre la precisión del seguimiento de la actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

Mi conteo diario de pasos no aparece

El recuento diario de pasos se reinicia todas las noches a medianoche.

Si aparecen guiones en lugar del recuento de pasos, permita que el dispositivo adquiera señales satelitales y configure la hora automáticamente.

Mi conteo de pasos no parece preciso

Si su recuento de pasos no parece preciso, puede probar estos consejos.

- Use el dispositivo en su muñeca no dominante.
- Lleve el dispositivo en el bolsillo cuando empuje un cochecito o una cortadora de césped.
- Lleve el dispositivo en su bolsillo cuando lo utilice activamente.
Sólo manos o brazos.

NOTA: El dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar platos, doblar la ropa o aplaudir, como pasos.

El recuento de pasos en mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coinciden

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza cuando sincronizas tu dispositivo.

1 Seleccione una opción:

- Sincronice su recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect ([Cómo usar Garmin Connect en su computadora, página 7](#)).
- Sincroniza tu recuento de pasos con Garmin Connect Aplicación móvil ([Sincronización manual de datos con Garmin Connect Mobile, página 7](#)).

2 Espere mientras el dispositivo sincroniza sus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: Actualizar la aplicación Garmin Connect Mobile o la aplicación Garmin Connect no sincroniza sus datos ni actualiza su conteo de pasos.

La cantidad de pisos subidos no parece exacta

Tu dispositivo utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altitud al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 pies).

- Evite agarrarse a los pasamanos o saltarse escalones mientras sube. escaleras.
- En entornos ventosos, cubra el dispositivo con la manga o chaqueta, ya que las ráfagas fuertes pueden provocar lecturas erráticas.

Obtener más información

Puede encontrar más información sobre este producto en el sitio web de Garmin.

- Vaya a support.garmin.com para manuales adicionales, artículos y actualizaciones de software.
- Vaya a buy.garmin.com, o comuníquese con su distribuidor de Garmin para obtener información sobre accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Vaya a www.garmin.com/ataccuracy. Este no es un dispositivo médico.

Apéndice

Campos de datos

%FTP: La potencia de salida actual como porcentaje de la potencia del umbral funcional.

%HRR: El porcentaje de reserva de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).

Potencia promedio de 10 segundos: el promedio móvil de potencia de 10 segundos producción.

Saldo promedio de 10 segundos: el promedio móvil de 10 segundos de la izquierda/ equilibrio de poder adecuado

Máx. de 24 horas: la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas desde un sensor de temperatura compatible.

Mínimo de 24 horas: la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas desde un sensor de temperatura compatible.

Potencia promedio de 30 segundos: el promedio móvil de potencia de 30 segundos producción.

Balance promedio de 30 segundos: el promedio móvil de 30 segundos de la izquierda/ equilibrio de poder adecuado

Balance promedio de 3 s: el promedio móvil de tres segundos de la izquierda/ equilibrio de poder adecuado

Potencia promedio de 3 s: promedio móvil de 3 segundos de potencia de salida.

Ritmo de 500 m: el ritmo de remo actual cada 500 metros.

TE aeróbico: el impacto de la actividad actual en su nivel de aptitud aeróbica.

TE anaeróbico: el impacto de la actividad actual en su nivel de aptitud anaeróbica.

FC promedio: la frecuencia cardíaca promedio para la actividad actual.

Ritmo promedio: el ritmo promedio de la actividad actual.

Potencia promedio: La potencia de salida promedio para la corriente actividad.

Swolf promedio: la puntuación swolf promedio para la actividad actual.

Tu puntuación de swolf es la suma del tiempo de un largo más el número de brazadas para ese largo ([Terminología de Natación, página 4](#)). En natación en aguas abiertas, se utilizan 25 metros para calcular tu puntuación de swolf.

%HRR promedio: El porcentaje promedio de reserva de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) para la actividad actual.

Ritmo promedio de 500 m: el ritmo de remo promedio cada 500 metros para la actividad actual.

Ascenso promedio: La distancia vertical promedio de ascenso desde el último reinicio.

Saldo promedio: el balance de potencia promedio izquierdo/derecho para la actividad actual.

Cadencia media: Ciclismo. La cadencia media del ciclo actual. actividad.

Cadencia promedio: carrera. La cadencia promedio para la carrera actual. actividad.

Descenso promedio: la distancia vertical promedio de descenso desde el último reinicio.

Balance promedio de GCT: El balance promedio del tiempo de contacto con el suelo para la sesión actual.

Avg. L. PP: El ángulo de fase de potencia promedio para la pierna izquierda para la actividad actual.

Avg. L. PPP: El ángulo máximo de la fase de potencia promedio para la pierna izquierda para la actividad actual.

Tiempo de vuelta promedio: el tiempo de vuelta promedio para la actividad actual.

Velocidad promedio de movimiento: la velocidad promedio al moverse durante la actividad actual.

Velocidad náutica promedio: la velocidad promedio en nudos para la actividad actual.

Velocidad general promedio: la velocidad promedio de la actividad actual, Incluyendo velocidades tanto en movimiento como detenidas.

PCO promedio: el desplazamiento promedio del centro de la plataforma para el momento actual actividad.

Avg. R. PP: El ángulo de fase de potencia promedio para la pierna derecha para la actividad actual.

Avg. R. PPP: El ángulo máximo de la fase de potencia promedio para la pierna derecha para la actividad actual.

Velocidad promedio: la velocidad promedio de la actividad actual.

Longitud de zancada promedio: La longitud de zancada promedio para la actividad actual. sesión.

Promedio de brazadas/longitud: el número promedio de brazadas por longitud de piscina durante la actividad actual.

Frecuencia de remada promedio: Deportes de remo. Número promedio de remadas por minuto (RPM) durante la actividad actual.

Oscilación vertical promedio: la cantidad promedio de oscilación vertical para la actividad actual.

Relación vertical promedio: la relación promedio entre la oscilación vertical y la longitud de la zancada para la sesión actual.

Distancia promedio por brazada: Natación. La distancia promedio recorrida por brazada durante la actividad actual.

Distancia media por unidad: Deportes de remo. Distancia media recorrida. por golpe durante la actividad actual.

GCT promedio: la cantidad promedio de tiempo de contacto con el suelo para la actividad actual.

Frecuencia cardíaca promedio % máx.: el porcentaje promedio de frecuencia cardíaca máxima para la actividad actual.

Equilibrio: El equilibrio de potencia actual izquierda/derecha.

Nivel de batería: la energía restante de la batería.

Rumbo: La dirección desde su ubicación actual hasta un Destino. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Cadencia: Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Su dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Cadencia: Carrera. Pasos por minuto (derecha e izquierda).

Calorías: La cantidad de calorías totales quemadas.

Brújula Hdg.: La dirección en la que te mueves según la brújula.

Curso: La dirección desde su ubicación de partida hasta un Destino. El recorrido puede considerarse como una ruta planificada o establecida. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Ubicación de destino: La posición de su destino final.

Destino: El último punto de la ruta hacia el destino. Debe estar navegando para que aparezcan estos datos.

Batería Di2: la energía restante de la batería de un sensor Di2.

Distancia por palada: Deportes de remo. La distancia recorrida por ataque.

Dist. Restante: La distancia restante hasta el final. Destino. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Distancia: la distancia recorrida en la pista o actividad actual.

Distancia al siguiente punto: La distancia restante hasta el siguiente punto de referencia de la ruta. Debe estar navegando para que aparezcan estos datos.

Tiempo transcurrido: El tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicia el cronómetro y lo ejecuta durante 10 minutos, lo detiene durante 5 minutos y lo inicia y lo ejecuta durante 20 minutos, el tiempo transcurrido será de 35 minutos.

Elevación: La altitud de su ubicación actual por encima o por debajo nivel del mar.

Distancia total estimada: La distancia estimada desde el Desde el inicio hasta el destino final. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

ETA: La hora estimada del día en que llegarás a la meta. Destino (ajustado a la hora local del destino). Debe estar navegando para que aparezcan estos datos.

Hora estimada de llegada al siguiente punto de referencia: La hora estimada del día en que llegará al siguiente punto de referencia de la ruta (ajustada a la hora local del punto de referencia). Debe estar navegando para que aparezca esta información.

ETE: El tiempo estimado restante hasta llegar a la final Destino. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Pisos subidos: el número total de pisos subidos para el día.

Pisos bajados: El número total de pisos bajados para el día.

Pisos por minuto: la cantidad de pisos subidos por minuto.

Delantero: El engranaje delantero de la bicicleta desde un sensor de posición de engranaje.

GCT: Tiempo de contacto con el suelo en cada paso al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.

Balance GCT: El equilibrio izquierdo/derecho del tiempo de contacto con el suelo mientras corres.

Batería de engranaje: el estado de la batería de un sensor de posición de engranaje.

Combinación de engranajes: la combinación de engranajes actual de un sensor de posición de engranajes.

Relación de transmisión: la cantidad de dientes en los engranajes delantero y trasero de la bicicleta, según lo detecta un sensor de posición de engranaje.

Engranajes: Los cambios de marcha de la bicicleta delantera y trasera desde una posición de marcha sensor.

Relación de planeo: relación entre la distancia horizontal recorrida y el cambio en la distancia vertical.

Tasa de planeo destino: La tasa de planeo necesaria para descender desde su posición actual hasta la elevación de destino. Debe estar navegando para que aparezcan estos datos.

GPS: La intensidad de la señal del satélite GPS.

Elevación GPS: la altitud de su ubicación actual utilizando GPS.

Rumbo GPS: la dirección en la que te mueves según el GPS.

Grado: El cálculo de la elevación sobre la distancia. Por ejemplo, si por cada 3 m (10 pies) que subes recorres 60 m (200 pies), la pendiente es del 5%.

Encabezado: La dirección en la que te estás moviendo.

Frecuencia cardíaca: tu frecuencia cardíaca en latidos por minuto (lpm). Tu El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible.

FC %Máx.: El porcentaje de frecuencia cardíaca máxima.

Zona de FC: El rango actual de tu frecuencia cardíaca (de 1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en su perfil de usuario y su frecuencia cardíaca máxima (220 menos su edad).

Int. Avg. %HRR: El porcentaje promedio de reserva de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) para el intervalo de natación actual.

Int. Avg. %Max.: El porcentaje promedio de frecuencia cardíaca máxima frecuencia para el intervalo de natación actual.

Frecuencia cardíaca media int.: frecuencia cardíaca media para la natación actual intervalo.

Distancia int.: la distancia recorrida durante el intervalo actual.

Int. Max. %HRR: El porcentaje máximo de frecuencia cardíaca reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) para el intervalo de natación actual.

Int. Max. %Max.: El porcentaje máximo de frecuencia cardíaca máxima frecuencia para el intervalo de natación actual.

FC máx. int.: la frecuencia cardíaca máxima para la natación actual intervalo.

Ritmo int.: el ritmo promedio para el intervalo actual.

Int. Swolf: La puntuación swolf promedio para el intervalo actual.

Factor de intensidad: el factor de intensidad™ para la actividad actual.

Longitudes de intervalo: el número de longitudes de piscina completadas durante el intervalo actual.

Tiempo de intervalo: el tiempo del cronómetro para el intervalo actual.

Int Strk/Len: el número promedio de brazadas por longitud de piscina durante el intervalo actual.

Frecuencia de golpes int.: el número promedio de golpes por minuto (ppm) durante el intervalo actual.

Int Strk Type: el tipo de trazo actual para el intervalo.

L. Lap HR %Max.: El porcentaje promedio de frecuencia cardíaca máxima tasa de la última vuelta completada.

Frecuencia de vuelta: Natación. Número promedio de brazadas por minuto (spm) durante la última vuelta completada.

Velocidad de vuelta: Deportes de remo. Promedio de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completada.

L. Brazadas: Natación. Número total de brazadas en la última vuelta completada.

L. Brazadas: Deportes de remo. El número total de brazadas para la última vuelta completada.

L. Lap Swolf: La puntuación swolf de la última vuelta completada.

L. Len. Stk. Frecuencia: El número promedio de brazadas por minuto (spm) durante el último largo de piscina completado.

L. Len. Stk. Tipo: El tipo de brazada utilizada durante el último largo de piscina completado.

L. Len. Brazadas: Número total de brazadas para el último largo de piscina completado.

Lap %HRR: El porcentaje promedio de reserva de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) para la vuelta actual.

Ritmo de vuelta de 500 m: el ritmo de remo promedio cada 500 metros para la vuelta actual.

Ascenso de vuelta: la distancia vertical de ascenso para la vuelta actual.

Balance de vuelta: el balance de potencia promedio izquierda/derecha para la vuelta actual.

Cadencia de vuelta: Ciclismo. La cadencia promedio para la vuelta actual.
regazo.

Cadencia de vuelta: Carrera. La cadencia promedio de la vuelta actual.
regazo.

Descenso de vuelta: La distancia vertical de descenso para la vuelta actual
regazo.

Distancia de vuelta: la distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia por vuelta: Natación. Distancia promedio recorrida por brazada durante la vuelta actual.

Distancia de vuelta por unidad: Deportes de remo. La distancia promedio recorrida por golpe durante la vuelta actual.

GCT de vuelta: la cantidad promedio de tiempo de contacto con el suelo para la vuelta actual.

Balance de GCT de vuelta: El balance del tiempo de contacto con el suelo promedio para la vuelta actual.

Frecuencia cardíaca de vuelta: frecuencia cardíaca promedio para la vuelta actual.

Lap HR %Max.: el porcentaje promedio de frecuencia cardíaca máxima para la vuelta actual.

Vuelta L. PP: El ángulo de fase de potencia promedio para la pierna izquierda para la vuelta actual.

Vuelta L. PPP: El ángulo máximo de la fase de potencia promedio para la pierna izquierda durante la vuelta actual.

NP de vuelta: la potencia normalizada promedio para la vuelta actual.

Ritmo de vuelta: el ritmo promedio de la vuelta actual.

PCO de vuelta: el desplazamiento promedio del centro de la plataforma para la vuelta actual.

Potencia de vuelta: la potencia de salida promedio para la vuelta actual.

Vuelta R. PP: El ángulo de fase de potencia promedio para la pierna derecha durante la vuelta actual.

Vuelta R. PPP: El ángulo de pico de fase de potencia promedio para la derecha pierna para la vuelta actual.

Vueltas: el número de vueltas completadas para la actividad actual.

Velocidad de vuelta: la velocidad promedio de la vuelta actual.

Longitud de zancada de vuelta: la longitud de zancada promedio para la vuelta actual.

Frecuencia de brazada: natación. El número promedio de brazadas por minuto (spm) durante la vuelta actual.

Frecuencia de remada por vuelta: Deportes de remo. Número promedio de remadas por minuto (RPM) durante la vuelta actual.

Brazadas: Natación. Número total de brazadas de la vuelta actual.

Brazadas: Deportes de remo. El número total de brazadas para el vuelta actual.

Vuelta Swolf: La puntuación swolf para la vuelta actual.

Tiempo de vuelta: el tiempo del cronómetro para la vuelta actual.

Oscilación vertical de vuelta: la cantidad promedio de oscilación vertical para la vuelta actual.

Relación vertical de vuelta: la relación promedio entre la oscilación vertical y la longitud de la zancada para la vuelta actual.

Última vuelta %FCR: el porcentaje promedio de reserva de frecuencia cardíaca (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) para la última vuelta completada.

Ascenso de la última vuelta: la distancia vertical de ascenso de la última vuelta completada.

Cadencia de última vuelta: Ciclismo. Cadencia media de la última vuelta completada.

Cadencia de última vuelta: Carrera. Cadencia promedio de la última vuelta completada.

Descenso de la última vuelta: La distancia vertical de descenso para la última vuelta.
vuelta completada.

Distancia última vuelta: la distancia recorrida en la última vuelta completada.

FC de la última vuelta: frecuencia cardíaca promedio de la última vuelta completada.

Última vuelta NP: la potencia normalizada promedio para la última vuelta completada.

Ritmo de la última vuelta: el ritmo promedio de la última vuelta completada.

Potencia de la última vuelta: potencia promedio de salida durante la última vuelta completada.

Velocidad de la última vuelta: la velocidad promedio de la última vuelta completada.

Tiempo de la última vuelta: el tiempo del cronómetro para la última vuelta completada.

Último ritmo de Len.: El ritmo promedio de tu último grupo completado longitud.

Último Len. Swolf: La puntuación de swolf para el último grupo completado longitud.

Lat/Lon: La posición actual en latitud y longitud independientemente de la configuración del formato de posición seleccionado.

PP izquierda: Ángulo de fase de potencia actual de la pierna izquierda. La fase de potencia corresponde a la zona de pedaleo donde se produce potencia positiva.

PPP izquierdo: el ángulo máximo de la fase de potencia actual para la pierna izquierda.
El pico de la fase de potencia es el rango de ángulos en el que el ciclista produce la parte máxima de la fuerza motriz.

Longitudes: el número de longitudes de piscina completadas durante la actividad actual.

Ritmo LL 500m: El ritmo de remo promedio cada 500 metros para la última vuelta.

L Lap Dist P Stk: Natación. La distancia promedio recorrida por accidente cerebrovascular durante la última vuelta completada.

Distancia media recorrida por vuelta: Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

Ubicación: La posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.

Ascenso máximo: la velocidad máxima de ascenso en pies por minuto o metros por minuto desde el último reinicio.

Descenso máximo: la velocidad máxima de descenso en metros por minuto o pies por minuto desde el último reinicio.

Elevación máxima: La elevación más alta alcanzada desde la última reiniciar.

Potencia máxima de vuelta: la potencia máxima de salida para la vuelta actual.

Velocidad náutica máxima: la velocidad máxima en nudos para la actividad actual.

Velocidad máxima: la velocidad máxima para la actividad actual.

Potencia máxima: la potencia máxima de salida para la actividad actual.

Elevación mínima: La elevación más baja alcanzada desde la última reiniciar.

Tiempo de movimiento: el tiempo total de movimiento para la actividad actual.

Tiempo multideportivo: el tiempo total para todos los deportes en una actividad multideportiva, incluidas las transiciones.

Sat. de O2 muscular %: La saturación de oxígeno muscular estimada porcentaje de la actividad actual.

Distancia Náutica: La distancia recorrida en metros náuticos o pies náuticos.

Velocidad náutica: La velocidad actual en nudos.

Próximo punto de referencia: El siguiente punto de la ruta. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

NP: La potencia normalizada™ para la actividad actual.

Desvío: La distancia a la izquierda o a la derecha que te has desviado de la ruta original.

Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Ritmo: El ritmo actual.

PCO: Desplazamiento central de la plataforma. El desplazamiento central de la plataforma es el punto en la plataforma del pedal donde se aplica la fuerza.

Pedal suave: la medida de qué tan uniformemente pedalea un ciclista.

aplicando fuerza a los pedales a lo largo de cada pedalada.

Condición de rendimiento: La puntuación de la condición de rendimiento es una evaluación en tiempo real de su capacidad para desempeñarse.

Potencia: La potencia de salida actual en vatios.

Relación potencia-peso: La potencia actual medida en vatios por kilogramo.

Zona de potencia: El rango actual de potencia de salida (1 a 7) basado en su FTP o configuración personalizada.

Trasero: El engranaje trasero de la bicicleta desde un sensor de posición de engranaje.

Repetir activado: el temporizador del último intervalo más el descanso actual (natación en piscina).

Repeticiones: Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, la cantidad de repeticiones en una serie de entrenamiento.

Temporizador de descanso: el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

PP derecha: El ángulo de fase de potencia actual para la pierna derecha.

La fase de potencia es la región del recorrido del pedal donde se produce potencia positiva.

PPP derecha: El ángulo de pico de fase de potencia actual de la pierna derecha. El pico de fase de potencia es el rango de ángulo en el que el ciclista produce la parte máxima de la fuerza motriz.

Establecer temporizador: durante una actividad de entrenamiento de fuerza, la cantidad de tiempo gastado en el conjunto de entrenamiento actual.

Velocidad: La velocidad actual de viaje.

Tiempo detenido: el tiempo total detenido para la actividad actual.

Longitud de zancada: la longitud de su zancada desde una pisada hasta la siguiente, medida en metros.

Frecuencia de brazada: Natación. Número de brazadas por minuto.

(spm).

Frecuencia de palada: Deportes de remo. Número de paladas por minuto.

(spm).

Brazadas: Natación. El número total de brazadas de la natación actual.

actividad.

Brazadas: Deportes de remo. Número total de brazadas de la actividad actual.

Amanecer: la hora del amanecer según tu posición GPS.

Puesta del sol: la hora de la puesta del sol según su posición GPS.

VO2 Máx. Calificaciones estándar

Estas tablas incluyen clasificaciones estandarizadas para estimaciones de VO2máx. por edad y género.

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
Bien	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Justo	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Pobre	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32.3	<29,4

hembras	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
Bien	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Justo	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Pobre	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27,5	<25,9

Temperatura: La temperatura del aire. Tu cuerpo.

La temperatura afecta al sensor. Puedes vincular un sensor de temperatura con tu dispositivo para obtener una fuente constante de datos de temperatura precisos.

Tiempo en Zona: El tiempo transcurrido en cada frecuencia cardíaca o potencia zona.

Hora del día: la hora del día según su ubicación actual y la configuración horaria (formato, zona horaria, horario de verano).

Temporizador: el tiempo actual del temporizador de cuenta regresiva.

Tiempo Asiento.: El tiempo que pasa sentado mientras pedalea durante el tiempo actual.

actividad.

Tiempo Asiento. Vuelta: El tiempo que pasa sentado mientras pedalea durante la vuelta actual.

Tiempo de pie: El tiempo que se pasa de pie mientras se pedalea durante la actividad actual.

Tiempo de parada. Vuelta: El tiempo que se pasa de pie mientras se pedalea durante la vuelta actual.

Tiempo restante: El tiempo estimado restante para llegar al siguiente punto de referencia de la ruta. Debe estar navegando para que aparezcan estos datos.

Eficiencia de par: La medida de la eficiencia con la que un ciclista conduce pedaleo.

Ascenso total: La distancia de elevación total ascendida desde el último reinicio.

Descenso total: la distancia de elevación total descendida desde El último reinicio.

Hemoglobina total: el total estimado de oxígeno muscular para la actividad actual.

TSS: Puntuación de estrés de entrenamiento™ para la actividad actual.

V Dist a Dest: La distancia de elevación entre su ubicación actual Posición y destino final. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Vel. Vert.: La velocidad de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Oscilación vertical: la cantidad de rebote mientras corres.

El movimiento vertical de tu torso, medido en centímetros por cada paso.

Relación vertical: la relación entre la oscilación vertical y la longitud de la zancada.

Velocidad vertical a objetivo: La velocidad de ascenso o descenso a un objetivo Altitud predeterminada. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

VMG: La velocidad a la que te acercas a un destino en una ruta. Debes estar navegando para que aparezcan estos datos.

Trabajo: El trabajo acumulado realizado (potencia de salida) en kilojulios.

Calificaciones FTP

Estas tablas incluyen clasificaciones para estimaciones de potencia de umbral funcional (FTP) por género.

Hombres	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	5.05 y mayor
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bien	De 2,79 a 3,92
Justo	De 2,23 a 2,78
Inexperto	Menos de 2,23

hembras	Vatios por kilogramo (W/kg)
Superior	4.30 y mayor
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bien	De 2,36 a 3,32
Justo	De 1,90 a 2,35
Inexperto	Menos de 1,90

Las clasificaciones de FTP se basan en la investigación de Hunter Allen y Andrew Coggan, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Tamaño y circunferencia de la rueda

El sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

La medida de la llanta está marcada en ambos lados. Esta no es una lista exhaustiva. También puede medir la circunferencia de su rueda o usar una calculadora disponible en internet.

Tamaño de los neumáticos	Circunferencia de la rueda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamaño de los neumáticos	Circunferencia de la rueda (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20 °C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35 A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 x 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en las etiquetas del dispositivo o de los accesorios.

	Corriente alterna. El dispositivo es apto para corriente alterna.
	Corriente continua. El dispositivo es apto únicamente para corriente continua.
	Fusible. Indica la especificación o ubicación de un fusible.
	Símbolo de eliminación y reciclaje de RAEE. El símbolo RAEE se coloca en el producto de conformidad con la Directiva 2012/19/UE de la UE sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE). Se pretende disuadir la eliminación inadecuada de este producto y promover la reutilización y el reciclaje.

Índice

A

accesorios 32, 34, 36
actividades 2, 3, 25, 28
 personalizado 2, 4 favoritos
 2 guardar 2
 iniciar 2
seguimiento de actividad
19 alarmas 22, 26
alerta 3
alertas 22, 26, 27, 31
 frecuencia
cardíaca 11 altímetro
 24, 30 calibrar 30
Sensores ANT+ 32, 33
aplicaciones 5, 7, 8
 smartphone 1
asistencia 8
ascenso automático 27
Vuelta automática 27
Pausa automática 27
desplazamiento automático 28

B

retroiluminación 1,
32 bandas
34 barómetro 24, 30
 calibrar 30 batería
34 carga 1
 vida 33

 maximizar 6, 28, 35 sensores
de bicicleta 32
Sensores Bluetooth 32
Tecnología Bluetooth 3, 5, 6, 8, 34 auriculares
10, 35

C

cadencia 3, 12
 alertas 26
 sensores 32
calendario 20
calibrar
 altímetro 30
 brújula 30
calorías, alertas 26
carga 1 limpiar
el dispositivo 12, 34 reloj 22 brújula
24, 30, 31
calibrar 30 computadora 10

Connect IQ 8 conectar
6, 8 contactos, añadir 8
controles menú 1, 29
coordenadas 23 temporizador de
cuenta regresiva 22
cursos crear 23 jugar 4 seleccionar
4 personalizar
 el dispositivo 26,
 29, 30, 32

D

páginas de datos
 26 compartir
 32 almacenar
 6, 7 transferir 6, 7
 cargar 7 campos
de datos 8
eliminar
 todos los datos del
 usuario 33
 historial 25 registros
personales 22
 distancia 27 alertas 26, 31

ejercicios de
dogleg 5 4

E

contactos de emergencia 8
pantalla extendida 32

Pod de 15

pies F Fitness 33

—

Garmin Connect 1, 5 – 8, 20
 almacenamiento de datos 7
Garmin Express 2, 8
 actualización de software 1
Garmin Pay 8, 9
GLONASS 31
objetivos 21
GPS 28, 31
 señal 35
vista verde, ubicación del pin 5
tiempo de contacto con el suelo 12, 13
Grupo Track 7, 31

H

peligros 5
ajuste de rumbo 31
auriculares 35
 Tecnología Bluetooth 10, 35 conectar
 10 frecuencia
cardíaca 10, 11 alertas
 11, 26 monitor 11
 –15 emparejamiento
 de sensores 11 zonas
 14, 18, 25 eliminar 25
enviar a la
 computadora
 6, 7 historial 24, 25

Detección de incidentes 8

Entrenamiento en
interiores 2 InReach
remoto 29 InReach remoto
29 Minutos de intensidad
19 Intervalos
 4 Entrenamientos 20

J

jumpmaster 3

Teclas K 1, 31, 32
 personalización 28

L

umbral de lactato 14, 16 idioma
31 bandeja 5
longitudes
4
LiveTrack 7, 8
ubicaciones 23
 eliminar 23
 editar 23
 guardar 22, 24

Menú principal M , personalización
28, hombre al agua (MOB) 23,
mapa 24, 26, 31,
puntos del mapa. Ver puntos de interés (POI), mapas
26, 31,
 navegación 24 ,
 actualización 1 , marina
 31 , mediciones
5, medición
de un disparo 5, menú
1, metrónomo 3, MOB 23

multideporte 2, 4, 25
música 9, 10
 cargando 9, 10
 jugando 10
 servicios 9, 10
controles de música 10

Navegación N 23, 24, 26, 31
 Sight 'N Go 23
 parando 24
NFC 9
norte referencia 30
notificaciones 6
 llamadas
 telefónicas 6 mensajes de texto 6

Odómetro 5, 25

saturación de oxígeno 17

Emparejamiento P

Sensores ANT+ 11
Sensores Bluetooth 34
sensores 32
 teléfono inteligente 1,
34 pagos 8, 9
estado de rendimiento 14, 16 registros
personales 21, 22 eliminar 22
 llamadas
telefónicas 6
puntos de interés (POI) 23, 24 potencia
(fuerza) 14 alertas 26
 medidores
 15, 17, 32, 40 zonas 18
 perfiles 2
usuario 18
 tiempo de
finalización proyectado 15
oxímetro de pulso 10, 17, 18

R

carreras 21
recuperación 13 –15
restablecer el dispositivo 35
rutas 23
 ajustes 27
dinámica de carrera 12, 13

S

información de seguridad
8 señales de satélite 35
guardar actividades 3
tarjeta de
puntuación 5
pantalla 32 segmentos
20, 21 ajustes 17, 19, 25 –28, 30 –32, 35
compartir datos 32
accesos directos 1, 29
Sight 'N Go 23 esquí
alpino
 3 snowboard
 3 modo de suspensión
19 smartphone 7, 8,
28, 34 aplicaciones 5, 8
 emparejamiento 1, 34
 snowboard 3
licencia de software
32
 actualización 1,
 7 versión 32
 especificaciones
33 velocidad 27
sensores de
velocidad y cadencia 32 estadísticas 5
cronómetro 22
almacenar datos
6, 7 nivel de estrés 16,
29 puntuación de estrés
16

longitud de zancada [12](#)
brazadas [4](#)
horas de salida y puesta del sol [22](#) natación
[4](#) análisis del
swing [5](#) puntuación swolf
[4](#) configuraciones
del sistema [31](#)

Objetivo [T 21](#)
temperatura [33](#), [35](#)
temperatura [33](#), [35](#) mensajes
de texto [6](#) alertas de
tiempo
[26](#)
configuraciones
[32](#) zonas y formatos [32](#) zonas
horarias [22](#)
temporizador [3](#),
[24](#) cuenta regresiva
[22](#) tonos [3](#), [22](#)
TracBack [2](#), [23](#), [24](#)
seguimiento [8](#), [17](#)
pistas [23](#)
entrenamiento [5](#), [20](#), [21](#)
planes [20](#)
Efecto del entrenamiento [14](#), [15](#)
carga de entrenamiento
[15](#) estado del entrenamiento
[14](#) cinta de
correr [2](#) entrenamiento de
triatlón [4](#) solución de problemas [11](#) –[13](#), [18](#), [34](#) –[36](#)

EN

UltraTrac [28](#) ID de
unidad [32](#)
unidades de medida [32](#)
actualizaciones, software [7](#)
carga de datos [7](#)
Datos de
usuario USB [7](#) , eliminación de
[33](#) perfiles de usuario [18](#)

V

oscilación vertical [12](#), [13](#) relación
vertical [12](#), [13](#) VIRB remoto
[29](#) Virtual Partner [21](#)
VO2 máx. [13](#) –[15](#), [39](#)

Cartera W

[9](#) esferas de reloj [8](#), [29](#)
modo reloj [28](#) resistencia
al agua [34](#) puntos de referencia
[24](#) proyección [23](#)
tamaños de rueda
[40](#)
Wi-Fi [8](#)
conexión [8](#) widgets
[1](#), [8](#), [11](#), [17](#), [28](#), [29](#) entrenamientos [20](#)
carga [20](#)

CON

zonas
frecuencia cardíaca
[18](#) potencia [18](#)
tiempo [22](#)

GUID-4D6646FD-6088-4CB3-B2D6-BFC145BCF245 v5

