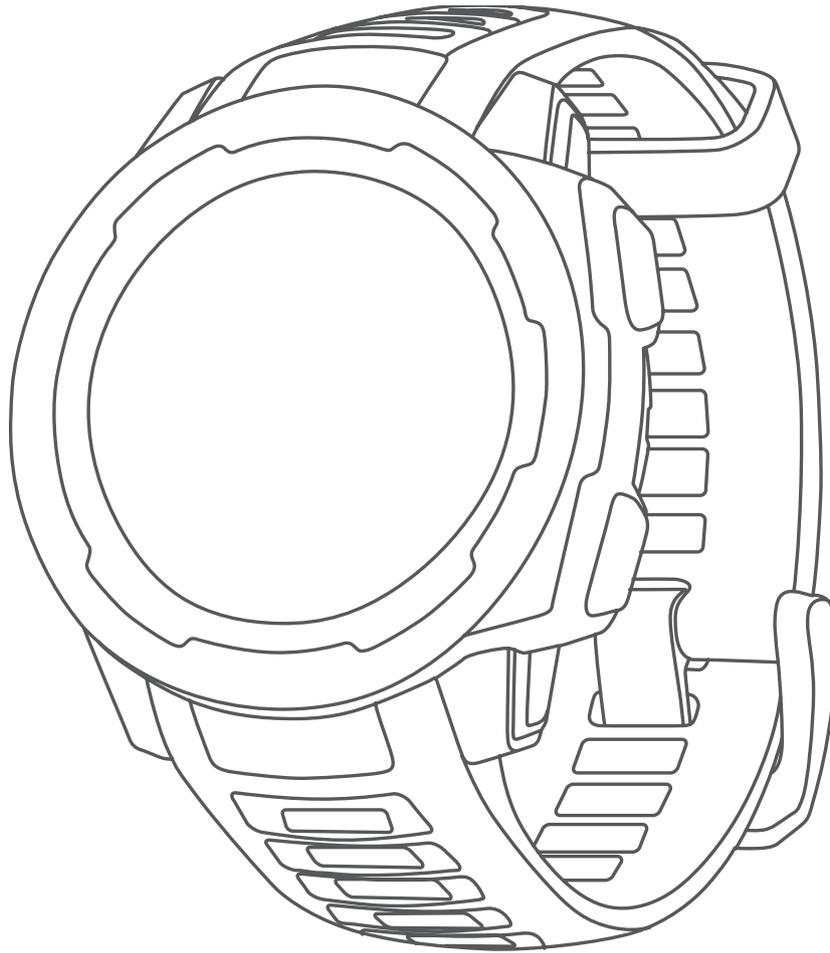


GARMIN®



# INSTINCT® TACTICAL

---

Manual del usuario

© 2019 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

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

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® y Xero® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Instinct®, tempe™ y TrueUp™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

American Heart Association® es una marca comercial registrada de American Heart Association, Inc. Android™ es una marca comercial de Google, Inc. Apple®, iPhone® y Mac® son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y en otros países. La marca y el logotipo de BLUETOOTH® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Análisis de frecuencia cardíaca avanzado de Firstbeat. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

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

M/N: A03603

COFETEL/IFT: 201801A02124

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Descripción general del dispositivo .....	1
Consultar el menú de controles .....	1
Activar el modo de visión nocturna .....	1
Activar el modo oculto .....	1
Visualizar widgets .....	1
Cargar el dispositivo .....	1
Vincular un smartphone con el dispositivo .....	1
Actualizaciones del producto .....	2
Configurar Garmin Express .....	2
<b>Actividades y aplicaciones</b> .....	<b>2</b>
Iniciar una actividad .....	2
Consejos para registrar las actividades .....	2
Detener una actividad .....	2
Crear una actividad personalizada .....	2
Actividades en interiores .....	2
Calibrar la distancia de la cinta .....	3
Actividades al aire libre .....	3
Visualizar las actividades de esquí .....	3
Usar el metrónomo .....	3
Natación .....	3
Terminología de natación .....	3
Tipos de brazada .....	3
Consejos para las actividades de natación .....	3
Descanso durante la natación en piscina .....	4
Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica .....	4
<b>Jumpmaster</b> .....	<b>4</b>
Planear un salto .....	4
Tipos de salto .....	4
Introducción de la información del salto .....	4
Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO .....	5
Restablecimiento de la información del viento .....	5
Introducción de la información del viento para un salto estático .....	5
Configuración de la constante .....	5
<b>Funciones de frecuencia cardiaca</b> .....	<b>5</b>
Frecuencia cardiaca a través de la muñeca .....	5
Usar el dispositivo .....	5
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca .....	5
Visualizar el widget de frecuencia cardiaca .....	5
Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin .....	6
Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca .....	6
<b>Entrenamiento</b> .....	<b>6</b>
Configurar el perfil del usuario .....	6
Objetivos de entrenamiento .....	6
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca .....	6
Configurar zonas de frecuencia cardiaca .....	6
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca .....	6
Monitor de actividad .....	7
Objetivo automático .....	7
Usar la alerta de inactividad .....	7
Monitor del sueño .....	7
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado .....	7
Usar el modo no molestar .....	7
Minutos de intensidad .....	7
Obtener minutos de intensidad .....	7
Eventos de Garmin Move IQ™ .....	7
Configurar el monitor de actividad .....	7
Desactivar el monitor de actividad .....	8
Sesiones de entrenamiento .....	8
Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect .....	8
Iniciar una sesión de entrenamiento .....	8
Acerca del calendario de entrenamiento .....	8
Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect .....	8
Sesiones de entrenamiento por intervalos .....	8
Crear una sesión de entrenamiento por intervalos .....	8
Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos .....	8
Detener una sesión de entrenamiento por intervalos .....	9
Usar Virtual Partner® .....	9
Configurar un objetivo de entrenamiento .....	9
Cancelar un objetivo de entrenamiento .....	9
Competir en una actividad anterior .....	9
Récords personales .....	9
Visualizar tus récords personales .....	9
Restablecer un récord personal .....	9
Eliminar un récord personal .....	9
Eliminar todos los récords personales .....	9
<b>Reloj</b> .....	<b>10</b>
Configurar la alarma .....	10
Iniciar el temporizador de cuenta atrás .....	10
Usar el cronómetro .....	10
Sincronizar la hora con el GPS .....	10
Establecer alertas .....	10
<b>Navegación</b> .....	<b>10</b>
Guardar una ubicación de cuadrícula doble .....	10
Editar las ubicaciones guardadas .....	10
Consultar el altímetro, el barómetro y la brújula .....	10
Proyectar un waypoint .....	10
Navegar a un destino .....	11
Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo .....	11
Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua) .....	11
Navegar con Sight 'N Go .....	11
Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad .....	11
Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada .....	11
Detener la navegación .....	11
Calcular la superficie de un área .....	11
Mapa .....	12
Explorar y usar la función zoom en el mapa .....	12
<b>Historial</b> .....	<b>12</b>
Usar el historial .....	12
Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardiaca .....	12
Visualizar los datos totales .....	12
Usar el cuentakilómetros .....	12
Sincronizar actividades .....	12
Borrar el historial .....	12
<b>Funciones de conectividad</b> .....	<b>12</b>
Activar notificaciones Bluetooth .....	13
Visualizar las notificaciones .....	13
Gestionar las notificaciones .....	13
Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth .....	13
Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone .....	13
Localizar un dispositivo móvil perdido .....	13
Garmin Connect .....	13
Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect .....	14
Actualizar el software mediante Garmin Express .....	14
Usar Garmin Connect en tu ordenador .....	14
Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente .....	14
Garmin Explore™ .....	14
<b>Personalización del dispositivo</b> .....	<b>14</b>
Widgets .....	14

Personalizar el bucle de widgets .....	14	<b>Solución de problemas .....</b>	<b>23</b>
Mando a distancia para inReach .....	15	Mi dispositivo está en otro idioma .....	23
Usar el mando a distancia inReach .....	15	Gestionar archivos de idioma .....	23
Mando a distancia para VIRB .....	15	¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo? .....	23
Controlar una cámara de acción VIRB .....	15	No puedo conectar el teléfono al dispositivo .....	23
Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad .....	15	¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj? .....	23
Configurar actividades y aplicaciones .....	15	Reiniciar el dispositivo .....	24
Personalizar las pantallas de datos .....	16	Restablecer toda la configuración predeterminada .....	24
Añadir un mapa a una actividad .....	16	Adquirir señales de satélite .....	24
Alertas .....	16	Mejora de la recepción de satélites GPS .....	24
Establecer una alerta .....	17	La lectura de la temperatura no es precisa .....	24
Auto Lap .....	17	Optimización de la autonomía de la batería .....	24
Marcar vueltas por distancia .....	17	Monitor de actividad .....	24
Activar Auto Pause® .....	17	No aparece mi recuento de pasos diario .....	24
Activar Auto Climb .....	17	Mi recuento de pasos no parece preciso .....	24
Velocidad y distancia en 3D .....	17	El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide .....	24
Activar y desactivar el botón Lap .....	17	El número de pisos subidos no parece preciso .....	25
Usar el desplazamiento automático de la pantalla .....	18	Mis minutos de intensidad parpadean .....	25
UltraTrac .....	18	Más información .....	25
Configurar el modo ahorro de energía .....	18	<b>Apéndice .....</b>	<b>25</b>
Personalizar la lista de actividades .....	18	Campos de datos .....	25
Borrar una actividad o aplicación .....	18	Tamaño y circunferencia de la rueda .....	27
Personalizar el menú de controles .....	18	Definiciones de símbolos .....	28
Personalizar la pantalla del reloj .....	18	<b>Índice .....</b>	<b>29</b>
Configuración de los sensores .....	18		
Configurar la brújula .....	18		
Calibrar el compás manualmente .....	18		
Configuración de la referencia del norte .....	19		
Configurar el altímetro .....	19		
Calibrar el altímetro barométrico .....	19		
Configurar el barómetro .....	19		
Calibrar el barómetro .....	19		
Configurar el mapa .....	19		
Configuración de navegación .....	19		
Personalizar los elementos del mapa .....	19		
Configurar rumbo .....	19		
Configurar alertas de navegación .....	19		
Configurar el sistema .....	20		
Configurar la hora .....	20		
Cambiar la configuración de la retroiluminación .....	20		
Personalizar los botones de acceso rápido .....	20		
Cambiar las unidades de medida .....	20		
Visualizar la información del dispositivo .....	20		
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica .....	21		
<b>Sensores inalámbricos .....</b>	<b>21</b>		
Vincular los sensores inalámbricos .....	21		
Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta .....	21		
Podómetro .....	21		
Mejorar la calibración del podómetro .....	21		
Calibración manual del podómetro .....	21		
Configurar la velocidad y la distancia del podómetro .....	21		
tempe™ .....	21		
<b>Información del dispositivo .....</b>	<b>22</b>		
Especificaciones .....	22		
Información sobre la autonomía de la batería .....	22		
Gestión de datos .....	22		
Desconectar el cable USB .....	22		
Borrar archivos .....	22		
<b>Mantenimiento del dispositivo .....</b>	<b>22</b>		
Realizar el cuidado del dispositivo .....	22		
Limpieza del dispositivo .....	22		
Cambiar las correas .....	22		

# Introducción

## ⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

## Descripción general del dispositivo



① LIGHT CTRL	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Púlsalo para encender el dispositivo. Manténlo pulsado para ver el menú de controles.
② GPS	Púlsalo para ver la lista de actividades e iniciar o detener una. Púlsalo para seleccionar una opción en un menú. Manténlo pulsado para ver las coordenadas GPS y guardar tu ubicación.
③ BACK SET	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Manténlo pulsado para ver el menú del reloj.
④ DOWN ABC	Púlsalo para desplazarte por el bucle de widgets y los menús. Manténlo pulsado para ver la pantalla de altímetro, barómetro y brújula (ABC).
⑤ UP MENU	Púlsalo para desplazarte por el bucle de widgets y los menús. Manténlo pulsado para ver el menú.

### Consultar el menú de controles

El menú de controles contiene las opciones, como activar el modo no molestar, bloquear los botones o apagar el dispositivo. Puedes activar el modo oculto y el modo de visión nocturna.

**NOTA:** puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 18](#)).

1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **CTRL**.



2 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte por las opciones.

### Activar el modo de visión nocturna

Puedes activar el modo de visión nocturna para reducir la intensidad de la retroiluminación para que sea compatible con gafas de visión nocturna.

**NOTA:** al activar el modo de visión nocturna, se desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

1 Mantén pulsado **CTRL**.

2 Selecciona

### Activar el modo oculto

Puedes activar el modo oculto para evitar el almacenamiento y el uso compartido de tu posición GPS y desactivar las comunicaciones inalámbricas.

1 Mantén pulsado **CTRL**.

2 Selecciona

### Visualizar widgets

El dispositivo viene con varios widgets preinstalados y, cuando lo vinculas con un smartphone, puedes encontrar algunos widgets más.

• Pulsa **UP** o **DOWN**.

El dispositivo se desplaza por el bucle de widgets.

• Pulsa **GPS** para ver más opciones y funciones de un widget.

## Cargar el dispositivo

### ⚠ ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

### AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza ([Realizar el cuidado del dispositivo, página 22](#)).

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



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

3 Carga por completo el dispositivo.

## Vincular un smartphone con el dispositivo

Para utilizar las funciones de conectividad del dispositivo Instinct, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

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

2 Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.

3 Pulsa **CTRL** para encender el dispositivo.

La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo vinculación.

**SUGERENCIA:** para acceder manualmente al modo vinculación, puedes mantener pulsado **MENU** y seleccionar **Configuración > Vincular teléfono**.

- 4 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
  - Si es la primera vez que conectas el dispositivo con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
  - Si ya has vinculado otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect, desde el menú  o , selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

## Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.

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

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

## Configurar Garmin Express

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Actividades y aplicaciones

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

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Selecciona una actividad de tus favoritas.
  - Selecciona  y, a continuación, selecciona una actividad de la lista de actividades completa.
- 3 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el dispositivo esté listo. El dispositivo estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardíaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 4 Pulsa el botón **GPS** para iniciar el tiempo de actividad. El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

## Consejos para registrar las actividades

- Carga el dispositivo antes de iniciar la actividad ([Cargar el dispositivo, página 1](#)).
- Pulsa **BACK** para registrar vueltas.
- Pulsa **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos.

## Detener una actividad

- 1 Pulsa el botón **GPS**.

- 2 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
- Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar > Hecho**.
- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Cont. más tarde**.
- Para marcar una vuelta, selecciona **Lap**.
- Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.  
**NOTA:** esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
- Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardíaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **FC recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva.
- Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Descartar > Sí**.

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

## Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
  - Selecciona **Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 4 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 5 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado. Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
  - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.
- 7 Selecciona **Sí** para añadir la actividad a tu lista de favoritos.

## Actividades en interiores

El dispositivo Instinct se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista cubierta o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores ([Configurar actividades y aplicaciones, página 15](#)).

Cuando corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad, la distancia y la cadencia aumenta tras realizar unas cuantas carreras o paseos en exteriores utilizando el GPS.

**SUGERENCIA:** sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión. Puedes utilizar un podómetro opcional para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia.

## Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 1,5 km (1 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad, página 2*).
- 2 Corre en la cinta hasta que el dispositivo Instinct registre al menos 1,5 km (1 mi).
- 3 Cuando acabes la carrera, pulsa **GPS**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**.  
El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
  - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guar.** > **Sí**.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el dispositivo.

## Actividades al aire libre

El dispositivo Instinct incluye actividades al aire libre preinstaladas, como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre. Puedes añadir nuevas actividades a partir de actividades predeterminadas, como caminata o remo. También puedes añadir actividades personalizadas al dispositivo (*Crear una actividad personalizada, página 2*).

### Visualizar las actividades de esquí

Tu dispositivo graba los detalles de cada actividad de esquí de descenso o snowboard mediante la función Actividad automática. Esta función está activada de forma predeterminada para esquí de descenso y snowboard. Guarda automáticamente las actividades de esquí nuevas según tu movimiento. El temporizador se pausa cuando detienes el descenso y cuando subes al telesilla. El temporizador sigue en pausa durante el recorrido en telesilla. Puedes iniciar el descenso para reiniciar el temporizador. Puedes ver los detalles de la actividad cuando la pantalla está en pausa o mientras está en marcha el temporizador.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Ver actividades**.
- 4 Pulsa **UP** y **DOWN** para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.  
Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

### Usar el metrónomo

La función del metrónomo reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con 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, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Metrónomo** > **Estado** > **Activado**.
- 6 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pulsaciones/minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
  - Selecciona **Frecuencia de alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.

- Selecciona **Sonidos** para personalizar el tono y la vibración del metrónomo.
- 7 Si es necesario, selecciona **Vista previa** para escuchar la función del metrónomo antes de correr.
  - 8 Sal a correr (*Iniciar una actividad, página 2*).  
El metrónomo se inicia automáticamente.
  - 9 Durante la carrera, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla del metrónomo.
  - 10 En caso necesario, mantén pulsado **MENU** para cambiar la configuración del metrónomo.

## Natación

### AVISO

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

**NOTA:** el dispositivo no puede guardar datos de frecuencia cardíaca a través de la muñeca mientras nadas.

### Terminología de natación

**Longitud:** un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

**Intervalo:** uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

**Brazada:** se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.

**Swolf:** tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

**Velocidad crítica de nado (CSS):** la CSS es la velocidad teórica que puedes mantener de forma continua sin agotarte. Puedes utilizar tu CSS como guía para el entrenamiento y para supervisar tu mejora.

### Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado (*Personalizar las pantallas de datos, página 16*).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Drill	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica ( <i>Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 4</i> )

### Consejos para las actividades de natación

- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.  
La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el dispositivo utilizará este tamaño de piscina. Puedes mantener pulsado **MENU**, seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar Tamaño de piscina para cambiar el tamaño.
- Pulsa **BACK** para registrar un descanso durante la actividad de natación en piscina.

El dispositivo registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.

- Pulsa **BACK** para registrar un intervalo durante la natación en aguas abiertas.

### Descanso durante la natación en piscina

En la pantalla de descanso predeterminada se muestran dos temporizadores de descanso. También se muestra el tiempo y la distancia del último intervalo completado.

**NOTA:** los datos de natación no se registran durante los descansos.

- 1 Durante la actividad de natación, pulsa **BACK** para iniciar un descanso.  
La pantalla se cambia a texto blanco sobre fondo negro y aparece el resto de la pantalla.
- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** durante un descanso para ver otras pantallas de datos (opcional).
- 3 Pulsa **BACK** y continúa nadando.
- 4 Repite el procedimiento para intervalos de descanso adicionales.

### Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

La función de registro de ejercicios de técnica solo está disponible para la natación en piscina. Puedes utilizar la función de registro de ejercicios de técnica para registrar manualmente series de piernas, natación con un brazo, o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales.

- 1 Durante la actividad de natación en piscina, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
- 2 Pulsa **BACK** para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
- 3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **BACK**.  
El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.
- 4 Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.  
Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, pulsa **BACK**.
  - Para iniciar un intervalo de natación, pulsa **UP** o **DOWN** para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

## Jumpmaster

### ADVERTENCIA

La función Jumpmaster solo debe utilizarse por paracaidistas experimentados. La función Jumpmaster no debe utilizarse como altímetro principal para paracaidismo. No introducir la información adecuada relacionada con el salto podría dar lugar a graves daños personales o incluso la muerte.

La función Jumpmaster sigue las directrices militares relativas al cálculo del punto de lanzamiento a gran altura (HARP). El dispositivo detecta automáticamente el momento en el que has saltado para iniciar la navegación hacia el punto de impacto deseado (DIP) utilizando, para ello, el barómetro y la brújula electrónica.

### Planear un salto

- 1 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto, página 4*).

- 2 Introduce la información del salto (*Introducción de la información del salto, página 4*).

El dispositivo calcula el punto de lanzamiento a gran altura (HARP).

- 3 Selecciona **Ir a HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

### Tipos de salto

La función jumpmaster te permite definir el tipo de salto en uno de estos tres tipos: HAHO, HALO o Estático. El tipo de salto seleccionado determina qué información de configuración adicional es necesaria (*Introducción de la información del salto, página 4*). Para todos los tipos de saltos, la altura de lanzamiento y la altura de apertura se miden en pies sobre el nivel del suelo (AGL).

**HAHO:** gran altura, alta apertura. El paracaidista salta desde una gran altura y abre el paracaídas a una gran altura. Debes establecer un punto de impacto deseado (DIP) y una altura de lanzamiento de al menos 1.000 pies. Se asume que la altura de lanzamiento es igual a la altura de apertura. Los valores habituales de la altura de lanzamiento están comprendidos entre los 12.000 y los 24.000 pies AGL.

**HALO:** gran altura, baja apertura. El paracaidista salta desde una gran altura y abre el paracaídas a una altura baja. La información necesaria es la misma que para el tipo de salto HAHO, además de la altura de apertura. La altura de apertura no debe ser superior a la altura de lanzamiento. Los valores habituales de la altura de apertura están comprendidos entre los 2.000 y los 6.000 pies AGL.

**Estático:** se asume que la dirección y la velocidad del viento son constantes durante el salto. La altura de lanzamiento debe ser de al menos 1.000 pies.

### Introducción de la información del salto

- 1 Selecciona **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto, página 4*).
- 4 Lleva a cabo una o más de las siguientes acciones para introducir la información del salto:
  - Selecciona **DIP** para definir un waypoint para la ubicación de aterrizaje deseada.
  - Selecciona **Altura de lanzamiento** para definir la altura de lanzamiento AGL (en pies) a la que el paracaidista sale del avión.
  - Selecciona **Altura de apertura** para definir la altura de apertura AGL (en pies) cuando el paracaidista abre el paracaídas.
  - Selecciona **Salto hacia delante** para establecer la distancia horizontal recorrida (en metros) como consecuencia de la velocidad del avión.
  - Selecciona **Rumbo a HARP** para establecer la dirección recorrida (en grados) debido a la velocidad del avión.
  - Selecciona **Viento** para definir la velocidad del viento (en nudos) y la dirección (en grados).
  - Selecciona **Constante** para ajustar la información del salto planificado. En función del tipo de salto, puedes seleccionar **Porcentaje máximo**, **Factor de seguridad**, **K en abierto**, **K en caída libre** o **K en estático** e introducir información adicional (*Configuración de la constante, página 5*).
  - Selecciona **Automático a DIP** para habilitar la navegación automática al DIP cuando saltes.
  - Selecciona **Ir a HARP** para comenzar a navegar hacia el HARP.

## Introducción de la información del viento para los saltos HAHO y HALO

- 1 Selecciona **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona un tipo de salto (*Tipos de salto*, página 4).
- 4 Selecciona **Viento > Añadir**.
- 5 Selecciona una altura.
- 6 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 7 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.  
El valor del viento se añade a la lista. En los cálculos, se utilizan únicamente los valores del viento que se han incluido en la lista.
- 8 Repite los pasos 5–7 para cada altura disponible.

### Restablecimiento de la información del viento

- 1 Selecciona **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster**.
- 3 Selecciona **HAHO** o **HALO**.
- 4 Selecciona **Viento > Restablecer**.

Todos los valores del viento se eliminan de la lista.

## Introducción de la información del viento para un salto estático

- 1 Selecciona **GPS**.
- 2 Selecciona **Jumpmaster > Estático > Viento**.
- 3 Introduce la velocidad del viento en nudos y selecciona **Hecho**.
- 4 Introduce la dirección del viento en grados y selecciona **Hecho**.

## Configuración de la constante

Selecciona **Jumpmaster**, elige un tipo de salto y selecciona **Constante**.

**Porcentaje máximo:** define la escala de salto de todos los tipos de salto. Un parámetro inferior al 100% reduce la distancia de desvío al DIP; un parámetro superior al 100% aumenta esa distancia de desvío. Es posible que los paracaidistas con más experiencia quieran utilizar números más pequeños, mientras que los paracaidistas menos experimentados deseen usar números más grandes.

**Factor de seguridad:** establece el margen de error de un salto (solo HAHO). Los factores de seguridad suelen ser valores enteros de dos o más cifras y los determina el paracaidista en función de las especificaciones del salto.

**K en caída libre:** define el valor de arrastre del viento de un paracaídas durante la caída libre, dependiendo de la clasificación de la lona del paracaídas (solo HALO). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

**K en abierto:** define el valor de arrastre del viento de un paracaídas abierto, en función de la clasificación del material del paracaídas (HAHO y HALO). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

**K en estático:** define el valor de arrastre del viento de un paracaídas durante un salto estático, en función de la clasificación del material del paracaídas (solo Estático). Cada paracaídas debería estar marcado con un valor K.

## Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo **Instinct** incluye un monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca y también es compatible con los monitores de

frecuencia cardiaca para el pecho (se venden por separado). Puedes ver los datos de frecuencia cardiaca en el widget de frecuencia cardiaca. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardiaca en la muñeca y en el pecho, el dispositivo utilizará los datos de frecuencia cardiaca en el pecho.

## Frecuencia cardiaca a través de la muñeca

### Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

**NOTA:** el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la carrera o el ejercicio.



**NOTA:** el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

- Consulta *Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca*, página 5 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del dispositivo, visita [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el dispositivo.
  - Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el dispositivo.
  - Evita rayar el sensor de frecuencia cardiaca situado en la parte posterior del dispositivo.
  - Ponte el dispositivo en la muñeca. El dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo.
  - Espera a que el icono se llene antes de empezar la actividad.
  - Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.
- NOTA:** en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el dispositivo con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

### Visualizar el widget de frecuencia cardiaca

El widget muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardiaca durante las últimas 4 horas.

- 1 Desde la pantalla del reloj, selecciona **UP** o **DOWN** para ver el widget de frecuencia cardiaca.

**NOTA:** es posible que tengas que añadir el widget al bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 14).

- 2 Selecciona **GPS** para ver el valor de tu frecuencia cardiaca media en reposo de los últimos 7 días.



## Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el dispositivo Instinct y visualizarlos en dispositivos Garmin vinculados.

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

- Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
  - Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca > Emitir FC**.  
El dispositivo Instinct comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca y aparece .
- NOTA:** solo puedes ver el widget de frecuencia cardiaca durante la transmisión de datos de frecuencia cardiaca desde este widget.
- Vincula tu dispositivo Instinct con el dispositivo Garmin ANT+® compatible.
- NOTA:** las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin compatible. Consulta el manual del usuario.
- SUGERENCIA:** para detener la transmisión de datos de frecuencia cardiaca, pulsa cualquier botón y selecciona Sí.

## Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca

El valor predeterminado para el parámetro FC en la muñeca es Automático. El dispositivo utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardiaca a través de la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardiaca ANT+ al dispositivo.

- Desde el widget de frecuencia cardiaca, mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Opciones de frecuencia cardiaca > Estado > No**.

# Entrenamiento

## Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardiaca. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- Selecciona una opción.

## Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca](#), página 6) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

## Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

## Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardiaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera, ciclismo y natación. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Frecuencia cardiaca**.
- Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- Selecciona **FC en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.  
Puedes utilizar la frecuencia cardiaca media en reposo calculada por el dispositivo, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardiaca en reposo personalizado.
- Selecciona **Zonas > Según**.
- Selecciona una opción:
  - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
  - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
  - Selecciona **% FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- Selecciona **Añadir FC según deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardiaca independientes (opcional).

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

## Monitor de actividad

La función de monitor de actividad graba el recuento de pasos diarios, la distancia recorrida, los minutos de intensidad, los pisos subidos, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

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

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Objetivo automático

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



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

### Usar la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la línea de inactividad. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 20](#)).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

### Monitor del sueño

El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

**NOTA:** las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño. Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas ([Usar el modo no molestar, página 7](#)).

### Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el dispositivo mientras duermes.
- 2 Carga los datos de seguimiento de las horas de sueño en el sitio de Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 14](#)).  
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

### Usar el modo no molestar

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

**NOTA:** puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes activar la opción Horas de sueño en la configuración del sistema para acceder automáticamente al modo No molestar durante tus horas de sueño habituales ([Configurar el sistema, página 20](#)).

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 18](#)).

- 1 Mantén pulsado **CTRL**.
- 2 Selecciona

### Minutos de intensidad

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

El dispositivo supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardíaca para cuantificar la intensidad alta). Puedes entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal participando en al menos 10 minutos consecutivos de actividades de intensidad moderada a fuerte. El dispositivo suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

### Obtener minutos de intensidad

El dispositivo Instinct calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca media en reposo. Si la frecuencia cardíaca está desactivada, el dispositivo calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Haz ejercicio durante al menos 10 minutos consecutivos a un nivel de intensidad moderada o alta.
- Lleva el dispositivo durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardíaca en reposo más precisa.

### Eventos de Garmin Move IQ™

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

### Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Monitor de actividad**.

**Estado:** desactiva las funciones de monitor de actividad.

**Alerta de inactividad:** muestra un mensaje y la línea de inactividad en la pantalla digital del reloj y en la pantalla de pasos.

**Alertas de objetivo:** permite activar y desactivar las alertas de objetivo, así como desactivarlas únicamente durante las actividades. Se muestran alertas de objetivo para tu objetivo de pasos diarios, el de pisos subidos diarios y el de minutos de intensidad semanales.

### Desactivar el monitor de actividad

Al desactivar el monitor de actividad, los pasos, los pisos subidos, los minutos de intensidad, el seguimiento de las horas de sueño y los eventos de Move IQ no se registran.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Monitor de actividad > Estado > No**.

## Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

### Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 13).

- 1 Selecciona una opción:
  - Abre la aplicación Garmin Connect.
  - Visita [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecciona **Entreno > Sesiones de entrenamiento**.
- 3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.
- 4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Iniciar una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Mis entrenamientos**.
- 5 Selecciona una sesión de entrenamiento.  
**NOTA:** solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.
- 6 Selecciona **Realizar sesión**.
- 7 Pulsa el botón **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

### Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones

de entrenamiento programadas que envíes al dispositivo se muestran en el calendario de entrenamiento ordenadas por fecha. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entrenamiento. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

### Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y usar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 13) y vincular el dispositivo Instinct con un smartphone compatible.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona  o .
- 2 Selecciona **Entreno > Planes de entreno**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

## Sesiones de entrenamiento por intervalos

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

### Crear una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.  
**SUGERENCIA:** puedes crear un intervalo de abierto seleccionando la opción Abierta.
- 6 Si es necesario, selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y, a continuación, selecciona .
- 7 Pulsa **BACK**.
- 8 Selecciona **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecciona **Distancia, Tiempo o Abierta**.
- 10 Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona .
- 11 Pulsa **BACK**.
- 12 Selecciona una o más opciones:
  - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
  - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
  - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento > Activado**.

### Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Intervalos > Realizar sesión**.
- 5 Pulsa el botón **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa **BACK** para empezar con el primer intervalo.

7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

### Detener una sesión de entrenamiento por intervalos

- Pulsa **BACK** en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso.
- Una vez completados todos los intervalos y periodos de descanso, pulsa **BACK** para finalizar el entrenamiento por intervalos y acceder a un temporizador que podrás utilizar para el enfriamiento.
- Pulsa **GPS** en cualquier momento para detener el temporizador. Puedes reanudar el temporizador o finalizar el entrenamiento por intervalos.

### Usar Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes definir un ritmo para Virtual Partner y competir contra este.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Virtual Partner**.
- 6 Introduce un valor de ritmo o velocidad.
- 7 Pulsa **UP** o **DOWN** para cambiar la ubicación de la pantalla Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicia la actividad (*Iniciar una actividad, página 2*).
- 9 Pulsa **UP** o **DOWN** para desplazarte hasta la pantalla Virtual Partner y ver quién va a la cabeza.

### Configurar un objetivo de entrenamiento

La función del objetivo de entrenamiento actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas entrenar y cumplir un objetivo establecido de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Durante el entrenamiento, el dispositivo te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
  - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
  - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.

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

- 6 Pulsa el botón **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.

### Cancelar un objetivo de entrenamiento

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Cancelar objetivo > Sí**.

### Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada. Esta función actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas comprobar tu rendimiento durante la actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Entreno > Competir contra**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
  - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
- 6 Selecciona la actividad.

La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
- 7 Pulsa el botón **GPS** para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa el botón **GPS** y selecciona **Guardar**.

### Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado.

### Visualizar tus récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona un récord.
- 5 Selecciona **Ver registro**.

### Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas restablecer.
- 5 Selecciona **Anterior > Sí**.

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

### Eliminar un récord personal

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona el récord que deseas eliminar.
- 5 Selecciona **Suprimir registro > Sí**.

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

### Eliminar todos los récords personales

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Récords**.
- 3 Selecciona un deporte.
- 4 Selecciona **Suprimir todos los registros > Sí**.

Solo se eliminan los récords de dicho deporte.

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

## Reloj

### Configurar la alarma

Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Alarmas**.
- 3 Introduce la hora de la alarma.
- 4 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona cuándo se debe repetir la alarma (opcional).
- 5 Selecciona **Sonidos** y, a continuación, selecciona un tipo de notificación (opcional).
- 6 Selecciona **Retroiluminación** > **Activado** para activar la retroiluminación con la alarma (opcional).
- 7 Selecciona **Etiqueta** y selecciona una descripción para la alarma (opcional).

### Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Temporizadores**.
- 3 Introduce el tiempo.
- 4 Si es necesario, selecciona una opción para editar el temporizador:
  - Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acaba el tiempo, pulsa **UP** y selecciona **Reinicio automático** > **Activado**.
  - Para elegir un tipo de notificación, pulsa **UP** y selecciona **Sonidos**.
- 5 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador.

### Usar el cronómetro

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Cronómetro**.
- 3 Pulsa **GPS** para iniciar el temporizador.
- 4 Pulsa **SET** para reiniciar el temporizador de vueltas ①.



El tiempo total del cronómetro ② sigue contando.

- 5 Pulsa **GPS** para detener ambos temporizadores.
- 6 Pulsa **UP** y, a continuación, selecciona una opción.

### Sincronizar la hora con el GPS

Cada vez que enciendas el dispositivo y busques satélites, este detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora con el GPS manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Definir hora con el GPS**.

- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites (*Adquirir señales de satélite*, página 24).

### Establecer alertas

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **SET**.
- 2 Selecciona **Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta anoch.** > **Estado** > **Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
  - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer** > **Estado** > **Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
  - Para establecer que una alerta suene cuando se aproxima una tormenta, selecciona **Tormenta** > **Activado**. A continuación, selecciona **Tasa**, y selecciona la velocidad de cambio en la presión.
  - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora** > **Activado**.

## Navegación

### Guardar una ubicación de cuadrícula doble

Puedes guardar tu ubicación actual utilizando coordenadas de cuadrícula doble para volver a la misma ubicación más tarde.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **GPS**.
- 2 Selecciona **GPS**.
- 3 Si es necesario, pulsa **DOWN** para editar la información de ubicación.

### Editar las ubicaciones guardadas

Puedes eliminar una ubicación guardada o editar su nombre y la información sobre elevación y posición.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Navegar** > **Ubic. guardadas**.
- 3 Selecciona una ubicación guardada.
- 4 Selecciona una opción para editar la ubicación.

### Consultar el altímetro, el barómetro y la brújula

El dispositivo contiene sensores de altímetro, barómetro y brújula internos con calibración automática.

- 1 Desde cualquier pantalla, mantén pulsado **ABC**.
- 2 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver pantallas independientes para el altímetro, el barómetro y la brújula.

### Proyectar un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo desde tu ubicación actual hasta una ubicación nueva.

**NOTA:** es posible que tengas que añadir la aplicación Proyectar waypoint a las actividades y la lista de aplicaciones.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Proyectar waypoint**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para establecer el rumbo.
- 4 Pulsa **GPS**.
- 5 Pulsa **DOWN** para seleccionar una unidad de medida.
- 6 Pulsa **UP** para introducir la distancia.
- 7 Pulsa **GPS** para guardar.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

## Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino o para seguir un recorrido.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación**.
- 5 Selecciona una categoría.
- 6 Sigue las indicaciones de pantalla para seleccionar un destino.
- 7 Selecciona **Ir a**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 8 Pulsa el botón **GPS** para comenzar a navegar.

## Crear y seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Trayectos > Crear nuevo**.
- 5 Introduce un nombre para el trayecto y selecciona **✓**.
- 6 Selecciona **Añadir ubicación**.
- 7 Selecciona una opción.
- 8 Si es necesario, repite los pasos 6 y 7.
- 9 Selecciona **Hecho > Realizar trayecto**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 10 Pulsa **GPS** para comenzar a navegar.

## Marcar e iniciar la navegación a una ubicación MOB (Hombre al agua)

Puedes guardar una ubicación MOB (Hombre al agua) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente.

**SUGERENCIA:** puedes personalizar la función de mantener pulsado de los botones para acceder a la función MOB (*Personalizar los botones de acceso rápido*, página 20).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Última ubicación MOB**.  
Aparecerá la información de navegación.

## Navegar con Sight 'N Go

Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Sight N' Go**.
- 5 Apunta con la parte superior del reloj a un objeto y pulsa **GPS**.  
Aparecerá la información de navegación.
- 6 Pulsa **GPS** para comenzar a navegar.

## Navegar hacia el punto de inicio durante una actividad

Puedes volver al punto de inicio de la actividad actual en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Durante una actividad, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.



En el mapa aparece tu ubicación actual ①, el track que hay que seguir ② y tu destino ③.

## Navegar hacia el punto de inicio de una actividad guardada

Puedes volver al punto de inicio de una actividad guardada en línea recta o por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Navegación > Actividades**.
- 5 Selecciona una actividad.
- 6 Selecciona **Volver al inicio** y, a continuación, selecciona una opción:
  - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **TracBack**.
  - Para volver al punto de inicio de la actividad en línea recta, selecciona **Línea recta**.

Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio de la última actividad guardada.

**NOTA:** puedes iniciar el temporizador para evitar que el dispositivo agote el tiempo de espera y pase al modo reloj.

- 7 Pulsa **DOWN** para ver la brújula (opcional).  
La flecha señala hacia el punto de inicio.

## Detener la navegación

- 1 Durante una actividad, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Detener navegación**.

## Calcular la superficie de un área

Para poder calcular la superficie de un área, debes adquirir satélites.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **GPS**.
- 2 Selecciona **Cálculo del área**.
- 3 Camina por el perímetro del área.  
**SUGERENCIA:** mantén pulsado **MENU** y selecciona **Explorar/Zoom** para ajustar el mapa (*Explorar y usar la función zoom en el mapa*, página 12).
- 4 Pulsa **GPS** para calcular el área.

5 Selecciona una opción:

- Para salir sin guardar, selecciona **Hecho**.
- Para convertir las medidas del área a una unidad de medida diferente, selecciona **Cambiar unid.**.
- Para guardar, selecciona **Guardar activid.**.

## Mapa

▲ representa tu ubicación en el mapa. Los nombres de las ubicaciones y los símbolos aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa (*Explorar y usar la función zoom en el mapa, página 12*)
- Configuración del mapa (*Configurar el mapa, página 19*)

### Explorar y usar la función zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el mapa.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Explorar/Zoom**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para cambiar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o utilizar la función de zoom, pulsa **GPS**.
  - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, pulsa **UP** y **DOWN**.
  - Para salir, pulsa **BACK**.

## Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, los promedios de ritmo o velocidad, las vueltas y el sensor opcional.

**NOTA:** cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

### Usar el historial

El historial contiene las actividades anteriores que has guardado en el dispositivo.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Detalles**.
  - Para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Vueltas**.
  - Para seleccionar un intervalo y ver información adicional sobre cada uno de ellos, selecciona **Intervalos**.
  - Para seleccionar una serie de ejercicios y ver información adicional sobre cada una de ellas, selecciona **Series**.
  - Para ver la actividad en un mapa, selecciona **Mapa**.
  - Para ver tu tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, selecciona **Tiempo en zonas** (*Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca, página 12*).
  - Para ver una gráfica de altura de la actividad, selecciona **Gráfica de altitud**.
  - Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

### Visualizar el tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

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

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Tiempo en zonas**.

### Visualizar los datos totales

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el dispositivo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales**.
- 3 Si es necesario, selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

### Usar el cuentakilómetros

El cuentakilómetros registra automáticamente la distancia total recorrida, la altura alcanzada y el tiempo en las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Totales > Cuentakilómetros**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver los registros del cuentakilómetros.

### Sincronizar actividades

Puedes sincronizar actividades de otros dispositivos Garmin en tu dispositivo Instinct a través de tu cuenta de Garmin Connect. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un dispositivo Edge® y ver los detalles de la actividad en tu dispositivo Instinct.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Opciones > TrueUp > Activado**.

Al sincronizar el dispositivo con tu smartphone, las actividades recientes del resto de tus dispositivos Garmin aparecerán en el Instinct.

### Borrar el historial

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
  - 2 Selecciona **Historial > Opciones**.
  - 3 Selecciona una opción:
    - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
    - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.
- NOTA:** con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

## Funciones de conectividad

Las funciones de conectividad están disponibles para tu dispositivo Instinct cuando se conecta el dispositivo a un smartphone compatible con tecnología Bluetooth. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect en el smartphone conectado. Visita [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obtener más información.

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

**LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

**Carga de actividades en Garmin Connect:** envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

**sensores Bluetooth:** te permite conectar sensores compatibles con Bluetooth, como un monitor de frecuencia cardíaca.

**Buscar mi teléfono:** localiza un smartphone perdido que se haya vinculado con el dispositivo Instinct y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

**Buscar mi dispositivo:** localiza un dispositivo Instinct perdido que se haya vinculado con tu smartphone y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

## Activar notificaciones Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo Instinct con un dispositivo móvil compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo](#), página 1).

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Teléfono > Notificaciones inteligentes > Estado > Activado**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad**.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona una preferencia de sonido.
- 6 Selecciona **No durante la actividad**.
- 7 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 8 Selecciona una preferencia de sonido.
- 9 Selecciona **Tiempo de espera**.
- 10 Selecciona el tiempo de espera hasta que aparezca otra notificación en la pantalla.

## Visualizar las notificaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **UP** o **DOWN** para ver el widget de notificaciones.
- 2 Pulsa **GPS**.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Pulsa **DOWN** para ver más opciones.
- 5 Pulsa **BACK** para volver a la pantalla anterior.

## Gestionar las notificaciones

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

Selecciona una opción:

- Si utilizas un dispositivo iPhone®, accede a la configuración de notificaciones iOS® y selecciona los elementos que quieres que aparezcan en el dispositivo.
- Si utilizas un smartphone Android™, accede a la aplicación Garmin Connect y selecciona **Configuración > Notificaciones**.

## Desactivar la conexión del smartphone con Bluetooth

Puede desactivar la conexión del smartphone Bluetooth desde el menú de controles.

**NOTA:** puedes añadir opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 18).

- 1 Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona el estado de  para desactivar la conexión del smartphone Bluetooth en tu dispositivo Instinct.

Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología Bluetooth del dispositivo móvil.

## Activar y desactivar las alertas de conexión del smartphone

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

**NOTA:** las alertas de conexión del smartphone se encuentran desactivadas de manera predeterminada.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Teléfono > Alertas**.

## Localizar un dispositivo móvil perdido

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

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 18).

- 1 Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona .

El dispositivo Instinct empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Tu dispositivo móvil emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth aparecerá en la pantalla del dispositivo Instinct. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu dispositivo móvil.

- 3 Pulsa **BACK** para detener la búsqueda.

## Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Tu cuenta de Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones y mucho más.

Puedes crear tu cuenta de Garmin Connect gratuita vinculando el dispositivo con tu teléfono mediante la aplicación Garmin Connect o visitando [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Controla tu progreso:** podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

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

**Analiza tus datos:** puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, la frecuencia cardíaca, las calorías quemadas y los informes personalizables.



**Comparte tus actividades:** puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

**Gestiona tu configuración:** puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

## Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect

Para poder actualizar el software del dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el dispositivo con un smartphone compatible ([Vincular un smartphone con el dispositivo, página 1](#)).

Sincroniza tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect ([Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente, página 14](#)).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

## Actualizar el software mediante Garmin Express

Para poder actualizar el software del dispositivo, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu dispositivo ([Usar Garmin Connect en tu ordenador, página 14](#)).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB. Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.
- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el dispositivo del ordenador. El dispositivo instala la actualización.

### Usar Garmin Connect en tu ordenador

La aplicación Garmin Express asocia tu dispositivo con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu dispositivo.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
- 4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente

**NOTA:** puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 18](#)).

- 1 Mantén pulsado **CTRL** para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona

## Garmin Explore™

El sitio web y la aplicación móvil Garmin Explore permiten planificar viajes y almacenar waypoints, rutas y tracks en la nube. Ofrecen funciones de planificación avanzadas tanto en línea como sin conexión, al permitir compartir y sincronizar la información con un dispositivo Garmin compatible. Puedes usar la aplicación móvil para descargar mapas, de manera que puedas acceder a ellos sin conexión y navegar a cualquier lugar sin usar tu servicio móvil.

Puedes descargar la aplicación Garmin Explore en la tienda de aplicaciones de tu smartphone o desde [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

# Personalización del dispositivo

## Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Algunos widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos al bucle de widgets de forma manual ([Personalizar el bucle de widgets, página 14](#)).

**ABC:** muestra información conjunta del altímetro, el barómetro y la brújula.

**Husos horarios alternativos:** muestra la hora del día actual en otros usos horarios.

**Calendario:** muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu smartphone.

**Calorías:** muestra la información sobre calorías del día actual.

**Brújula:** muestra una brújula electrónica.

**Seguimiento de perros:** muestra la información sobre la ubicación del perro cuando tienes un dispositivo de seguimiento de perros compatible vinculado con tu dispositivo Instinct.

**Pisos subidos:** realiza un seguimiento de los pisos que has subido y del progreso hacia el objetivo.

**Frecuencia cardiaca:** muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de la misma.

**Minutos de intensidad:** registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.

**Controles de inReach®:** te permite enviar mensajes en tu dispositivo inReach vinculado.

**Última actividad:** muestra un breve resumen de la última actividad registrada, como la última carrera, el último recorrido o la última actividad de natación.

**Último deporte:** muestra un breve resumen del último deporte registrado.

**Fase lunar:** muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.

**Controles de música:** proporciona control del reproductor de música para tu smartphone.

**Mi día:** muestra un resumen dinámico de tu actividad para el día actual. Las métricas incluyen las actividades cronometradas, los minutos de intensidad, los pisos subidos, los pasos, las calorías quemadas y mucho más.

**Notificaciones:** te informa de las llamadas y mensajes de texto entrantes, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

**Información de sensores:** muestra información relativa a sensores internos o a un sensor ANT+ conectado.

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

**Estrés:** muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.

**Amanecer y anochecer:** muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.

**Controles de VIRB®:** proporciona controles de cámara cuando tienes un dispositivo VIRB vinculado con tu dispositivo Instinct.

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

**Dispositivo Xero®:** muestra información de la ubicación del láser si tienes un dispositivo Xero compatible vinculado con tu dispositivo Instinct.

## Personalizar el bucle de widgets

Puedes cambiar el orden de los widgets en el bucle de widgets, así como borrar y añadir nuevos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.

- 2 Selecciona **Configuración > Widgets**.
- 3 Selecciona un widget.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del widget en el bucle de widgets.
  - Selecciona **Borrar** para borrar el widget del bucle de widgets.
- 5 Selecciona **Añadir widgets**.
- 6 Selecciona un widget.  
El widget se añade al bucle de widgets.

### Mando a distancia para inReach

La función del mando a distancia inReach te permite controlar tu inReach utilizando el dispositivo Instinct. Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para adquirir un dispositivo inReach compatible.

#### Usar el mando a distancia inReach

Para poder utilizar la función de mando a distancia inReach, debes añadir el widget de inReach en el bucle de widgets (*Personalizar el bucle de widgets*, página 14).

- 1 Enciende el dispositivo inReach.
- 2 En tu reloj Instinct, pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget inReach.
- 3 Pulsa **GPS** para buscar el dispositivo inReach.
- 4 Pulsa **GPS** para vincular el dispositivo inReach.
- 5 Pulsa **GPS** y selecciona una opción:
  - Para enviar un mensaje SOS, selecciona **Iniciar SOS**.  
**NOTA:** la función SOS únicamente debe utilizarse en situaciones de verdadera emergencia.
  - Para enviar un mensaje de texto, selecciona **Mensajes > Nuevo mensaje**, elige los destinatarios del mensaje e introduce el texto o selecciona una opción de texto rápido.
  - Para enviar un mensaje predeterminado, selecciona **Enviar predeterm.** y, a continuación, elige un mensaje de la lista.
  - Para ver el temporizador y la distancia recorrida durante una actividad, selecciona **Seguimiento**.

### Mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo. Visita [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) para adquirir una cámara de acción VIRB.

#### Controlar una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 21).  
El widget VIRB se añade automáticamente al bucle de widgets.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** desde la pantalla del reloj para ver el widget VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para grabar un vídeo, selecciona **Iniciar vídeo**.  
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
  - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
  - Para detener la grabación del vídeo, pulsa **GPS**.
  - Para hacer una foto, selecciona **Tomar foto**.

- Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
- Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
- Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.
- Para cambiar la configuración de vídeos y fotos, selecciona **Configuración**.

#### Controlar una cámara de acción VIRB durante una actividad

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando de la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 Vincula la cámara VIRB con tu reloj Instinct (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 21).  
Cuando la cámara esté vinculada, se añadirá una pantalla de datos de VIRB automáticamente a las actividades.
- 3 Durante una actividad, pulsa **UP** o **DOWN** para ver la pantalla de datos de VIRB.
- 4 Si es necesario, espera a que el reloj se conecte a la cámara.
- 5 Mantén pulsado **MENU**.
- 6 Selecciona **Mando a distancia para VIRB**.
- 7 Selecciona una opción:
  - Para controlar la cámara mediante el tiempo de actividad, selecciona **Configuración > Modo grabación > Tempor. in./det.**.  
**NOTA:** la grabación de vídeo comienza y se detiene automáticamente al iniciar y al detener una actividad.
  - Para controlar la cámara mediante el menú de opciones, selecciona **Configuración > Modo grabación > Manual**.
  - Para grabar un vídeo manualmente, selecciona **Iniciar vídeo**.  
El contador del vídeo aparece en la pantalla de Instinct.
  - Para tomar una foto durante la grabación de un vídeo, pulsa **DOWN**.
  - Para detener manualmente la grabación del vídeo, pulsa **GPS**.
  - Para hacer varias fotos en modo ráfaga, selecciona **Capturar ráfaga**.
  - Para poner la cámara en modo suspensión, selecciona **Poner cámara en suspensión**.
  - Para sacar la cámara del modo suspensión, selecciona **Activar cámara**.

### Configurar actividades y aplicaciones

Esta configuración te permite personalizar cada aplicación de actividades preinstalada en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las páginas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, selecciona la configuración de dicha actividad.

**Distancia en 3D:** calcula la distancia recorrida por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

**Velocidad en 3D:** calcula la velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra (*Velocidad y distancia en 3D*, página 17).

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

**Auto Climb:** permite que el dispositivo detecte automáticamente cambios de altitud mediante el altímetro integrado.

**Auto Lap:** establece las opciones para la función Auto Lap® (*Auto Lap*, página 17).

**Auto Pause:** configura el dispositivo para que detenga la grabación de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado (*Activar Auto Pause*®, página 17).

**Actividad automática:** permite que el dispositivo detecte automáticamente las pistas de esquí mediante el acelerómetro integrado.

**Desplazamiento autom.:** te permite alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha (*Usar el desplazamiento automático de la pantalla*, página 18).

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

**Inicio de cuenta atrás:** activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.

**Pantallas de datos:** te permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 16).

**GPS:** establece el modo de la antena GPS. El uso de las opciones GPS + GLONASS o GPS + GALILEO permite aumentar el rendimiento en entornos difíciles y adquirir la posición de forma más rápida. El uso conjunto del GPS y otro satélite puede reducir la autonomía de la batería más que si se utiliza solo la opción de GPS. Al usar la opción UltraTrac se registran los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia (*UltraTrac*, página 18).

**Botón Lap:** permite registrar una vuelta, una serie o un descanso durante la actividad (*Activar y desactivar el botón Lap*, página 17).

**Metrónomo:** reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante (*Usar el metrónomo*, página 3).

**Tamaño de piscina:** establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.

**Modo ahorro de energía:** establece las opciones del modo ahorro de energía para la actividad (*Configurar el modo ahorro de energía*, página 18).

**Cambiar nombre:** permite establecer el nombre de la actividad.

**Restablecer valores:** te permite restablecer la configuración de la actividad.

**Detección de tipo de brazada:** activa la detección del tipo de brazada para la natación en piscina.

### Personalizar las pantallas de datos

Puedes mostrar, ocultar y cambiar la disposición y el contenido de las pantallas de datos para cada actividad.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona la actividad que desees personalizar.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Pantallas de datos**.

6 Selecciona una pantalla de datos para personalizarla.

7 Selecciona una opción:

- Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
- Selecciona un campo para cambiar el tipo de datos que aparece en él.

- Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.

- Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.

8 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.

Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

### Añadir un mapa a una actividad

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.

3 Selecciona la actividad que desees personalizar.

4 Selecciona la configuración de la actividad.

5 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

### Alertas

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados, para mejorar tu conocimiento del entorno y para navegar hacia tu destino. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

**Alerta de seguridad:** una alerta de seguridad que te avisa una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para avisarte cuando alcances una altura específica.

**Alerta de rango:** una alerta de rango te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

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

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Altitud	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura.
Frecuencia cardiaca	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardiaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta <i>Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca</i> , página 6 y <i>Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca</i> , página 6.
Ritmo	Alcance	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Proximidad	Suceso	Puedes crear un radio a partir de una ubicación guardada.
Correr/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Alcance	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Velocidad de brazada	Alcance	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

### Establecer una alerta

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Alertas**.
- Selecciona una opción:
  - Selecciona **Añadir nueva** para añadir otra alerta a la actividad.
  - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

### Auto Lap

#### Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Auto Lap**.
- Selecciona una opción:
  - Selecciona **Auto Lap** para activar o desactivar Auto Lap.
  - Selecciona **Distancia automática** para definir la distancia entre las vueltas.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles (*Configurar el sistema, página 20*).

Si es necesario, puedes personalizar las páginas de datos para mostrar más datos de las vueltas (*Personalizar las pantallas de datos, página 16*).

#### Personalizar el mensaje de alerta de vuelta

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

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- Selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Auto Lap > Alerta de vuelta**.
- Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
- Selecciona **Vista previa** (opcional).

### Activar Auto Pause®

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

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

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Auto Pause**.
- Selecciona una opción:
  - Para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
  - Para pausar automáticamente el temporizador cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un nivel determinado, selecciona **Personalizado**.

### Activar Auto Climb

Puedes utilizar la función Auto Climb para detectar cambios de altura automáticamente. Puedes utilizarlo en actividades como la escalada, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Auto Climb > Estado > Activado**.
- Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pantalla en carrera** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de carrera.
  - Selecciona **Pantalla ascenso** para identificar qué pantalla de datos aparece mientras realizas una actividad de escalada.
  - Selecciona **Invertir colores** para invertir los colores de la pantalla al cambiar de modo.
  - Selecciona **Velocidad vertical** para establecer el nivel de ascenso a lo largo del tiempo.
  - Selecciona **Cambio de modo** para establecer la rapidez con la que el dispositivo cambia de modo.

### Velocidad y distancia en 3D

Puedes utilizar la velocidad y distancia en 3D para calcular tu velocidad o la distancia utilizando tanto los cambios de altura como tu movimiento horizontal sobre tierra. Puedes utilizarlo en actividades como el esquí, la escalada, la navegación, el senderismo, la carrera o el ciclismo.

### Activar y desactivar el botón Lap

Puedes activar el ajuste Botón Lap para poder registrar una vuelta o un descanso durante una actividad mediante BACK. Puedes desactivar el ajuste Botón Lap para evitar registrar vueltas al pulsar el botón de forma accidental durante una actividad.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Botón Lap**.

El estado del botón Lap cambia a Activado o No en función de la configuración actual.

### Usar el desplazamiento automático de la pantalla

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos de actividad mientras el temporizador está en marcha.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

- 4 Selecciona la configuración de la actividad.
- 5 Selecciona **Desplazamiento autom.**
- 6 Selecciona una velocidad de visualización.

### UltraTrac

La función UltraTrac es una configuración del GPS que registra los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia. Al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

### Configurar el modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Mantén pulsado **MENU**, selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**, elige una actividad y, a continuación, selecciona la configuración de dicha actividad. Selecciona **Modo ahorro de energía** para definir la configuración del tiempo de espera para la actividad.

**Normal:** permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad.

**Extendido:** permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 25 minutos de inactividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

### Personalizar la lista de actividades

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona una actividad para personalizar la configuración, establecer la actividad como favorita, cambiar el orden de presentación y más.
  - Selecciona **Añadir** para añadir más actividades o crear actividades personalizadas.

### Borrar una actividad o aplicación

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividades y aplicaciones**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para borrar una actividad de tu lista de favoritos, selecciona **Borrar de Favoritos**.

- Para borrar la actividad de la lista de aplicaciones, selecciona **Borrar**.

### Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de acceso directo en el menú de controles (*Consultar el menú de controles, página 1*).

- 1 En la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Controles**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles.
  - Selecciona **Borrar** para quitar el acceso directo del menú de controles.
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir nueva** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.

### Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa **UP** o **DOWN** para ver las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Pulsa **GPS**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
  - Para personalizar los datos que se muestran en la pantalla del reloj, selecciona **Personalizar**, pulsa **UP** o **DOWN** para obtener una vista previa de las opciones y, a continuación, pulsa **GPS**.

### Configuración de los sensores

#### Configurar la brújula

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula**.

**Calibrar:** permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibrar el compás manualmente, página 18*).

**Pantalla:** configura el rumbo direccional de la brújula en grados o en miliradianes.

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula (*Configuración de la referencia del norte, página 19*).

**Modo:** configura la brújula para que solo utilice datos del sensor electrónico (Activado), una combinación de datos GPS y del sensor electrónico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (No).

#### Calibrar el compás manualmente

##### AVISO

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Calibrar > Iniciar**.

3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

**SUGERENCIA:** mueve la muñeca realizando una pequeña figura en forma de ocho hasta que aparezca un mensaje.

### Configuración de la referencia del norte

Es posible establecer la referencia direccional usada para calcular la información de rumbo.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Brújula > Referencia norte**.

3 Selecciona una opción:

- Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **Verdadero**.
- Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
- Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
- Para establecer el valor de variación magnética manualmente, selecciona **Usuario**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

### Configurar el altímetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro**.

**Calibrar:** te permite calibrar de forma manual el sensor del altímetro.

**Calibración automática:** permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que activas el itinerario GPS.

**Elevation:** establece las unidades de medida para la altitud.

#### Calibrar el altímetro barométrico

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altitud correcta.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Altímetro**.

3 Selecciona una opción:

- Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática** y selecciona una opción.
- Para introducir manualmente la altitud actual, selecciona **Calibrar > Sí**.
- Para introducir la altitud actual desde el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Calibrar > Utilizar DEM**.

**NOTA:** algunos dispositivos requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.

- Para introducir la altitud actual desde el punto de partida GPS, selecciona **Calibrar > Usar GPS**.

### Configurar el barómetro

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro**.

**Calibrar:** te permite calibrar de forma manual el sensor del barómetro.

**Gráfica:** define la escala de tiempo para la carta en el widget del barómetro.

**Alerta de tormenta:** define la velocidad de cambio en la presión barométrica que activa la alerta de tormenta.

**Modo reloj:** establece el sensor que se utilizará en modo reloj.

La opción Automático utiliza tanto el altímetro como el barómetro en función de tu movimiento. Puedes utilizar la opción Altímetro cuando una actividad implique cambios de altitud, o bien la opción Barómetro cuando la actividad no implique cambios de altitud.

**Pressure:** establece cómo muestra el dispositivo los datos de presión.

### Calibrar el barómetro

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza de forma predeterminada la calibración automática de tu punto de partida GPS. Puedes calibrar el barómetro de forma manual si conoces la altura o la presión correctas al nivel del mar.

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Barómetro > Calibrar**.

3 Selecciona una opción:

- Elige **Sí** para introducir la altura o presión actuales al nivel del mar.
- Para realizar la calibración automáticamente mediante el modelo digital de elevación (DEM), selecciona **Utilizar DEM**.

**NOTA:** algunos dispositivos requieren una conexión telefónica para usar DEM para la calibración.

- Para realizar la calibración automáticamente desde el punto de partida GPS, selecciona **Usar GPS**.

### Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en la aplicación del mapa y las pantallas de datos.

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Mapa**.

**Orientación:** establece la orientación del mapa. La opción Norte arriba muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track arriba muestra la dirección de desplazamiento 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 un uso óptimo del mapa. Cuando se desactiva esta función, tendrás que alejar o acercar el zoom manualmente.

### Configuración de navegación

Puedes personalizar los elementos del mapa y la presentación para cuando se navega a un destino.

#### Personalizar los elementos del mapa

1 Mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Navegación > Pantallas de datos**.

3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Mapa** para activar o desactivar el mapa.
- Selecciona **Gráfica de altitud** para activar o desactivar la gráfica de altura.
- Selecciona la pantalla que desees añadir, eliminar o personalizar.

#### Configurar rumbo

Puedes establecer el comportamiento del puntero que aparece durante la navegación.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Navegación > Tipo**.

**Rumbo al waypoint:** apunta hacia la dirección de tu destino.

**Trayecto:** muestra tu relación respecto a la línea de trayecto que conduce al destino.

#### Configurar alertas de navegación

Puedes configurar alertas que te ayuden a navegar hacia tu destino.

1 Mantén pulsado **MENU**.

- 2 Selecciona **Configuración > Navegación > Alertas**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para definir una alerta a una distancia determinada de tu destino final, selecciona **Distancia final**.
  - Para definir una alerta para el tiempo restante estimado antes de llegar al destino final, selecciona **Tiempo est ruta final**.
  - Para definir una alerta por si te desvías del trayecto, selecciona **Desvío de trayecto**.
- 4 Si fuera necesario, selecciona **Estado** para activar la alerta.
- 5 Si fuera necesario, introduce un valor de distancia o tiempo y selecciona ✓.

## Configurar el sistema

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sistema**.

**Idioma:** establece el idioma del dispositivo.

**Hora:** define la configuración de la hora (*Configurar la hora, página 20*).

**Retroiluminación:** ajusta la configuración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación, página 20*).

**Sonidos:** configura los sonidos del dispositivo, tales como los tonos de botones, alertas y vibraciones.

**No molestar:** activa o desactiva el modo No molestar. Utiliza la opción Horas de sueño para activar el modo no molestar automáticamente durante tus horas de sueño habituales. Puedes configurar tus horas de sueño habituales en tu cuenta de Garmin Connect.

**Teclas de acceso rápido:** te permite asignar accesos directos a los botones del dispositivo (*Personalizar los botones de acceso rápido, página 20*).

**Bloqueo automático:** te permite bloquear los botones automáticamente para evitar pulsarlos de forma accidental. Utiliza la opción Durante la actividad para bloquear los botones durante una actividad cronometrada. Utiliza la opción No durante la actividad para bloquear los botones cuando no estés registrando una actividad cronometrada.

**Unidades:** establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida, página 20*).

**Formato:** configura las preferencias de formato generales, tales como el inicio de la semana o el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades.

**Grabación de datos:** establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

**Modo USB:** configura el dispositivo para utilizar el modo de almacenamiento masivo o el modo de Garmin cuando se conecta al ordenador.

**Restablecer:** te permite restablecer la configuración y los datos de usuario (*Restablecer toda la configuración predeterminada, página 24*).

**Actualización de software:** permite instalar las actualizaciones de software descargadas mediante Garmin Express.

### Configurar la hora

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.

**Formato horario:** configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

**Ajustar hora:** establece el huso horario del dispositivo. La opción Automático establece el huso horario del dispositivo automáticamente según la posición del GPS.

**Hora:** te permite ajustar la hora cuando está en la opción Manual.

**Alertas:** te permite establecer alertas por horas, así como alertas para el amanecer y el anochecer, de forma que suenen un número determinado de minutos u horas antes de que tengan lugar.

**Sincronizar con el GPS:** te permite sincronizar manualmente la hora con el GPS al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

### Cambiar la configuración de la retroiluminación

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Retroiluminación**.

3 Selecciona **Visión nocturna** para reducir la intensidad de la retroiluminación para que sea compatible con gafas de visión nocturna (opcional).

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Durante la actividad**.
- Selecciona **No durante la actividad**.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Botones** para activar la retroiluminación al pulsar los botones.
- Selecciona **Alertas** para activar la retroiluminación para las alertas.
- Selecciona **Gesto** para activar la retroiluminación al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en desactivarse la retroiluminación.
- Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la retroiluminación.

**NOTA:** si activas el modo de visión nocturna, no podrás ajustar el nivel de brillo.

### Personalizar los botones de acceso rápido

Puedes personalizar la función de mantener pulsado de botones individuales y de combinaciones de botones.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Teclas de acceso rápido**.

3 Selecciona el botón o la combinación de botones que desees personalizar.

4 Selecciona una función.

### Cambiar las unidades de medida

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

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Unidades**.

3 Selecciona un tipo de medida.

4 Selecciona una unidad de medida.

### Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.

2 Selecciona **Configuración > Acerca de**.

## Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Acerca de**.

## Sensores inalámbricos

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ o Bluetooth inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+ o Bluetooth, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardíaca, pónelo. El monitor de frecuencia cardíaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
- 2 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.  
**NOTA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todo**.
  - Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al dispositivo, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados.

### Usar un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo ([Vincular los sensores inalámbricos, página 21](#)).
- Establece el tamaño de la rueda ([Tamaño y circunferencia de la rueda, página 27](#)).
- Realiza un recorrido ([Iniciar una actividad, página 2](#)).

### Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardíaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

### Mejorar la calibración del podómetro

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 21](#)).

La calibración del podómetro es automática, pero puedes mejorar la precisión de los datos de velocidad y distancia con un par de carreras en exterior utilizando GPS.

- 1 Colócate en una ubicación exterior con una clara panorámica del cielo durante 5 minutos.
- 2 Comienza una actividad de carrera.
- 3 Corre siguiendo un track sin detenerte durante 10 minutos.
- 4 Detén la actividad y guárdala.

En función de los datos registrados, los valores de calibración del podómetro cambiarán si es necesario. No debería ser necesario calibrar de nuevo el podómetro a menos que tu técnica de carrera cambie.

### Calibración manual del podómetro

Para calibrar el dispositivo, debes vincularlo con el podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 21](#)).

Garmin recomienda la calibración manual si se conoce el factor de calibración. Si has calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozcas el factor de calibración.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Calibrar > Establecer valor**.
- 5 Ajusta el factor de calibración:
  - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
  - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

### Configurar la velocidad y la distancia del podómetro

Para poder personalizar la velocidad y la distancia del podómetro, debes vincular el dispositivo con el sensor del podómetro ([Vincular los sensores inalámbricos, página 21](#)).

Puedes configurar el dispositivo para que calcule la velocidad y la distancia a partir de los datos del podómetro en lugar de los datos de GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios**.
- 3 Selecciona tu podómetro.
- 4 Selecciona **Velocidad o Distancia**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Interior** cuando entrenes con la función GPS desactivada, normalmente en interiores.
  - Selecciona **Siempre** para utilizar los datos del podómetro independientemente de la configuración de GPS.

### tempe™

La unidad tempe es un sensor de temperatura inalámbrico ANT+. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y, por tanto, pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular la unidad tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura procedentes de tempe.

## Información del dispositivo

### Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	10 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Protocolos/frecuencias inalámbricas	2,4 GHz a 2,4 dBm nominales

### Información sobre la autonomía de la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el dispositivo, como el monitor de actividad, el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados (*Optimización de la autonomía de la batería*, página 24).

Autonomía de la batería	Modo
Hasta 14 días	Modo reloj inteligente con monitor de actividad y monitorización a través del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca las 24 horas
Hasta 16 horas	Modo GPS con sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca
Hasta 40 horas	MODO GPS UltraTrac

### Gestión de datos

**NOTA:** el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

### Desconectar el cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

- 1 Realiza una de las siguientes acciones:
  - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
  - Para ordenadores Apple®, selecciona el dispositivo y, a continuación, selecciona **Archivo > Expulsar**.

- 2 Desconecta el cable del ordenador.

### Borrar archivos

#### AVISO

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

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

**NOTA:** si estás utilizando un ordenador Apple, debes vaciar la carpeta Papelera para borrar completamente los archivos.

## Mantenimiento del dispositivo

### Realizar el cuidado del dispositivo

#### AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

### Limpieza del dispositivo

#### AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

**SUGERENCIA:** para obtener más información, visita [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Cambiar las correas

Puedes cambiar las correas por nuevas correas Instinct o correas QuickFit® 22 compatibles.

- 1 Utiliza un clip para presionar el perno del reloj.



- 2 Retira la correa del reloj.

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 100 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



### 3 Selecciona una opción:

- Para instalar correas Instinct, alinea un lado de la nueva correa con los orificios del dispositivo, presiona el perno del reloj que queda expuesto y encaja la correa en su sitio.



**NOTA:** asegúrate de que la correa está fija. El perno debe quedar alineado con los orificios del dispositivo.

- Para instalar correas QuickFit 22, retira el perno de la correa Instinct, vuelve a colocar el perno en el dispositivo y encaja la nueva correa en su sitio.



**NOTA:** asegúrate de que la correa está fija. La pestaña debe cerrarse por encima del perno del reloj.

### 4 Repite los pasos para cambiar la otra correa.

## Solución de problemas

### Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del dispositivo si has seleccionado el idioma equivocado.

#### 1 Mantén pulsado **MENU**.

- 2 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y pulsa **GPS**.
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el penúltimo elemento de la lista y pulsa **GPS**.
- 4 Pulsa **GPS**.
- 5 Selecciona el idioma.
- 6 Pulsa **GPS**.

### Gestionar archivos de idioma

Puedes eliminar archivos de idioma del dispositivo para aumentar el espacio de almacenamiento disponible. Si fuese necesario, puedes volver a instalar los archivos de idioma más adelante.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Idioma**.
- 3 Selecciona un idioma.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para eliminar el archivo de idioma, selecciona **Borrar**.
  - Para instalar el archivo de idioma, selecciona **Instalar**, conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB y sincronízalo con la aplicación Garmin Express.

### ¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo Instinct es compatible con smartphones mediante la tecnología Bluetooth.

Visita [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

### No puedo conectar el teléfono al dispositivo

Si tu teléfono no se conecta al dispositivo, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu smartphone y el dispositivo.
- Activa la tecnología Bluetooth del smartphone.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect a la versión más reciente.
- Borra tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect y desactiva Bluetooth en tu smartphone para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo smartphone, elimina tu dispositivo de la aplicación Garmin Connect en el que smartphone que ya no deseas utilizar.
- Sitúa tu smartphone a menos de 10 m (33 ft) del dispositivo.
- En el smartphone, abre la aplicación Garmin Connect, selecciona **☰** o **☰** y, a continuación, selecciona **Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Configuración > Teléfono > Vincular teléfono**.

### ¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth con el reloj?

El dispositivo es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu dispositivo Garmin, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores y accesorios > Añadir nueva**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Buscar todo**.

- Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos*, página 16).

## Reiniciar el dispositivo

- 1 Mantén pulsado **CTRL** hasta que el dispositivo se apague.
- 2 Mantén pulsado **CTRL** para encender el dispositivo.

## Restablecer toda la configuración predeterminada

Puedes restablecer toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. config.**
  - Para restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configur. prede.**

## Adquirir señales de satélite

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

**SUGERENCIA:** para obtener más información sobre GPS, visita [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Mejora de la recepción de satélites GPS

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

## La lectura de la temperatura no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo tempe opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

## Optimización de la autonomía de la batería

Puedes llevar a cabo diversas acciones para aumentar la autonomía de la batería.

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Cambiar la configuración de la retroiluminación*, página 20).
- Reduce el brillo de la retroiluminación.
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (*UltraTrac*, página 18).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (*Funciones de conectividad*, página 12).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción de continuar más tarde (*Detener una actividad*, página 2).
- Desactiva el monitor de actividad (*Desactivar el monitor de actividad*, página 8).
- Utiliza una pantalla para el reloj que no se actualice cada segundo.  
Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Personalizar la pantalla del reloj*, página 18).
- Limita las notificaciones del smartphone que muestra el dispositivo (*Gestionar las notificaciones*, página 13).
- Detén la transmisión de datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin vinculados (*Transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos Garmin*, página 6).
- Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Desactivar el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca*, página 6).

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

## Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### No aparece mi recuento de pasos diario

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

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

### Mi recuento de pasos no parece preciso

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

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

**NOTA:** el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

### El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el dispositivo.

- 1 Selecciona una opción:
  - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar Garmin Connect en tu ordenador*, página 14).
  - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación móvil Garmin Connect (*Sincronizar datos con Garmin Connect manualmente*, página 14).
- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.  
La sincronización puede tardar varios minutos.

**NOTA:** al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Connect, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

### El número de pisos subidos no parece preciso

El dispositivo utiliza un barómetro interno para medir los cambios de altura al subir pisos. Un piso subido equivale a 3 m (10 ft).

- Evita sujetarte a los pasamanos o saltarte escalones cuando subas escaleras.
- En lugares con viento, cubre el dispositivo con la manga o la chaqueta, ya que las rachas fuertes pueden provocar errores en las lecturas.

### Mis minutos de intensidad parpadean

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

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

## Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin.

- Visita [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

## Apéndice

### Campos de datos

**% de FCR de última vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) de la última vuelta completa.

**% FC máx. últ. v.:** porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima de la última vuelta completa.

**%FC máxima:** porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.

**%FC máxima vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la vuelta actual.

**%FC media máxima:** porcentaje medio de la frecuencia cardíaca máxima durante la actividad actual.

**% FCR:** porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).

**%FCR media:** porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la actividad actual.

**% FCR por vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo) durante la vuelta actual.

**Ajustar temporizador:** el tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.

**Altitud:** altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

**Altitud GPS:** altitud de la ubicación actual mediante el GPS.

**Altitud máxima:** altura más alta alcanzada desde la última puesta a cero.

**Altitud mínima:** altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.

**Amanecer:** hora a la que amanece según la posición GPS.

**Anochecer:** hora a la que anochece según la posición GPS.

**Ascenso de última vuelta:** distancia vertical de ascenso de la última vuelta completa.

**Ascenso de vuelta:** distancia vertical de ascenso de la vuelta actual.

**Ascenso máximo:** nivel de ascenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

**Ascenso medio:** distancia vertical media de ascenso desde la última puesta a cero.

**Ascenso total:** distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

**Brazadas:** natación. El número total de paladas durante la actividad actual.

**Brazadas/largo de intervalo:** media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

**Brazadas de último largo:** número total de brazadas durante el último largo completado.

**Brazadas en última vuelta:** natación. Número total de paladas durante la última vuelta completa.

**Brazadas en vuelta:** natación. Número total de paladas durante la vuelta actual.

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

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

**Cadencia de última vuelta:** ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

**Cadencia de última vuelta:** carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

**Cadencia de vuelta:** ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

**Cadencia de vuelta:** carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

**Cadencia media:** ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

**Cadencia media:** carrera. Cadencia media de la actividad actual.

**Calorías:** cantidad total de calorías quemadas.

**Descenso de última vuelta:** distancia vertical de descenso de la última vuelta completa.

**Descenso de vuelta:** distancia vertical de descenso de la vuelta actual.

**Descenso máximo:** nivel de descenso máximo en metros o pies por minuto desde la última puesta a cero.

**Descenso medio:** distancia vertical media de descenso desde la última puesta a cero.

**Descenso total:** distancia de altura total descendida desde la última puesta a cero.

**Desvío de trayecto:** distancia hacia la izquierda o la derecha por la que te has desviado respecto de la ruta original del trayecto. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Dist. braz. largo:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.

**Dist. brazada último largo:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

**Dist. med. braz.:** natación. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

**Dist. media palada:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.

**Distan/pal. últ. largo:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.

**Distancia:** distancia recorrida en el track o actividad actual.

- Distancia de intervalo:** distancia recorrida en el intervalo actual.
- Distancia de vuelta:** distancia recorrida en la vuelta actual.
- Distancia hasta siguiente:** distancia restante hasta el siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Distancia náutica:** distancia recorrida en metros o en pies náuticos.
- Distancia por palada:** deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
- Distancia por palada en largo:** deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
- Distancia restante:** distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Distancia total estimada:** distancia estimada del inicio al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Distancia última vuelta:** distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
- Dist vert a dest.:** distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- ETA a siguiente:** hora del día estimada a la que llegarás al siguiente waypoint de la ruta (ajustada a la hora local del waypoint). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Factor de planeo:** factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
- Factor planeo destino:** factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- FC última vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
- Frec. cardiaca:** frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- Frecuencia cardiaca media:** frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
- Frecuencia cardiaca vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
- GPS:** intensidad de la señal del satélite GPS.
- Hora del día:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- Hora estimada de llegada:** hora del día estimada a la que llegarás al destino final (ajustada a la hora local del destino). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Largos:** número de largos completados en la actividad actual.
- Largos de intervalo:** número de largos completados en el intervalo actual.
- Latitud/Longitud:** latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
- Máx. últ. 24 horas:** la temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
- Media de brazadas/largo:** media de brazadas por largo durante la actividad actual.
- Mín. últ. 24 horas:** la temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
- Nivel de la batería:** carga restante de la batería.
- Paladas:** deportes de remo. El número total de paladas durante la actividad actual.
- Paladas en última vuelta:** deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
- Paladas en vuelta:** deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
- Pendiente:** cálculo de la subida (altura) durante la carrera (distancia). Por ejemplo, si cada 3 m (10 ft) que subes, recorres 60 m (200 ft), la pendiente es del 5 %.
- Pisos bajados:** el número total de pisos bajados durante el día.
- Pisos por minuto:** el número de pisos subidos por minuto.
- Pisos subidos:** el número total de pisos subidos durante el día.
- Presión atmosférica:** la presión atmosférica sin calibrar.
- Presión barométrica:** presión actual calibrada.
- Repeticiones:** el número de repeticiones en una serie durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
- Repetir en:** el temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
- Rit. últ. v. 500m:** ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
- Rit. vuel. 500m:** ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
- Ritmo:** ritmo actual.
- Ritmo de intervalo:** ritmo medio durante el intervalo actual.
- Ritmo de último largo:** ritmo medio durante el último largo completado.
- Ritmo en 500 m:** ritmo actual de remo en 500 metros.
- Ritmo en última vuelta:** ritmo medio durante la última vuelta completa.
- Ritmo en vuelta:** ritmo medio durante la vuelta actual.
- Ritmo medio:** ritmo medio durante la actividad actual.
- Ritmo medio en 500 m:** ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
- Rumbo:** dirección en la que te desplazas.
- Rumbo al waypoint:** dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Rumbo de la brújula:** dirección en la que te desplazas según la brújula.
- Rumbo GPS:** dirección en la que te desplazas según el GPS.
- Siguiente waypoint:** siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- Swolf en intervalo:** puntuación SWOLF media del intervalo actual.
- Swolf en última vuelta:** puntuación SWOLF de la última vuelta completada.
- Swolf en último largo:** puntuación SWOLF del último largo completado.
- Swolf en vuelta:** puntuación SWOLF de la vuelta actual.
- Swolf medio:** puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (*Terminología de natación, página 3*). Para la natación en aguas abiertas, se calcula la puntuación SWOLF en 25 metros.
- T. NATACIÓN:** tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
- Temperatura:** temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor tempe con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.
- Temporizador de descanso:** el temporizador para el descanso actual (natación en piscina).
- Tiempo:** tiempo restante del temporizador de cuenta atrás.

**Tiempo de intervalo:** tiempo de cronómetro del intervalo actual.

**Tiempo de última vuelta:** tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.

**Tiempo de vuelta:** tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

**Tiempo en zonas:** tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardíaca.

**Tiempo hasta siguiente:** tiempo restante estimado para llegar al siguiente waypoint de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Tiempo medio de vuelta:** tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

**Tiempo transcurrido:** tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

**Tipo br. úl. largo:** tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

**Tipo braz. interv.:** el tipo de palada actual para el intervalo.

**Tpo. estim. ruta:** tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Trayecto:** dirección hacia un destino desde la ubicación de inicio. El trayecto puede visualizarse como ruta planificada o establecida. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Ubicación de destino:** posición del destino final.

**Vel. avance waypoint:** velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Vel. braz. interv.:** media de paladas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

**Vel. braz. largo:** natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

**Vel. brazada última vuelta:** natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

**Vel. med. braz.:** natación. La media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

**Vel. palada en largo:** deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la vuelta actual.

**Vel. palada última vuelta:** deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la última vuelta completa.

**Vel. braz. úl. largo:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

**Veloc. media movim.:** velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.

**Veloc. media palada:** deportes de remo. La media de paladas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

**Veloc. movim. total:** velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.

**Velocidad:** velocidad de desplazamiento actual.

**Velocidad de brazada:** natación. El número de paladas por minuto (bpm).

**Velocidad de última vuelta:** velocidad media durante la última vuelta finalizada.

**Velocidad de vuelta:** velocidad media durante la vuelta actual.

**Velocidad máxima:** velocidad máxima durante la actividad actual.

**Velocidad media:** velocidad media durante la actividad actual.

**Velocidad náutica:** velocidad actual en nudos.

**Velocidad náutica máxima:** velocidad máxima en nudos durante la actividad actual.

**Velocidad náutica media:** velocidad media en nudos durante la actividad actual.

**Velocidad vertical:** nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

**Vel. pal:** deportes de remo. El número de paladas por minuto (bpm).

**Vel. vertical a obj:** nivel de ascenso o descenso hasta una altitud predeterminada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Vueltas:** número de vueltas completadas durante la actividad actual.

**Waypoint de destino:** último punto de la ruta al destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

**Zona FC:** escala actual de tu frecuencia cardíaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardíaca máxima (220 menos tu edad).

## 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.

El tamaño del neumático aparece en ambos laterales del mismo. Esta lista no es exhaustiva. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en internet.

Tamaño del neumático	Tamaño 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
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326

Tamaño del neumático	Tamaño de la rueda (mm)
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.

~	Corriente alterna. El dispositivo admite corriente alterna.
—	Corriente continua. El dispositivo solo admite corriente continua.
⊞	Fusible. Indica una ubicación o especificación de fusible.
	Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.

# Índice

## A

- accesorios **21, 23, 25**
- accesos directos **1, 18**
- actividades **2, 3, 15, 18**
  - guardar **2**
  - iniciar **2**
  - personalizar **2, 18**
- actualizaciones, software **14**
- alarmas **10, 16**
- alertas **7, 10, 16, 17, 19**
- almacenar datos **13, 14**
- altímetro **10, 19**
  - calibrar **19**
- aplicaciones **14**
  - smartphone **1**
- auto climb **17**
- Auto Lap **17**
- Auto Pause **17**

## B

- barómetro **10, 19**
  - calibrar **19**
- batería **22**
  - autonomía **22**
  - cargar **1**
  - optimizar **13, 24**
- borrar
  - historial **12**
  - récords personales **9**
  - todos los datos de usuario **22**
- botones **1, 20**
  - personalizar **17**
- brazadas **3**
- brújula **10, 18, 19**
  - calibrar **18**
  - configuración **19**

## C

- cadencia **3**
  - alertas **17**
  - sensores **21**
- cálculo del área **11**
- calendario **8**
- calibrar
  - altímetro **19**
  - brújula **18**
- caloría, alertas **17**
- cambio de pantalla automático **18**
- campos, crear **11**
- cargar **1**
- cargar datos **14**
- carrera **9**
- cinta **3**
- conectar **13**
- configuración **19**
- configurar **7, 14, 15, 18–20, 24**
- configurar el sistema **20**
- coordenadas **11**
- cronómetro **10**
- cuentakilómetros **12**

## D

- datos
  - almacenar **13, 14**
  - cargar **14**
  - páginas **16**
  - transferir **13, 14**
- datos de usuario, borrar **22**
- distancia **17**
  - alertas **17, 19**

## E

- ejercicios de técnica **3, 4**
- entrenamiento **8, 9, 12**
  - planes **8**
- entrenamiento en interiores **2**
- entreno en interiores **3**
- especificaciones **22**

- esquí
  - alpino **3**
  - snowboard **3**

## F

- favoritos **18**
- frecuencia cardíaca **5**
  - alertas **17**
  - monitor **5, 6**
  - vincular sensores **6**
  - zonas **6, 12**

## G

- Garmin Connect **1, 8, 12–14**
  - almacenar datos **14**
- Garmin Express **2**
  - actualizar software **2**
- GLONASS **20**
- GPS **18, 20**
  - señal **24**

## H

- historial **12**
  - borrar **12**
  - enviar al ordenador **13, 14**
- hombre al agua (MOB) **11**
- hora
  - alertas **17**
  - configurar **20**
  - zonas y formatos **20**
- hora de amanecer y anochecer **10**
- husos horarios **10**

## I

- ID de unidad **20**
- idioma **20**
- intervalos **3**
  - sesiones de entrenamiento **8, 9**

## J

- jumpmaster **4, 5**

## L

- largos **3**
- limpiar el dispositivo **22**

## M

- mando a distancia inReach **15**
- mando a distancia para VIRB **15**
- mando a distancia VIRB **15**
- mapa **19**
- mapas **16, 19**
  - buscar **12**
  - navegar **11, 12**
- menú **1**
- menú de controles **1, 18**
- menú principal, personalizar **14**
- metrónomo **3**
- minutos de intensidad **7, 25**
- MOB **11**
- modo reloj **1, 18**
- modo sueño **7**
- modo suspensión **7**
- monitor de actividad **7, 8**

## N

- natación **3, 4**
- navegación **16, 19**
  - detener **11**
  - Sight 'N Go **11**
- notificaciones **13**

## O

- objetivo **9**
- objetivos **9**

## P

- pantalla **20**
- pantallas del reloj **18**
- perfil del usuario **6**
- perfiles **2**
  - usuario **6**

- personalizar el dispositivo **16, 18, 20**
- pila/batería, optimizar **18**
- podómetro **21**
- pulseras **22**
- puntuación swolf **3**

## R

- récords personales **9**
  - borrar **9**
- referencia del norte **19**
- reloj **10**
- resistencia al agua **22**
- restablecer el dispositivo **24**
- retroiluminación **1, 20**
- rutas **11**

## S

- seguimiento en vivo de la actividad **7**
- sensores ANT+ **21**
  - vincular **21**
- sensores Bluetooth **21**
  - vincular **23**
- sensores de bicicleta **21**
- sensores de velocidad y cadencia **21**
- señales del satélite **24**
- sesiones de entrenamiento **8**
  - cargar **8**
- Sight 'N Go **11**
- smartphone **14, 23**
  - aplicaciones **12**
  - vincular **1, 23**
- snowboard **3**
- software
  - actualizar **2, 14**
  - licencia **20**
  - versión **20**
- solución de problemas **5, 23–25**

## T

- tamaños de la rueda **27**
- tecnología Bluetooth **12, 13, 23**
- tempe **21, 24**
- temperatura **21, 24**
- temporizador, cuenta atrás **10**
- temporizador de cuenta atrás **10**
- tiempo **12**
- tonos **3, 10**
- TracBack **2, 11**
- tracks **11**

## U

- ubicaciones **11**
  - borrar **10**
  - editar **10**
  - guardar **10**
- UltraTrac **18**
- unidades de medida **20**
- USB **14**
  - desconectar **22**

## V

- velocidad **17**
- vincular
  - sensores **21**
    - Sensores ANT+ **6**
    - sensores Bluetooth **23**
    - smartphone **1, 23**
- Virtual Partner **9**

## W

- waypoints, proyectar **10**
- widgets **1, 5, 14**

## Z

- zonas
  - frecuencia cardíaca **6**
  - hora **10**

