

GARMIN®

fēnix™ 2



Manual del usuario

© 2014 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, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ y VIRB™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Análisis de frecuencia cardiaca avanzado de Firstbeat. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial de Apple Inc. 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.

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>	Natación en piscina.....	6
Carga del dispositivo.....	1	Natación en aguas abiertas.....	6
Botones.....	1	Terminología de natación.....	6
Bloqueo de los botones.....	1	Multisport.....	6
Visualización de las páginas de datos.....	1	Inicio de una actividad MultiSport.....	6
Inicio de una actividad.....	1	Edición de una actividad Multisport.....	6
Detener una actividad.....	1	Sesiones de entrenamiento.....	6
Asistencia técnica y actualizaciones.....	2	Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web.....	7
Configuración de Garmin Express.....	2	Inicio de una sesión de entrenamiento.....	7
<b>Waypoints, rutas y tracks</b> .....	<b>2</b>	Actividades en interiores.....	7
Waypoints.....	2	Inicio de una actividad en interiores.....	7
Creación de un punto intermedio.....	2	Uso del historial.....	7
Navegación a un punto intermedio.....	2	<b>Entrenamiento</b> .....	<b>7</b>
Búsqueda de un punto intermedio por nombre.....	2	Garmin Connect.....	7
Cambio de la zona de búsqueda.....	2	Configuración del perfil del usuario.....	7
Edición de un punto intermedio.....	2	Objetivos de entrenamiento.....	7
Aumento de la precisión de una ubicación del punto intermedio.....	2	Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca.....	8
Proyección de un punto intermedio.....	2	Acerca de los deportistas habituales.....	8
Eliminación de un punto intermedio.....	2	Dinámica de carrera.....	8
Eliminación de todos los puntos intermedios.....	2	Entrenamiento con dinámica de carrera.....	8
Rutas.....	2	Datos e indicadores de la dinámica de carrera.....	8
Creación de una ruta.....	2	Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera.....	9
Edición del nombre de una ruta.....	2	Acerca de la estimación del consumo máximo de oxígeno.....	9
Edición de una ruta.....	3	Obtención de la estimación del consumo máximo de oxígeno.....	9
Visualización de una ruta en el mapa.....	3	Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	10
Eliminación de una ruta.....	3	Control de recuperación.....	10
Inversión de una ruta.....	3	Activación del control de recuperación.....	10
Tracks.....	3	Visualización del tiempo de recuperación.....	10
Almacenamiento de un track.....	3	Acerca de Training Effect.....	10
Creación de un track a partir de una actividad guardada.....	3	Visualización de tus tiempos de carrera estimados.....	10
Visualización de detalles acerca del track.....	3	Uso de Virtual Partner®.....	11
Eliminación de un track.....	3	<b>Aplicaciones</b> .....	<b>11</b>
Envío y recepción de datos de forma inalámbrica.....	3	Reloj.....	11
Garmin Adventures.....	3	Configuración de la alarma.....	11
<b>Navegación</b> .....	<b>3</b>	Cambio del sonido del reloj despertador.....	11
Navegación a un destino.....	3	Inicio del temporizador de cuenta atrás.....	11
Navegación con Sight 'N Go.....	4	Uso del cronómetro.....	11
Brújula.....	4	Adición de un huso horario personalizado.....	11
Navegación con brújula.....	4	Edición de un huso horario personalizado.....	11
Mapa.....	4	Cálculo de la superficie de un área.....	11
Exploración y aplicación del zoom en el mapa.....	4	Visualización de los almanaques.....	11
Navegación hasta tu punto de inicio.....	4	Mando a distancia para VIRB.....	11
Altímetro y barómetro.....	4	Control de una cámara de acción VIRB.....	11
Marca e inicio de la navegación a una ubicación Hombre al agua.....	4	<b>Personalización del dispositivo</b> .....	<b>11</b>
<b>Geocachés</b> .....	<b>4</b>	Configuración de actividad.....	11
Descarga de geocachés.....	4	Personalización de las páginas de datos.....	12
Navegación hacia un geocaché.....	4	Alertas.....	13
Registro de intentos.....	4	Uso de Auto Pause.....	13
chirp™.....	5	Auto Lap®.....	13
Búsqueda de un geocaché con un dispositivo chirp.....	5	UltraTrac.....	14
<b>Actividades</b> .....	<b>5</b>	Velocidad y distancia en 3D.....	14
Esquí.....	5	Configuración de los sensores.....	14
Práctica del esquí de descenso o del snowboard.....	5	Configuración de la brújula.....	14
Visualización de las pistas de esquí.....	5	Configuración del altímetro.....	14
Senderismo.....	5	Funciones online Bluetooth®.....	14
Hacer senderismo.....	5	Vinculación de tu smartphone con el dispositivo fēnix fēnix 2.....	15
Carrera.....	5	Configuración general.....	15
Salir a correr.....	5	Configuración de la pantalla.....	15
Ciclismo.....	5	Configuración de la hora.....	15
Salir en bici.....	5	Cambio de las unidades de medida.....	15
Natación.....	6		

Configuración del sistema .....	15
Personalización de la tecla de acceso rápido .....	15
Configuración del mapa .....	15
Configuración del formato de posición .....	16
Personalización del menú principal .....	16
Restablecimiento del dispositivo a la configuración de fábrica .....	16
<b>SensoresANT+ .....</b>	<b>16</b>
Vinculación de sensores ANT+ .....	16
tempe .....	16
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca .....	16
Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardiaca erróneos .....	17
Podómetro .....	17
Configuración del modo de podómetro .....	17
Calibración del podómetro .....	17
Uso de un sensor de cadencia para bicicleta opcional .....	17
<b>Información del dispositivo .....</b>	<b>18</b>
Visualización de la información del dispositivo .....	18
Cuidados del dispositivo .....	18
Limpieza del dispositivo .....	18
Especificaciones .....	18
Información sobre la batería .....	18
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca .....	18
Especificaciones de HRM-Run .....	18
Pilas sustituibles por el usuario .....	18
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca ....	18
Gestión de datos .....	18
Tipos de archivo .....	19
Desconexión del cable USB .....	19
Eliminación de archivos .....	19
Solución de problemas .....	19
Restablecimiento del dispositivo .....	19
Optimización de la autonomía de la batería/pilas .....	19
Más información .....	19
<b>Apéndice .....</b>	<b>19</b>
Campos de datos .....	19
Acuerdo de licencia del software .....	22
<b>Índice .....</b>	<b>23</b>

# 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.

## Carga del dispositivo

### AVISO

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

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared estándar o un puerto USB del ordenador.

- 1 Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA o al puerto USB de un ordenador.
- 2 Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
- 3 Alinea la parte izquierda del soporte cargador ① con la ranura de la parte izquierda del dispositivo.



- 4 Alinea la parte de bisagra del cargador ② con los contactos de la parte posterior del dispositivo.  
Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.
- 5 Carga por completo el dispositivo.

## Botones



① LIGHT	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Manténlo pulsado para encender o apagar el dispositivo o bloquear los botones.
② START STOP	Púlsalo para iniciar o detener una actividad. Púlsalo para seleccionar una opción en un menú.

③ BACK LAP	Púlsalo para volver a la página anterior. Púlsalo para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad.
④ DOWN	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones, mensajes y configuración. Púlsalo para leer un mensaje o una notificación largos. Manténlo pulsado para marcar un waypoint.
⑤ UP MENU	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones, mensajes y configuración. Púlsalo para ignorar un mensaje o una notificación breves. Manténlo pulsado para ver el menú principal.

## Bloqueo de los botones

Puedes bloquear los botones para evitar pulsarlos de forma accidental.

- 1 Selecciona la página de datos que deseas ver mientras los botones están bloqueados.
- 2 Mantén pulsado **LIGHT** durante dos segundos y selecciona **Bloquear** para bloquear los botones.
- 3 Mantén pulsado **LIGHT** durante dos segundos para desbloquear los botones.

## Visualización de las páginas de datos

Las páginas de datos personalizables te permiten acceder a los datos de los sensores internos y conectados de forma rápida y en tiempo real. Aparecerán páginas de datos adicionales al iniciar una actividad.

En la página de la hora del día o cualquier página de datos, selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte por las páginas de datos.

## Inicio de una actividad

Si inicias una actividad que requiere GPS, el GPS se activa automáticamente. Al detener la actividad, el GPS se apaga y el dispositivo vuelve al modo de bajo consumo.

- 1 Selecciona **START**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla para introducir información adicional.
- 4 Si es necesario, espera a que el dispositivo se conecte a los sensores ANT+™.
- 5 Si la actividad requiere GPS, sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 6 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.

**NOTA:** el dispositivo no registra los datos de la actividad hasta que se inicie el temporizador.

## Detener una actividad

**NOTA:** algunas opciones no están disponibles para determinadas actividades.

- 1 Selecciona **STOP**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para restablecer la actividad, selecciona **Restablecer**. Esto restablece el temporizador y elimina todos los datos registrados desde el inicio de la actividad.
  - Para registrar una vuelta, selecciona **Vuelta**.
  - Para seguir el track hasta el punto de inicio de la actividad, selecciona **TracBack**.
  - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
  - Para guardar la actividad y volver al modo de bajo consumo, selecciona **Guardar**.
  - Para descartar la actividad y volver al modo de bajo consumo, selecciona **Descartar**.

- Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar más tarde**.

## Asistencia técnica y actualizaciones

Garmin Express™ permite un fácil acceso a estos servicios para los dispositivos Garmin®. Algunos servicios podrían no estar disponibles para tu dispositivo.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de mapas
- Vehículos, voces y otros extras

### Configuración de Garmin Express

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

## Waypoints, rutas y tracks

### Waypoints

Los waypoints son ubicaciones que se graban y se guardan en el dispositivo.

#### Creación de un punto intermedio

Puedes guardar la ubicación actual como punto intermedio.

- 1 Mantén pulsado **DOWN**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para guardar el punto intermedio sin los cambios, selecciona **Guardar**.
  - Para realizar cambios en el punto intermedio, selecciona **Editar**, haz los cambios y selecciona **Guardar**.

#### Navegación a un punto intermedio

- 1 Selecciona **START > Navegar > Puntos intermedios**.
- 2 Selecciona un punto intermedio.

#### Búsqueda de un punto intermedio por nombre

- 1 Selecciona **START > Navegar > Puntos intermedios > Escribir búsqueda**.
- 2 Selecciona **UP**, **DOWN** y **START** para introducir el nombre completo del punto intermedio o parte de él.
- 3 Selecciona **Hecho**.
- 4 Selecciona el punto intermedio.

#### Cambio de la zona de búsqueda

- 1 Selecciona **START > Navegar > Puntos intermedios > Buscar próximo a**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para buscar cerca de un punto intermedio, selecciona **Puntos intermedios**.
  - Para buscar cerca de una ciudad, selecciona **Ciudades**.
  - Para buscar cerca de la ubicación actual, selecciona **Ubicación actual**.

#### Edición de un punto intermedio

Para poder editar un punto intermedio, debes crear uno.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Puntos intermedios**.
- 3 Selecciona un punto intermedio.
- 4 Selecciona **Editar**.
- 5 Selecciona un elemento que quieras editar, como el nombre.
- 6 Selecciona **UP**, **DOWN** y **START** para introducir caracteres.

- 7 Selecciona **Hecho**.

### Aumento de la precisión de una ubicación del punto intermedio

Puedes depurar la ubicación de un punto intermedio para que sea más precisa. Al calcular el promedio, el dispositivo realiza varias lecturas de la misma ubicación y utiliza el valor promedio para proporcionar más precisión.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Puntos intermedios**.
- 3 Selecciona un punto intermedio.
- 4 Selecciona **Promediar ubicación**.
- 5 Desplázate a la ubicación del punto intermedio.
- 6 Selecciona **Iniciar**.
- 7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 8 Cuando la confianza alcance el 100%, selecciona **Guardar**.

Para obtener un resultado óptimo, recoge de cuatro a ocho muestras para el punto intermedio, esperando al menos 90 minutos entre unas y otras.

### Proyección de un punto intermedio

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Herramientas > Proyectar punto intermedio**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

El punto intermedio proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

### Eliminación de un punto intermedio

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Puntos intermedios**.
- 3 Selecciona un punto intermedio.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

### Eliminación de todos los puntos intermedios

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer > Todos los puntos intermedios**.

## Rutas

Una ruta es una secuencia de waypoints o ubicaciones que te llevan a tu destino final.

### Creación de una ruta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Rutas > Crear nuevo**.
- 3 Selecciona **Primer punto**.
- 4 Selecciona una categoría.
- 5 Selecciona el primer punto de la ruta.
- 6 Selecciona **Siguiente punto**.
- 7 Repite los pasos 4-6 hasta que la ruta esté completa.
- 8 Selecciona **Hecho** para guardar la ruta.

### Edición del nombre de una ruta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Cambiar nombre**.
- 5 Selecciona **UP**, **DOWN** y **START** para introducir caracteres.
- 6 Selecciona **Hecho**.

## Edición de una ruta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Editar**.
- 5 Selecciona un punto.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para ver el punto en el mapa, selecciona **Mapa**.
  - Para cambiar el orden del punto en la ruta, selecciona **Mover arriba** o **Mover abajo**.
  - Para introducir un punto adicional en la ruta, selecciona **Insertar**.  
El punto adicional se introduce antes del punto que estás editando.
  - Para añadir un punto al final de la ruta, selecciona **Siguiente punto**.
  - Para borrar el punto de la ruta, selecciona **Borrar**.

## Visualización de una ruta en el mapa

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Ver mapa**.

## Eliminación de una ruta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

## Inversión de una ruta

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Invertir**.

## Tracks

Un track es una grabación del recorrido. El track log contiene información sobre los puntos del recorrido grabado, como por ejemplo el tiempo, la ubicación y la altura de cada punto.

El dispositivo graba un track automáticamente durante cualquier actividad que utilice el GPS. Al guardar una actividad que utilice el GPS, el dispositivo guarda el track como parte de la actividad.

## Almacenamiento de un track

- 1 Cuando hayas completado una actividad que utilice GPS, selecciona **STOP > Guardar**.
- 2 Crea un track de la actividad guardada (*Creación de un track a partir de una actividad guardada, página 3*).

## Creación de un track a partir de una actividad guardada

Puedes crear un track a partir de una actividad guardada. Esto te permite compartir tu track de forma inalámbrica con otros dispositivos Garmin compatibles.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial > Actividades**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona **Guardar como track**.

## Visualización de detalles acerca del track

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Tracks**.

- 3 Selecciona un track.
- 4 Selecciona **Ver mapa**.  
El inicio y el final del track se marcan con una bandera.
- 5 Selecciona **BACK > Detalles**.
- 6 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver información sobre el track.

## Eliminación de un track

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Tracks**.
- 3 Selecciona un track.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

## Envío y recepción de datos de forma inalámbrica

Para poder compartir datos de forma inalámbrica, debes estar a 3 m (10 ft) de un dispositivo Garmin compatible.

Tu dispositivo puede enviar o recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo compatible. Puedes compartir de forma inalámbrica puntos intermedios, geocachés, rutas y tracks.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Compartir datos > Entre unidades**.
- 3 Selecciona **Enviar** o **Recibir**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Garmin Adventures

Puedes crear aventuras para compartir tus viajes con tu familia, tus amigos y la comunidad de Garmin. Agrupa elementos relacionados juntos en una aventura. Por ejemplo, puedes crear una aventura para tu última excursión. La aventura puede contener el track log, fotos y geocachés encontrados durante el viaje. Puedes utilizar BaseCamp™ para crear y gestionar tus aventuras. Para obtener más información, visita <http://adventures.garmin.com>.

## Navegación

Puedes navegar a una ruta, track, waypoint, geocaché o a cualquier otra ubicación guardada en el dispositivo. Puedes utilizar el mapa o la brújula para llegar a tu destino.

## Navegación a un destino

Puedes navegar a puntos intermedios, tracks, rutas, geocachés, POI y coordenadas GPS. También puedes navegar mediante TracBack® o Sight 'N Go.

- 1 Selecciona **START > Navegar**.
- 2 Selecciona un tipo de destino.
- 3 Sigue las indicaciones en pantalla para seleccionar un destino.



El dispositivo muestra información sobre el siguiente punto intermedio.

- 4 Selecciona **UP** o **DOWN** para ver más páginas de datos de navegación (*Visualización de las páginas de datos, página 1*).

## Navegación 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 Selecciona **START > Navegar > Sight N' Go**.
- 2 Apunta a los objetos con la marca de la parte superior del bisel.
- 3 Selecciona **START > Establecer trayecto**.
- 4 Navega utilizando la brújula (*Navegación con brújula, página 4*).
- 5 Selecciona **DOWN** para ver el mapa (opcional).

## Brújula

El dispositivo cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática. Las funciones de la brújula y su presentación cambian en función de tu actividad, de si está activado el GPS y de si te estás dirigiendo a un destino. Puedes cambiar la configuración de la brújula de forma manual (*Configuración de la brújula, página 14*).

## Navegación con brújula

Puedes utilizar la brújula para navegar hacia el siguiente punto intermedio.

- 1 Mientras navegas, selecciona **DOWN** para ver la página de brújula.  
Las dos marcas de graduación que se muestran en el borde de la pantalla sirven como puntero de rumbo e indican la dirección hacia el siguiente punto intermedio.
- 2 Dirige la marca indicada por encima de la pantalla del dispositivo hacia la dirección que sigues.  
Esta marca señala el rumbo o la dirección de desplazamiento.
- 3 Oriéntate de tal forma que el puntero de rumbo esté alineado con la marca indicada en el dispositivo.
- 4 Continúa en esa dirección hasta que llegues a tu destino.

## Mapa

▲ representa tu ubicación en el mapa. A medida que te desplazas, el icono se mueve y deja un track log (rastros). Los nombres y los símbolos de los waypoints aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa (*Exploración y aplicación del zoom en el mapa, página 4*)
- Configuración del mapa (*Configuración del mapa, página 15*)

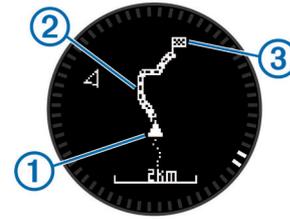
## Exploración y aplicación del zoom en el mapa

- 1 Mientras navegas, selecciona **UP** para visualizar 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 aplicar el zoom, selecciona **START**.
  - Para explorar o aplicar el zoom en el mapa, selecciona **UP** y **DOWN**.
  - Para salir, selecciona **BACK**.

## Navegación hasta tu punto de inicio

Puedes navegar de vuelta hasta el punto de inicio de tu ruta o actividad por el camino de ida. Esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.

Durante una actividad, selecciona **STOP > TracBack**.



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

## Altímetro y barómetro

El dispositivo dispone de un altímetro y un barómetro internos. El dispositivo recopila datos del altímetro y el barómetro continuamente, incluso en modo de bajo consumo. El altímetro muestra la altura aproximada en función de los cambios de presión. El barómetro muestra datos sobre la presión atmosférica en función de la altura fija a la que se calibró el altímetro más recientemente (*Configuración del altímetro, página 14*).

## Marca e inicio de la navegación a una ubicación Hombre al agua

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

**SUGERENCIA:** puedes personalizar la función de la tecla DOWN para acceder a la función MOB rápidamente (*Personalización de la tecla de acceso rápido, página 15*).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Herramientas > MOB**.

## Geocachés

Un geocaché es como un tesoro oculto. Geocaching significa buscar tesoros ocultos mediante coordenadas GPS colgadas en Internet por aquellos que han ocultado el geocaché.

## Descarga de geocachés

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching).
- 3 Si es necesario, crea una cuenta.
- 4 Inicia sesión.
- 5 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para encontrar y descargar los geocachés en tu dispositivo.

## Navegación hacia un geocaché

Para poder navegar hacia un geocaché, primero debes descargar uno en tu dispositivo. Visita [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching) para obtener más información.

La navegación hacia un geocaché es igual que la navegación a cualquier otra ubicación (*Navegación a un destino, página 3*).

## Registro de intentos

Después de intentar encontrar un geocaché, puedes registrar los resultados.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Datos de usuario > Geocaché > Registrar intento**.
- 3 Selecciona **Encontrado, No encontrado** o **No intentado**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para comenzar la navegación hacia el geocaché más próximo, selecciona **Buscar siguiente**.
  - Para finalizar el registro, selecciona **Hecho**.

## chirp™

Un chirp es un pequeño accesorio de Garmin que se programa y se deja en un geocaché. Puedes utilizar tu dispositivo para buscar un chirp en un geocaché. Para obtener más información acerca del chirp, consulta el *Manual del usuario del chirp* en [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Búsqueda de un geocaché con un dispositivo chirp

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > chirp**.
- 3 Selecciona **START > Navegar > Geocaché**.
- 4 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 5 Selecciona un geocaché y, a continuación, **chirp** para visualizar los detalles de chirp mientras te desplazas.
- 6 Selecciona **Ir** y navega hacia el geocaché (*Navegación a un destino*, página 3).

Cuando estés a 10 m (33 ft.) del geocaché que contiene un dispositivo chirp, aparecerá un mensaje.

## Actividades

El dispositivo se puede utilizar para una amplia variedad de actividades atléticas y deportivas en exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos relativos a la actividad. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect™.

El dispositivo funciona de manera diferente en función de la actividad. Por ejemplo, las páginas de datos, los datos registrados y las opciones de menú pueden tener un aspecto distinto según la actividad que estés realizando.

## Esquí

### Práctica del esquí de descenso o del snowboard

Antes de comenzar a practicar esquí o snowboard, debes cargar el dispositivo completamente (*Carga del dispositivo*, página 1).

- 1 Selecciona **START > Skiboard**.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.  
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 4 Inicia tu actividad.

La función Actividad automática está activada de forma predeterminada. Esta función guarda automáticamente las pistas de esquí nuevas según tu movimiento.

La función Auto Pause® está activada de forma predeterminada (*Uso de Auto Pause*, página 13). El temporizador se pausa cuando detienes el descenso y en cuanto subes al telesilla.

- 5 Si es necesario, reanuda el descenso para reiniciar el temporizador.
- 6 Cuando acabes la actividad, selecciona **STOP > Guardar**.

### Visualización de las pistas de esquí

Tu dispositivo graba los detalles de cada actividad de esquí o snowboard. 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 pistas**.
- 4 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver los detalles de tu última pista, tu pista actual y las pistas totales.

Las pantallas de pista incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

## Senderismo

### Hacer senderismo

Antes de comenzar a hacer senderismo, debes cargar el dispositivo completamente (*Carga del dispositivo*, página 1).

- 1 Selecciona **START > Senderismo**.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 3 Comienza la actividad de senderismo.  
El dispositivo graba un track mientras haces senderismo.
- 4 Cuando quieras descansar o detener la grabación del track en el dispositivo, selecciona **STOP > Continuar más tarde**.  
El dispositivo guarda el estado de tu excursión y entra en el modo de bajo consumo.
- 5 Selecciona **START > Continuar** para reanudar la grabación del track.
- 6 Cuando termines de hacer senderismo, selecciona **STOP > Guardar**.

## Carrera

### Salir a correr

Antes de que salgas a correr, debes cargar el dispositivo completamente (*Carga del dispositivo*, página 1). Para poder utilizar un sensor ANT+ para la carrera, el sensor debe vincularse con el dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16).

- 1 Colócate los sensores ANT+, como el podómetro o el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- 2 Selecciona **START > Correr**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para utilizar sensores ANT+ vinculados, espera a que el dispositivo se conecte a los sensores.
  - Para omitir la búsqueda de sensores ANT+, selecciona **Omitir**.
- 4 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.  
Aparecerá la pantalla del temporizador.



- 5 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.
- 6 Sal a correr.
- 7 Selecciona **LAP** para registrar vueltas (opcional).
- 8 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 9 Una vez completada la carrera, selecciona **STOP > Guardar** para guardarla.  
Se muestra un resumen.

## Ciclismo

### Salir en bici

Antes de comenzar el recorrido, debes cargar el dispositivo completamente (*Carga del dispositivo*, página 1). Para poder

utilizar un sensor ANT+ para el recorrido, este debe vincularse con el dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16).

- 1 Colócate los sensores ANT+, como el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- 2 Selecciona **START > Ir en bici**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para utilizar sensores ANT+ vinculados, espera a que el dispositivo se conecte a los sensores.
  - Para omitir la búsqueda de sensores ANT+, selecciona **Omitir**.
- 4 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 5 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.  
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 6 Comienza el recorrido.
- 7 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 8 Cuando termines el recorrido, selecciona **STOP > Guardar**.

## 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 cardiaca mientras nadas.

### Natación en piscina

Antes de comenzar a nadar, debes cargar el dispositivo completamente (*Carga del dispositivo*, página 1).

- 1 Selecciona **START > Nadar > Piscina**.
- 2 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.  
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 4 Comienza a nadar.  
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 5 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 6 Al realizar un descanso, selecciona **LAP** para poner en pausa el temporizador.
- 7 Selecciona **LAP** para volver a iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes de nadar, selecciona **STOP > Guardar**.

### Natación en aguas abiertas

Antes de salir a nadar, debes cargar el dispositivo completamente (*Carga del dispositivo*, página 1).

- 1 Selecciona **START > Nadar > Aguas abiertas**.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.  
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 4 Empieza a nadar.
- 5 Selecciona **LAP** para registrar un intervalo (opcional).
- 6 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 7 Cuando termines de hacer natación, selecciona **STOP > Guardar**.

## Terminología de natación

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

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

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

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

## Multisport

Los triatletas, duatletas y practicantes de otros deportes multidisciplinares pueden aprovechar al máximo la actividad multideporte. Durante una actividad multideporte, puedes pasar de una actividad a otra y seguir viendo el tiempo y la distancia totales. Por ejemplo, puedes pasar de ciclismo a carrera, y ver el tiempo y la distancia totales de ciclismo y carrera correspondientes a toda la actividad multideporte.

Puedes personalizar una actividad multideporte o utilizar la actividad multideporte predeterminada con la configuración para un triatlón estándar.

### Inicio de una actividad MultiSport

- 1 Selecciona **START > Multideporte > START**.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 3 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.  
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 4 Inicia tu primera actividad.
- 5 Selecciona **LAP** para pasar a la siguiente actividad.  
Si las transiciones están activadas, el período de transición se registra por separado del período de actividad.
- 6 Si es necesario, selecciona **LAP** para comenzar la siguiente actividad.
- 7 Selecciona **UP** y **DOWN** para ver más páginas de datos (opcional).
- 8 Cuando acabes la última actividad, selecciona **STOP > Guardar**.

### Edición de una actividad Multisport

- 1 Selecciona **START > Multideporte > DOWN**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Repite el paso 2 hasta que finalices la actividad Multisport.
- 4 Selecciona **Hecho**.
- 5 Selecciona **Sí** para activar las transiciones o **No** para desactivarlas.  
Si las transiciones están activadas, el período de transición se registra por separado del período de actividad.

## 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 sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

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

## Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 7).

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador.
- 2 Visita [www.garminconnect.com/workout](http://www.garminconnect.com/workout).
- 3 Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
- 4 Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
- 5 Desconecta el dispositivo.

## Inicio de una sesión de entrenamiento

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

- 1 Selecciona **START > Sesión de entrenamiento**.
- 2 Selecciona una sesión de entrenamiento.
- 3 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 4 Selecciona **START**.

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

## Actividades en interiores

El dispositivo fénix 2 se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usando una bicicleta estática.

El GPS se desactiva para las actividades en interiores. Cuando corres 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 en exteriores utilizando el GPS.

## Inicio de una actividad en interiores

- 1 Selecciona **START > Interior**.
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Espera a que el dispositivo se conecte a los sensores de ANT+.
- 4 Selecciona **START** para iniciar el temporizador.  
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 5 Inicia tu actividad.

## Uso del historial

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Desplázate hacia arriba para ver las actividades que has guardado.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para desplazarte por la ruta recorrida durante la actividad, selecciona **Ir**.
  - Para ver información adicional sobre la actividad, selecciona **Detalles**.
  - Para ver la actividad en el mapa, selecciona **Ver mapa**.
  - Para navegar en orden inverso a la ruta recorrida durante la actividad, selecciona **TracBack**.

- Para guardar la actividad como un track para navegación, selecciona **Guardar como track** ([Creación de un track a partir de una actividad guardada](#), página 3).
- Para borrar la actividad seleccionada, selecciona **Borrar**.

# Entrenamiento

## Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos de tu activo estilo de vida incluyendo carreras, paseos, recorridos, baños, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analiza tus datos:** puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, el consumo máximo de oxígeno, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.

**NOTA:** determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



**Planifica tu entrenamiento:** puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

**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 páginas de redes sociales favoritas.

## Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardiaca ([Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca](#), página 8). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 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.

- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca, página 8](#)) 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.

#### Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

Para que el dispositivo pueda determinar tus zonas de frecuencia cardiaca, primero debes configurar el perfil de usuario de actividades deportivas ([Configuración del perfil del usuario, página 7](#)).

Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardiaca en función de tus objetivos de entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Frecuencia cardiaca > Zonas de frecuencia cardiaca**.
- 3 Introduce la frecuencia cardiaca máxima y mínima de la zona 5.
- 4 Introduce la frecuencia cardiaca mínima de las zonas 4 a 1. La frecuencia cardiaca máxima de cada zona se basa en la frecuencia cardiaca mínima de la zona anterior. Por ejemplo, si introduces 167 como frecuencia cardiaca mínima de la zona 5, el dispositivo utiliza 166 como frecuencia máxima de la zona 4.

#### Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

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

### Datos e indicadores de la dinámica de carrera

La pantalla de la dinámica de carrera muestra un indicador correspondiente a una métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical o el tiempo de contacto con el suelo como métricas principales. El indicador muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. Las distintas zonas se basan en percentiles.

### Acerca de los deportistas habituales

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

### Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo fēnix 2 compatible vinculado con el accesorio HRM-Run™ para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. Si el dispositivo fēnix 2 venía incluido con el accesorio HRM-Run, los dispositivos ya están vinculados.

El accesorio HRM-Run incluye un acelerómetro en el módulo que mide el movimiento del torso con el fin de calcular tres métricas de carrera: la cadencia, la oscilación vertical y el tiempo de contacto con el suelo.

**NOTA:** el accesorio HRM-Run es compatible con varios equipos de fitness de ANT+ y es capaz de mostrar datos relativos a la frecuencia cardiaca al vincularlo a los mismos. Las funciones de dinámica de carrera solo están disponibles en algunos dispositivos Garmin.

**Cadencia:** la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra los pasos totales (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

**Oscilación vertical:** la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso en cada paso, medido en centímetros.

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

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo no se proporcionará al caminar.

### Entrenamiento con dinámica de carrera

Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte el accesorio HRM-Run y vincularlo con tu dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+, página 16](#)). Si tu dispositivo fēnix 2 se suministró con el accesorio HRM-Run, los dispositivos ya están vinculados.

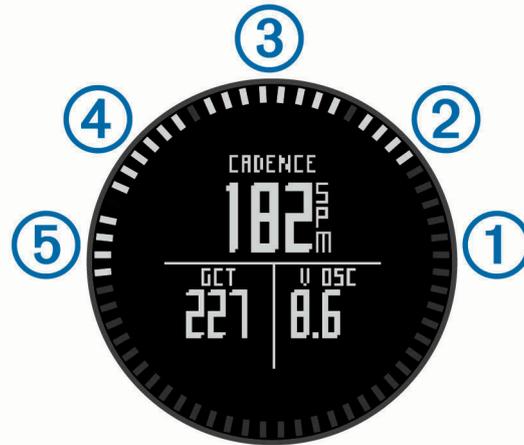
Cuando vinculas un accesorio HRM-Run con tu dispositivo, se muestra la página de datos de la dinámica de carrera mientras corres.

- 1 Sal a correr con un sensor HRM-Run ([Salir a correr, página 5](#)).
- 2 Selecciona **DOWN** para desplazarte a la página de datos de la dinámica de carrera para ver tus métricas.

La métrica principal aparece en el campo superior de la página de datos. La posición del indicador corresponde a la métrica principal.

- 3 Mantén pulsado **MENU** y selecciona el campo que desees mostrar como métrica principal (opcional).

Garmin ha recopilado datos de corredores de distintos niveles y experiencia. Los valores de los datos de las zonas cuatro y cinco son los más habituales en los corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas uno, dos y tres son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores menos experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo más prolongado, una oscilación vertical mayor y una cadencia menor que los más experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento y una oscilación vertical un poco más elevada. Visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.



Zona	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de oscilación vertical	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
①	>95	>185 ppm	<6,7 cm	<208 m/s
②	70–95	174–185 ppm	6,7–8,3 cm	208–240 m/s
③	30–69	163–173 ppm	8,4–10,0 cm	241–272 m/s
④	5–29	151–162 ppm	10,1–11,8 cm	273–305 m/s
⑤	<5	<151 ppm	>11,8 cm	>305 m/s

### Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que dispones del accesorio HRM-Run. El logotipo está situado en la parte delantera del accesorio HRM-Run.
- Vuelve a vincular el accesorio HRM-Run con tu fénix 2 siguiendo las instrucciones.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran ceros, asegúrate de que el módulo HRM-Run está colocado del lado correcto orientado hacia afuera.

**NOTA:** el tiempo de contacto con el suelo solo aparece cuando estás corriendo. No puede calcularse al caminar.

### Acerca de la estimación del consumo máximo de oxígeno

Puedes utilizar tu dispositivo Garmin vinculado con el monitor de frecuencia cardíaca para que muestre el consumo máximo de oxígeno estimado. El consumo máximo de oxígeno es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el consumo máximo de oxígeno es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. La estimación del consumo máximo de oxígeno es proporcionada y respaldada por Firstbeat® Technologies Ltd.

### Obtención de la estimación del consumo máximo de oxígeno

Para poder ver la estimación de tu consumo máximo de oxígeno, debes vincular tu monitor de frecuencia cardíaca con el

dispositivo fénix 2 ([Vinculación de sensores ANT+](#), página 16) y correr durante al menos 10 minutos. Para obtener una estimación más precisa, debes realizar la configuración del perfil del usuario ([Configuración del perfil del usuario](#), página 7) y definir tu frecuencia cardíaca máxima ([Configuración de las zonas de frecuencia cardíaca](#), página 8).

**NOTA:** en un principio, los pronósticos pueden parecer poco precisos. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Consumo máximo de oxígeno**.

La pantalla de consumo máximo de oxígeno muestra una estimación de tu consumo máximo de oxígeno como un número y una posición en el indicador.



①	Superior
②	Excelente
③	Bueno
④	Aceptable
⑤	Deficiente

Los datos y el análisis del consumo máximo de oxígeno se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice

(Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 10) y visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Control de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin vinculado con el monitor de frecuencia cardíaca para que muestre cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento. La función de control de recuperación incluye el tiempo de recuperación y la indicación de recuperación. La tecnología del control de recuperación es proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd.

**Indicación de recuperación:** la indicación de recuperación te indica el estado de recuperación durante los primeros minutos de una carrera.

**Tiempo de recuperación:** el tiempo de recuperación aparece inmediatamente después de una carrera. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento.

## Activación del control de recuperación

Para poder utilizar la función de control de recuperación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardíaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16). Si tu fénix 2 incluía un monitor de frecuencia cardíaca, los dispositivos ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 7) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configuración de las zonas de frecuencia cardíaca*, página 8).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Control de recuperación > Activar**.
- 3 Sal a correr.

Durante los primeros minutos de la carrera, aparece una indicación de recuperación que muestra tu estado de recuperación en tiempo real.

- 4 Después de correr, selecciona **Guardar**. Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días y el mínimo de 6 horas.

## Visualización del tiempo de recuperación

Para poder ver tu tiempo de recuperación, debes activar el control de recuperación.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Control de recuperación**. Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días y el mínimo de 6 horas.

## Acerca de Training Effect

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

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

Training Effect	Descripción
1,0–1,9	Ayuda en la recuperación (actividades cortas). Mejora la resistencia en las actividades más largas (más de 40 minutos).
2,0–2,9	Mantiene tu condición aeróbica.
3,0–3,9	Mejora tu condición aeróbica si se repite como parte de tu programa de entrenamiento semanal.
4,0–4,9	Mejora en gran medida tu condición aeróbica si se repite 1–2 veces por semana con el tiempo de recuperación adecuado.
5,0	Causa sobrecarga temporal con una elevada mejora. Entrena hasta este número con mucha precaución. Son necesarios más días de recuperación.

La tecnología Training Effect es proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Visualización de tus tiempos de carrera estimados

Para poder ver tus tiempos de carrera previstos, debes ponerte el monitor de frecuencia cardíaca y vincularlo con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16). Si tu fénix 2 incluía un monitor de frecuencia cardíaca, los dispositivos ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configuración del perfil del usuario*, página 7) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configuración de las zonas de frecuencia cardíaca*, página 8).

El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno (*Acerca de la estimación del consumo máximo de oxígeno*, página 9) y fuentes de datos publicadas para

proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

**NOTA:** en un principio, los pronósticos pueden parecer poco precisos. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardiaca y sal a correr.
- 2 Mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Consumo máximo de oxígeno**
- 4 Selecciona **DOWN** para ver la pantalla de pronóstico de carrera.  
Se mostrarán tus tiempos de carrera estimados para las distancias de 5 km, 10 km, media maratón y maratón.

## Uso de Virtual Partner®

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Actividad**.
- 3 Selecciona una actividad.  
Virtual Partner no está disponible para todas las actividades.
- 4 Selecciona **Virtual Partner**.
- 5 Selecciona **Establecer ritmo** o **Establecer velocidad**.
- 6 Empieza la actividad.
- 7 Selecciona **UP** o **DOWN** para desplazarte a la pantalla Virtual Partner y ver quién es el líder.

## Aplicaciones

### Reloj

#### Configuración de la alarma

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Alarma > Añadir alarma**.
- 3 Selecciona **START**, **UP** y **DOWN** para ajustar la hora.
- 4 Selecciona **Una vez**, **Diaria** o **Días laborables**.

#### Cambio del sonido del reloj despertador

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > General > Sonidos > Alarma**.
- 3 Selecciona **Tono**, **Vibración**, **Tono y vibración**, o **Sólo mensaje**.

#### Inicio del temporizador de cuenta atrás

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Temporizador**.
- 3 Selecciona **START**, **UP** y **DOWN** para ajustar la hora.
- 4 Si es necesario, selecciona **Notificación** y, a continuación, un tipo de notificación.
- 5 Selecciona **Iniciar**.

#### Uso del cronómetro

- 1 Mantén pulsado **START**.
- 2 Selecciona **Reloj > Cronómetro**.
- 3 Selecciona **Iniciar**.

#### Adición de un huso horario personalizado

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Zonas alternativas > Añadir zona**.
- 3 Selecciona un huso horario.

La página de datos Zonas alternativas se activa automáticamente (*Páginas de datos, página 12*).

#### Edición de un huso horario personalizado

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Reloj > Zonas alternativas**.
- 3 Selecciona un huso horario.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para cambiar el huso horario, selecciona **Editar zona**.
  - Para personalizar el nombre del huso horario, selecciona **Editar marca**.

#### Cálculo de la superficie de un área

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Herramientas > Cálculo del área**.
- 3 Camina por el perímetro del área.
- 4 Selecciona **STOP** para calcular el área.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Guardar track**, introduce un nombre y selecciona **Hecho**.
  - Selecciona **Cambiar unidades** para convertir las medidas del área a una unidad de medida diferente.
  - Selecciona **BACK** para salir sin guardar.

#### Visualización de los almanaques

Puedes visualizar la información sobre los almanaques de sol y luna, así como de caza y pesca.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para ver información sobre la salida y puesta del sol y la salida y puesta de la luna, selecciona **Herramientas > Sol y luna**.
  - Para ver las mejores horas previstas para cazar y pescar, selecciona **Herramientas > Caza y pesca**.
- 3 Si es necesario, selecciona **UP** o **DOWN** para ver un día diferente.

#### Mando a distancia para VIRB

La función Mando a distancia para VIRB™ te permite controlar la cámara VIRB de forma remota. Visita [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) para adquirir una cámara de acción VIRB.

#### Control de una cámara de acción VIRB

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

- 1 Enciende la cámara VIRB.
- 2 En el dispositivo fēnix 2, mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Mando a distancia para VIRB**.
- 4 Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
- 5 Selecciona una opción:
  - Para grabar un vídeo, selecciona **START**.  
Aparece el contador del vídeo en la pantalla de fēnix 2.
  - Para detener la grabación del vídeo, selecciona **DOWN**.
  - Para tomar una fotografía, selecciona **UP**.

## Personalización del dispositivo

### Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar cada actividad 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 > Actividad** y escoge una actividad.

**Páginas de datos:** te permite mostrar u ocultar páginas de datos para la actividad seleccionada (*Personalización de las páginas de datos, página 12*).

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

**Auto Lap:** establece las opciones de la función Auto Lap (*Auto Lap®, página 13*).

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

**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 (*Uso de Auto Pause, página 13*).

**Velocidad en 3D:** configura el dispositivo para calcular tu velocidad por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra (*Velocidad y distancia en 3D, página 14*).

**Distancia en 3D:** configura el dispositivo para calcular la distancia recorrida por medio de los cambios de altura y del movimiento horizontal sobre la tierra.

**Grabación de datos:** establece el modo y el intervalo para la grabación de datos.

**Modo GPS:** establece el modo de la antena GPS (*UltraTrac, página 14*).

**Velocidad del podómetro:** configura el dispositivo para calcular tu velocidad mediante el podómetro en lugar del GPS.

**Velocidad de bicicleta:** configura el dispositivo para calcular tu velocidad mediante el sensor de cadencia en lugar del GPS.

**Largo de piscina:** establece el largo de la piscina para la natación en piscina (*Natación en piscina, página 6*).

**Temporizador de descanso:** activa la página de datos de descanso para la natación en piscina.

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

**Restablecer:** restablece los ajustes predeterminados de fábrica de la actividad seleccionada.

**En menú:** muestra u oculta la actividad seleccionada en el menú de la actividad.

### Personalización de las páginas de datos

Puedes mostrar, ocultar y cambiar el orden de las páginas de datos para cada actividad. También puedes editar los campos de datos de algunas páginas de datos.

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividad**.
- Selecciona la actividad que desees personalizar.
- Selecciona **Páginas de datos**.
- Selecciona **Añadir página** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una nueva página (opcional).
- Selecciona una página para editar los campos de datos.
- Selecciona una opción:
  - Selecciona **Editar** y cambia los campos de datos.
  - Selecciona **Mover arriba** o **Mover abajo** para cambiar el orden de las páginas de datos.
  - Selecciona **Borrar** para borrar la página de datos de la página.

### Páginas de datos

Algunas páginas de datos solo están disponibles para determinadas actividades o requieren que vincules el dispositivo con un ANT+ sensor (*Vinculación de sensores ANT+, página 16*). Los datos del mínimo, el máximo y la gráfica se calculan a partir del momento en que comienzas la actividad.

**NOTA:** tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, quítate el dispositivo de la muñeca y espera entre 20 y 30 minutos.

Página de datos	Descripción	ANT+ Sensor	Actividades
1 campo	Muestra un campo de datos configurable.	Ninguno	Todas
2 campos	Muestra dos campos de datos configurables.	Ninguno	Todas
3 campos	Muestra tres campos de datos configurables.	Ninguno	Todas
Altímetro	Muestra tu altura actual, la mínima y la máxima, así como una gráfica del historial de altura.	Ninguno	Todas
Barómetro	Muestra la presión barométrica actual, la mínima y la máxima, así como una gráfica del historial de presión barométrica.	Ninguno	Todas
Brújula	Muestra la brújula, con la dirección de desplazamiento en la parte superior.	Ninguno	Todas
Temperatura	Muestra la temperatura actual, la mínima y la máxima, así como una gráfica del historial de temperatura.	tempe™ (opcional)	Todas
Mapa	Muestra el mapa.	Ninguno	Todas salvo la natación en piscina
Frecuencia cardiaca	Muestra tu frecuencia cardiaca actual, la mínima y la máxima, así como una gráfica con tu historial de frecuencia cardiaca.	Monitor de frecuencia cardiaca (necesario)	Todas
Cadencia	Muestra tu cadencia actual, la mínima y la máxima, así como una gráfica con tu historial de cadencia.	Podómetro, sensor de cadencia de pedaleo, sensor de potencia, Vector™, HRM-Run (opcional)	Carrera, ciclismo, personalizada
Potencia	Muestra tu potencia generada actual, la mínima y la máxima, así como una gráfica con tu historial de potencia.	Sensor de potencia, Vector	Ciclismo, personalizada
Virtual Partner	Muestra la Virtual Partner página ( <i>Uso de Virtual Partner®, página 11</i> ).	Ninguno	Carrera, ciclismo, personalizada
Dinámica de carrera	Muestra la información de tu dinámica de carrera ( <i>Dinámica de carrera, página 8</i> ).	HRM-Run (obligatorio)	Carrera, personalizada
Zonas alternativas	Muestra husos horarios alternativos ( <i>Adición de un huso horario personalizado, página 11</i> ).	Ninguno	Todas

Página de datos	Descripción	ANT+ Sensor	Actividades
Cuadrícula doble	Muestra tus coordenadas GPS.	Ninguno	Todas
Descanso	Muestra tu tiempo de descanso mientras nadas.	Ninguno	Natación en piscina
Tiempo	Muestra la fecha y la hora.	Ninguno	Todas
Actividad actual	Muestra datos sobre tu actividad de esquí actual.	Ninguno	Esquí o snowboard
Actividades totales	Muestra los datos totales de pistas de esquí para la actividad actual.	Ninguno	Esquí o snowboard
Sesiones de entrenamiento	Muestra el objetivo y datos adicionales acerca de la sesión de entrenamiento actual.	Ninguno	Sesión de entrenamiento, personalizada

## 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 alcanzas 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 cardíaca 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
Pila	Seguridad	Puedes establecer una alerta que te avise de un nivel bajo de la pila.
Cadencia	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo, una distancia personalizada desde tu destino final o una distancia personalizada si te desvías de una pista o una ruta.
Altura	Seguridad, rango, periódica	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura. También puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando asciendas o desciendas unos valores determinados.
Frecuencia cardíaca	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta <a href="#">Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca</a> , página 8 y <a href="#">Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca</a> , página 8.
Navegación a meta	Seguridad	Puedes configurar alertas para que te avisen al alcanzar los puntos intermedios y el destino final de un track o ruta.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Ritmo	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Potencia	Rango	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Proximidad	Periódica	Consulta la <a href="#">Configuración de una alarma de proximidad</a> , página 13.
Velocidad	Rango	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes establecer un intervalo, un tiempo personalizado hasta la puesta del sol o un tiempo personalizado desde la hora estimada de llegada.

## Establecimiento de una alerta

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividad**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona **Alertas**.
- Selecciona el nombre de la alerta.
- 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 escala, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas de la escala especificada (valores mínimo y máximo).

## Configuración de una alarma de proximidad

Las alarmas de proximidad te avisan cuando estás dentro de una distancia concreta de una ubicación específica.

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividad**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona **Alertas > Proximidad > Editar > Crear nuevo**.
- Selecciona una ubicación.
- Introduce un radio.
- Selecciona **Hecho**.

## Uso de Auto Pause

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas detenerte.

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

- Mantén pulsado **MENU**.
- Selecciona **Configuración > Actividad**.
- Selecciona una actividad.  
**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
- Selecciona **Auto Pause**.

## 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).

**1** Mantén pulsado **MENU**.

**2** Selecciona **Configuración > Actividad**.

**3** Selecciona una actividad.

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

**4** Selecciona **Auto Lap**.

**5** Selecciona una distancia.

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 (*Configuración general*, página 15).

Si es necesario, puedes personalizar las páginas de datos para mostrar más datos de las vueltas (*Personalización de las páginas de datos*, página 12).

### 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. El intervalo predeterminado entre los puntos de track es de uno por minuto. Puedes ajustar el intervalo.

### 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.

## Configuración de los sensores

- Puedes calibrar y configurar el la brújula interna (*Configuración de la brújula*, página 14).
- Puedes calibrar y configurar el altímetro barométrico (*Configuración del altímetro*, página 14).
- Puedes vincular y configurar los sensores ANT+ (*Sensores ANT+*, página 16).

### Configuración de la brújula

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

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

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula (*Configuración de la referencia del norte*, página 14).

**Modo:** configura la brújula para utilizar una combinación de datos GPS y del sensor eléctrico durante el desplazamiento (Automático) o solo datos GPS (Desactivado).

**Calibrar:** permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (*Calibración de la brújula*, página 14).

### 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 > 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**.

### Calibración de la brújula

#### 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 > Brújula > Calibrar > Iniciar**.

**3** Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Configuración del altímetro

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

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

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

### Calibración del 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 altura o la presión en el nivel del mar correctas.

**1** Mantén pulsado **MENU**.

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

**3** Selecciona una opción:

- Para calibrar automáticamente desde tu punto de partida GPS, selecciona **Calibración automática > Al inicio**.
- Para calibrar automáticamente con actualizaciones de calibración por GPS periódicas, selecciona **Calibración automática > Continuo**.
- Selecciona **Calibrar** para introducir la altura o presión en el nivel del mar actuales.

## Funciones online Bluetooth®

El dispositivo fēnix 2 dispone de varias funciones online Bluetooth para tu smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de Garmin Connect Mobile o BaseCamp Mobile en el smartphone. 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 fēnix 2.

**LiveTrack:** permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus carreras 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 Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

**Revisión de actividades en BaseCamp Mobile:** te permite enviar actividades a tu smartphone con la aplicación

BaseCamp Mobile. Puedes ver las actividades, incluidos los datos de track y del sensor, en la aplicación.

**Copia de seguridad en la nube en BaseCamp Mobile:** te permite hacer una copia de seguridad de las actividades guardadas en tu cuenta de Garmin Cloud mediante BaseCamp Mobile.

**Descargas de aventuras:** te permite buscar aventuras en la aplicación Mobile BaseCamp y enviarlas al dispositivo.

## Vinculación de tu smartphone con el dispositivo fēnix 2

**NOTA:** el dispositivo no puede conectarse a los sensores ANT+ mientras la tecnología inalámbrica Bluetooth está activada.

- 1 Sitúa tu smartphone a una distancia de 10 m (33 ft.) de tu dispositivo fēnix 2.
- 2 En el dispositivo fēnix 2, mantén pulsado **MENU**.
- 3 Selecciona **Configuración > Bluetooth**.
- 4 Realiza una de las siguientes acciones:
  - Si es la primera vez que has vinculado un teléfono con el dispositivo, selecciona **Aceptar**.
  - Si ya has vinculado otro teléfono con el dispositivo, selecciona **Vincular dispositivo móvil**.
- 5 En el smartphone, dirígete al menú de configuración de Bluetooth y busca dispositivos cercanos.  
Consulta el manual del usuario del smartphone para obtener más información.
- 6 Selecciona tu dispositivo fēnix 2 en la lista de dispositivos cercanos.  
Aparece una clave en la pantalla de fēnix 2.
- 7 Introduce la clave en el smartphone.
- 8 En tu dispositivo fēnix 2, selecciona **Siempre activado**, **Durante la actividad** o **No durante la actividad** y selecciona **Aceptar**.  
El dispositivo activa y desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth automáticamente en función de tu selección.
- 9 Selecciona **Mostrar** u **Ocultar** para mostrar u ocultar las notificaciones del smartphone en la pantalla de fēnix 2.
- 10 Visita [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) y descarga la aplicación Garmin Connect Mobile o BaseCamp Mobile en tu smartphone (opcional).

## Configuración general

Mantén pulsado **MENU** y, a continuación, selecciona **Configuración > Sistema**.

**Sonidos:** te permite activar o desactivar los tonos de los botones y definir el tono y la vibración para determinadas alertas del dispositivo.

**Pantalla:** te permite cambiar la retroiluminación y el contraste.

**Tiempo:** establece la fecha, la hora y el huso horario.

**Idioma:** define el idioma de la interfaz del dispositivo.

**Unidades:** establece las unidades de medida que se utilizan para mostrar los datos.

### Configuración de la pantalla

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > General > Pantalla**.

**Retroiluminación:** establece el nivel de retroiluminación y el tiempo total hasta que se desactiva la retroiluminación.

**Contraste:** establece el contraste de la pantalla.

### Configuración de la hora

Mantén pulsado **MENU** y, a continuación, selecciona **Configuración > General > Tiempo**.

**Página de hora:** permite personalizar el modo de visualización de la hora.

**Formato:** permite seleccionar el formato de 12 o de 24 horas.

**Huso horario:** permite seleccionar el huso horario para el dispositivo. Puedes seleccionar Automático para que el huso horario se establezca automáticamente en función de tu posición GPS.

## Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia y la velocidad, la altura, la profundidad, la temperatura y la presión.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > General > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

## Configuración del sistema

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

**WAAS:** configura el dispositivo para utilizar señales GPS en el Sistema de aumento de área amplia (WAAS). Para obtener información acerca de WAAS, visita [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Teclas de acceso rápido:** te permite personalizar la función de mantener pulsada la tecla **DOWN**.

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

**Mapa:** te permite cambiar la presentación del mapa.

**Formato de posición:** establece el formato de posición, datum y esferoide utilizados para calcular tus coordenadas GPS.

**Menú:** te permite personalizar los elementos que aparecen en el menú principal.

**Restablecer:** te permite restablecer los datos de usuario y la configuración.

**Acerca de:** muestra información sobre el dispositivo, el software y las licencias.

## Personalización de la tecla de acceso rápido

Puedes personalizar la función de mantener pulsada la tecla **DOWN**. De forma predeterminada, al mantener pulsada la tecla **DOWN** se marca un punto intermedio.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Teclas de acceso rápido > Mantener pulsado abajo**.
- 3 Selecciona una función.

## Configuración del mapa

Para abrir la configuración del mapa, mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sistema > Mapa**.

**Orientación:** establece el modo en que se muestra el mapa en la página. Norte arriba establece que el mapa muestre el norte en la parte superior de la página. Track arriba muestra la dirección de desplazamiento actual hacia la parte superior de la página.

**Zoom automático:** selecciona automáticamente el nivel de zoom pertinente para un uso óptimo en el mapa. Cuando la opción Desactivado está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

**Puntos:** establece el nivel de zoom de puntos del mapa.

**Track log:** permite mostrar u ocultar los tracks en el mapa.

**Línea Goto:** permite seleccionar el modo en que se visualiza el trayecto en el mapa.

**Colores del mapa:** permite seleccionar si la tierra o el agua se resaltan en el mapa.

## Configuración del formato de posición

**NOTA:** no cambies el formato de posición ni el sistema de coordenadas del datum del mapa, a menos que estés utilizando un mapa o una carta que especifique un formato de posición diferente.

Mantén pulsado **MENU** y selecciona **Configuración > Sistema > Formato de posición**.

**Formato:** establece el formato de posición en el que se muestra una lectura de ubicación determinada.

**Datum:** establece el sistema de coordenadas con el que está estructurado el mapa.

**Esferoide:** muestra el sistema de coordenadas que está utilizando el dispositivo. El sistema de coordenadas predeterminado es WGS 84.

## Personalización del menú principal

Puedes añadir, borrar o mover elementos del menú principal.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Menú**.
- 3 Selecciona un elemento del menú.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mover arriba** o **Mover abajo** para cambiar la ubicación del elemento en la lista.
  - Selecciona **Borrar** para eliminar un elemento de la lista.
  - Selecciona **Insertar** para añadir un elemento a la lista.

## Restablecimiento del dispositivo a la configuración de fábrica

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

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer > Todos los ajustes**.

## SensoresANT+

El dispositivo es compatible con los siguientes accesorios inalámbricos ANT+ opcionales.

- Monitor de frecuencia cardiaca, como HRM-Run (*Colocación del monitor de frecuencia cardiaca*, página 16)
- Sensor de velocidad y cadencia para bicicleta (*Uso de un sensor de cadencia para bicicleta opcional*, página 17)
- Podómetro (*Podómetro*, página 17)
- Sensor de potencia, como Vector
- Sensor de temperatura inalámbrico *tempe*, página 16)

Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

## Vinculación de sensores ANT+

Para poder vincular los sensores ANT+, la tecnología inalámbrica Bluetooth debe estar desactivada (*Vinculación de tu smartphone con el dispositivo fēnix fēnix 2*, página 15).

La primera vez que conectes un sensor al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+, 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.

**NOTA:** si el dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, este ya se encuentra vinculado con el dispositivo.

- 1 Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, pónelo (*Colocación del monitor de frecuencia cardiaca*, página 16).

El monitor de frecuencia cardiaca 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 ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 3 Mantén pulsado **MENU**.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores**.
- 5 Selecciona tu sensor.
- 6 Selecciona **Nueva búsqueda**.

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 páginas de datos o en un campo de datos personalizados.

## 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*.

## Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

**NOTA:** si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.



Los logotipos de Garmin del módulo y de la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

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



- 3 Si el monitor de frecuencia cardiaca tiene un parche de contacto ③, humedéclo.
- 4 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.



Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.

- 5 Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft.) del monitor de frecuencia cardíaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, estará activo y enviando datos.

**SUGERENCIA:** si los datos de frecuencia cardíaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (*Sugerencias para los datos del monitor de frecuencia cardíaca erróneos*, página 17).

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

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y el parche de contacto. Puedes utilizar agua, saliva o gel para electrodos.
- Aprieta la correa del pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Lava la correa cada 7 usos (*Cuidados del monitor de frecuencia cardíaca*, página 18).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio.

Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardíaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardíaca.

- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardíaca.

Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

- Sustituye la pila (*Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardíaca*, página 18).

## 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.

### Configuración del modo de podómetro

Puedes configurar tu dispositivo para que utilice los datos del podómetro en lugar de los de GPS para calcular el ritmo y la distancia.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Podómetro**.

- 3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Interior** cuando estés entrenándote en interiores sin GPS.
- Selecciona **Siempre activado** cuando entrenes en exteriores o si la señal GPS es baja o pierdes la señal de satélite.

### Calibración del podómetro

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

#### Calibración del podómetro por distancia

Antes de calibrar tu dispositivo, debes vincularlo con el podómetro (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16).

Para obtener los mejores resultados, calibra el podómetro usando la calle interior de una pista reglamentaria o una distancia exacta. Una pista reglamentaria (2 vueltas = 800 m o 0,5 millas) es más precisa que una cinta.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Podómetro > Calibrar > Distancia**.
- 3 Selecciona **Iniciar** para comenzar a grabar.
- 4 Corre o camina 800 m o 0,5 millas.
- 5 Selecciona **Detener**.

#### Calibración del podómetro por GPS

Antes de calibrar el dispositivo, debes adquirir señales GPS y vincularlo con el podómetro (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16).

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Podómetro > Calibrar > GPS**.
- 3 Selecciona **Iniciar** para iniciar el registro.
- 4 Corre o camina aproximadamente 1 km o 0,62 mi.  
El dispositivo te informará cuando hayas recorrido una distancia suficiente.

#### Calibración manual del podómetro

Antes de calibrar tu dispositivo, debes vincularlo con el podómetro (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16).

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 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Podómetro > Calibrar > Manual**.
- 3 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.

## Uso de un sensor de cadencia para bicicleta opcional

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

- Vincula el sensor con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 16).
- Actualiza la información de tu perfil de usuario de actividades deportivas (*Configuración del perfil del usuario*, página 7).
- Realiza un recorrido (*Salir en bici*, página 5).

## Información del dispositivo

### Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software y el acuerdo de licencia.

- 1 Mantén pulsado **MENU**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Acerca de**.

### Cuidados 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 bien a fondo 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

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

### Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio de 500 mAh
Autonomía de la pila/batería	Hasta 5 semanas
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM <sup>1</sup>
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Tecnología inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Dispositivo Bluetooth Smart

#### Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de cuánto uses el GPS, los sensores del dispositivo, los sensores inalámbricos opcionales y la retroiluminación.

Autonomía de la batería	Modo
16 horas	Modo GPS normal
50 horas	Modo GPS UltraTrac con intervalo de un minuto
Hasta 5 semanas	Modo reloj

### Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

#### AVISO

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

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

- Visita [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.

<sup>1</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

### Especificaciones de HRM-Run

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la pila/batería	1 año (1 hora al día)
Clasificación de resistencia al agua	3 ATM <sup>2</sup> <b>NOTA:</b> este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

### Pilas sustituibles por el usuario

#### ⚠ ADVERTENCIA

No utilices un objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de tragarlas, ponte en contacto con un médico o un centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ ATENCIÓN

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

#### Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

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



- 3 Espera 30 segundos.
- 4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.  
**NOTA:** no dejes que se dañe ni pierdas la junta circular.
- 5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.  
**NOTA:** no la aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

### Gestión de datos

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

<sup>2</sup> El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Tipos de archivo

El dispositivo admite los siguientes tipos de archivos.

- Archivos de BaseCamp. Visita [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- Archivos de Garmin Connect.
- Archivos de POI personalizados GPI de POI Loader de Garmin. Visita [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- Archivos de track GPX para la navegación.
- Archivos de geocachés GPX. Visita [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching).
- Archivos FIT para Garmin Connect.

## Desconexión del 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 estas 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 con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.

2 Desconecta el cable del ordenador.

## Eliminación de 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.

## Solución de problemas

### Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo.

- 1 Mantén pulsado **LIGHT** durante al menos 25 segundos.
- 2 Mantén pulsado **LIGHT** durante un segundo para encender el dispositivo.

### Optimización de la autonomía de la batería/pilas

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

- Reduce el brillo y la duración de la retroiluminación (*Configuración de la pantalla, página 15*).
- Utiliza el modo GPS UltraTrac para tu actividad (*UltraTrac, página 14*).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth cuando no estés usando funciones de conexión (*Funciones online Bluetooth®, página 14*).
- Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción de continuar más tarde (*Detener una actividad, página 1*).

### Más información

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

- Visita [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Visita [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

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

## Apéndice

### Campos de datos

% **DE FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA**: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

% **DE FRECUENCIA CARDIACA MEDIA MÁXIMA**: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

% **MÁXIMO DE FRECUENCIA CARDIACA DE VUELTA ACTUAL**: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

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

**ALTURA DE GPS**: altitud de la ubicación actual mediante el GPS.

**ALTURA MÁXIMA**: altura más alta alcanzada en el track o actividad actual.

**ALTURA MÍNIMA**: altura más baja alcanzada desde la última puesta a cero.

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

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

**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.

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

**BARÓMETRO**: presión actual calibrada.

**BATERÍA**: carga restante de la batería.

**BRAZADAS**: número total de brazadas durante la actividad actual.

**BRAZADAS DE INTERVALO**: número total de brazadas durante el intervalo actual.

**BRAZADAS DEL ÚLTIMO INTERVALO**: número total de brazadas durante el último intervalo completado.

**BRAZADAS DEL ÚLTIMO LARGO**: número de brazadas durante el último largo completado.

**BRAZADAS DE ÚLTIMO INTERVALO/LARGO**: media de brazadas por largo durante el último intervalo completado.

**BRÚJULA**: rumbo de la brújula. Representación visual de la dirección a la que apunta el dispositivo.

**CADENCIA**: número de revoluciones de la biela o número de pasos por minuto.

**CADENCIA DE ÚLTIMA VUELTA**: cadencia media durante la última vuelta completa.

**CADENCIA DE VUELTA**: cadencia media de la vuelta actual.

**CADENCIA MEDIA**: cadencia media de la actividad actual.

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

**CRONÓMETRO**: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

**CUENTAKILÓMETROS**: cuenta total de la distancia recorrida en todas las rutas. El total no se suprime al restablecer los datos de la ruta.

**DESCENSO**: distancia de altura total descendida de la actividad actual.

- 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.
- DESTINO FINAL:** destino final. El último punto de la ruta o el trayecto.
- 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.
- DISTANCIA:** distancia recorrida en el track o actividad actual.
- DISTANCIA DE BRAZADA DE INTERVALO:** distancia media recorrida por brazada durante el intervalo actual.
- DISTANCIA DE BRAZADA DE ÚLTIMO INTERVALO:** distancia media recorrida por brazada durante el último intervalo completado.
- DISTANCIA DE BRAZADA MEDIA:** distancia media recorrida por brazada durante la actividad actual.
- DISTANCIA DEL TRACK:** distancia recorrida en el track actual.
- DISTANCIA DE ÚLTIMA VUELTA:** distancia recorrida en la última vuelta completa.
- DISTANCIA DE VUELTA:** distancia recorrida en la vuelta actual.
- DISTANCIA FINAL:** distancia restante hasta el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- DISTANCIA VERTICAL FINAL:** distancia de altura entre la posición actual y el destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- EFFECTIVIDAD DEL PAR:** efectividad del par. El cálculo de la eficiencia de un ciclista al pedalear.
- EQUILIBRIO:** equilibrio actual de potencia izquierda/derecha.
- EQUILIBRIO 3 S:** promedio en movimiento de tres segundos de equilibrio de potencia izquierda/derecha.
- EQUILIBRIO DE VUELTA:** equilibrio de potencia izquierda/derecha de la vuelta actual.
- EQUILIBRIO MEDIO:** equilibrio de potencia izquierda/derecha de la actividad actual.
- FACTOR DE PLANEADO:** factor de distancia horizontal recorrida hasta el cambio en la distancia vertical.
- FACTOR DE PLANEADO A DESTINO:** factor de planeo necesario para descender desde la posición actual hasta la altura del destino. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- FECHA:** día, mes y año actual.
- FRECUENCIA CARDIACA:** frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- FRECUENCIA CARDIACA DE ÚLTIMA VUELTA:** frecuencia cardiaca media durante la última vuelta completa.
- FRECUENCIA CARDIACA DE VUELTA:** frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
- FRECUENCIA CARDIACA MEDIA:** frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
- GIRO:** la diferencia del ángulo (en grados) entre el rumbo hacia el destino y el desplazamiento actual. L representa un giro a la izquierda. R representa un giro a la derecha. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- GPS:** intensidad de la señal del satélite GPS.
- HASTA TRAYECTO:** dirección en la que te desplazas para volver a la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- HORA:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- HORA ESTIMADA DE LLEGADA FINAL:** 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.
- INTERVALO:** distancia recorrida en el intervalo actual.
- KILOJULIOS:** trabajo acumulado realizado (desarrollo de potencia) en kilojulios.
- LARGOS:** cantidad de largos completados en la actividad actual.
- LARGOS DE INTERVALO:** cantidad de largos completados en el intervalo actual.
- LARGOS DE ÚLTIMO INTERVALO:** cantidad de largos completados durante el último intervalo completado.
- LATITUD/LONGITUD:** latitud y longitud de la posición actual, sin tener en cuenta la configuración de formato de posición seleccionada.
- MEDIA DE BRAZADAS/LARGO:** media de brazadas por largo durante la actividad actual.
- MEDIA DE VUELTAS:** tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
- NINGUNO:** campo de datos en blanco.
- OSCILACIÓN VERTICAL:** oscilación vertical. Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
- PASOS:** número de pasos que registra el podómetro.
- PENDIENTE:** cálculo de 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%.
- POTENCIA:** desarrollo de potencia actual en vatios.
- Potencia 10 S:** promedio en movimiento de 10 segundos de desarrollo de potencia.
- Potencia 30 S:** promedio en movimiento de 30 segundos de desarrollo de potencia.
- Potencia 3 S:** promedio en movimiento de tres segundos de desarrollo de potencia.
- POTENCIA DE VUELTA:** promedio de desarrollo de potencia durante la vuelta actual.
- POTENCIA MÁXIMA:** máximo desarrollo de potencia durante la actividad actual.
- POTENCIA MEDIA:** promedio de desarrollo de potencia durante la actividad actual.
- PRECISIÓN:** margen de error de la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de +/- 3,65 m (12 ft.).
- PRESIÓN ATMOSFÉRICA:** la presión atmosférica sin calibrar.
- PROMEDIO EN MOVIMIENTO:** velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
- RITMO:** ritmo actual.
- RITMO DE INTERVALO:** ritmo medio durante el intervalo actual.
- RITMO DE ÚLTIMO INTERVALO:** ritmo medio durante el último intervalo completo.
- RITMO DE ÚLTIMO LARGO:** el ritmo medio durante el último largo completado.
- 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.
- RUMBO:** dirección hacia un destino desde tu ubicación actual. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- RUMBO:** dirección en la que te desplazas.
- RUMBO DE BRÚJULA:** dirección en la que te desplazas según la brújula.
- RUMBO DE GPS:** rumbo del GPS. La dirección en la que te desplazas según el GPS.
- SENSIBILIDAD DE LOS PEDALES:** sensibilidad de los pedales. Cálculo de la frecuencia con la que el ciclista aplica fuerza a los pedales en cada pedalada.
- SIGUIENTE DESTINO:** siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- SIGUIENTE DISTANCIA:** distancia restante hasta el siguiente punto intermedio de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- SIGUIENTE DISTANCIA VERTICAL:** distancia vertical al siguiente punto intermedio. Distancia de altura entre la posición actual y el siguiente punto intermedio de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- SIGUIENTE HORA ESTIMADA DE LLEGADA:** hora del día estimada a la que llegarás al siguiente punto intermedio de la ruta (ajustada a la hora local del punto intermedio). Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- SIGUIENTE TIEMPO ESTIMADO EN RUTA:** tiempo restante estimado para llegar al siguiente punto de la ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- SWOLF DE INTERVALO:** puntuación swolf media del intervalo 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 6*).
- SWOLF DE ÚLTIMO INTERVALO:** puntuación swolf media del último intervalo completado. 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 6*).
- SWOLF DE ÚLTIMO LARGO:** puntuación swolf del último largo completado. 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 6*).
- 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 6*).
- TEMPERATURA:** temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.
- TEMPERATURA MÁXIMA:** temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.
- TEMPERATURA MÍNIMA:** temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.
- TEMPORIZADOR:** tiempo actual del temporizador de cuenta atrás.
- TIEMPO:** tiempo transcurrido desde el inicio de la actividad, sin incluir el tiempo de pause de la actividad.
- TIEMPO DE CONTACTO CON EL SUELO:** tiempo de contacto con el suelo. Tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
- TIEMPO DE DESCANSO:** temporizador para el tiempo de descanso actual.
- TIEMPO DE INTERVALO:** tiempo de cronómetro del intervalo actual.
- TIEMPO DETENIDO:** cuenta total del tiempo empleado mientras estás detenido desde la última puesta a cero.
- TIEMPO DE ÚLTIMA VUELTA:** tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.
- TIEMPO DE ÚLTIMO INTERVALO:** tiempo de cronómetro del último intervalo completo.
- TIEMPO DE VUELTA:** tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
- TIEMPO EN MOVIMIENTO:** cuenta total del tiempo empleado mientras te desplazas desde la última puesta a cero.
- TIEMPO ESTIMADO EN RUTA FINAL:** tiempo restante estimado para llegar al destino final. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- TIEMPO HASTA REPETICIÓN:** tiempo restante hasta el inicio del siguiente intervalo de natación cronometrado.
- TIPO DE BRAZADA:** tipo de brazada actual.
- TIPO DE ÚLTIMO INTERVALO:** tipo de brazada utilizado durante el último intervalo completado.
- TIPO DE ÚLTIMO LARGO:** tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
- TOTAL DE VUELTAS:** tiempo de cronómetro de todas las vueltas completadas.
- TRANSCURRIDO:** tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas y corres 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.
- 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:** posición actual utilizando la configuración de formato de posición seleccionada.
- UBICACIÓN FINAL:** posición del destino final.
- ÚLTIMO INTERVALO:** distancia recorrida en el último intervalo completo.
- VATIOS/KG:** cantidad de desarrollo de potencia en vatios por kilogramo.
- VELOCIDAD:** velocidad de desplazamiento actual.
- VELOCIDAD DE AVANCE DEL VIENTO:** velocidad de avance al punto intermedio. Velocidad a la que te aproximas a un destino siguiendo una ruta. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.
- VELOCIDAD DE BRAZADA DE INTERVALO:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.
- VELOCIDAD DE BRAZADA DE ÚLTIMO INTERVALO:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el último intervalo completado.
- VELOCIDAD DE BRAZADA DE ÚLTIMO LARGO:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
- VELOCIDAD DE BRAZADA MEDIA:** media de brazadas por minuto (bpm) durante la actividad actual.
- VELOCIDAD DE ÚLTIMA VUELTA:** velocidad media durante la última vuelta completa.
- 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 VERTICAL:** nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

**VELOCIDAD VERTICAL A DESTINO FINAL:** nivel de ascenso o descenso hasta una altitud determinada. Debes estar desplazándote para que aparezcan estos datos.

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

**ZONA DE FRECUENCIA CARDIACA:** escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas determinadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

**ZONA DE POTENCIA:** escala actual de desarrollo de potencia (1 a 7) basada en tu FTP o en la configuración personalizada.

## Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias ("Garmin") conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el "Software") en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

# Índice

## A

accesorios **19**  
actividades **3, 5, 11**  
    guardar **1, 5, 6**  
    iniciar **1, 6, 7**  
acuerdo de licencia del software **22**  
alarmas **13**  
    proximidad **13**  
    reloj **11**  
alarmas de proximidad **13**  
alertas **13**  
    ubicación **13**  
almanaque  
    amanecer y atardecer **11**  
    caza y pesca **11**  
altímetro **4, 14**  
    calibrar **14**  
aplicaciones **14**  
    smartphone **15**  
archivos  
    tipos **19**  
    transferir **4**  
Auto Lap **13**  
Auto Pause **13**  
aventuras **3**

## B

barómetro **4, 14**  
BaseCamp **3, 19**  
batería **18**  
    autonomía **18**  
    carga **1**  
    optimizar **19**  
    sustituir **18**  
bloquear, botones **1**  
borrar  
    todos los datos del usuario **19**  
    ubicaciones **2**  
botones **1**  
    bloquear **1**  
brazadas **6**  
brújula **3, 4, 14**  
    calibrar **14**  
buscar ubicaciones  
    próximas a tu ubicación **2**  
    puntos intermedios **2**

## C

cadencia **8**  
    alertas **13**  
    sensores **17**  
cálculo del área **11**  
calibrar  
    altímetro **14**  
    brújula **14**  
caloría, alertas **13**  
campos de datos **5**  
carga **1**  
chirp **5**  
ciclismo **5**  
compartir datos **3**  
configuración **11, 14–16**  
configuración del sistema **15**  
Consumo máximo de oxígeno **9, 10**  
contraste **15**  
coordenadas **3**  
cronómetro **11**

## D

datos  
    almacenar **7**  
    compartir **3**  
    páginas **1, 12**  
    transferir **7**  
datos de usuario, borrar **19**  
deportista habitual **8**  
descargar, geocachés **4**  
dinámica de carrera **8, 9**

distancia **14**  
    alertas **13**

## E

ejercicio **10**  
eliminar, ubicaciones **2**  
entrenamiento **14**  
    páginas **5**  
    planes **6**  
especificaciones **18**  
esquí  
    alpino **5**  
    snowboard **5**

## F

fase lunar **11**  
formato de posición **16**  
frecuencia cardiaca  
    alertas **13**  
    monitor **9, 10, 16–18**  
    zonas **7, 8**

## G

Garmin Connect **6, 7, 14, 15**  
    almacenar datos **7**  
Garmin Express **2**  
    actualizar software **2**  
    registrar el dispositivo **2**  
geocachés **3–5, 19**  
    descargar **4**  
    navegar a **4**  
GPS **14, 15, 18**  
guardar actividades **5, 6**

## H

historial **5–7**  
    enviar al ordenador **7**  
hombre al agua (MOB) **4**  
HomePort **19**  
hora  
    alertas **13**  
    configuración **11, 15**  
    zonas **11**  
    zonas y formatos **11, 15**  
hora de salida y puesta del sol **11**  
horas de pesca **11**

## I

ID de unidad **18**  
idioma **15**  
intervalos **6**

## L

largos **6**  
limpiar el dispositivo **18**

## M

Mando a distancia para VIRB **11**  
Mando a distancia VIRB **11**  
mapas **3**  
    actualizar **2**  
    buscar **4**  
    configuración **15**  
    navegar **4**  
    orientación **15**  
menú **1**  
menú principal, personalizar **16**  
MOB **4**  
multisport **6**

## N

natación **6**  
natación en aguas abiertas **6**  
navegación **3**  
    brújula **3, 4**  
    puntos intermedios **2**  
    Sight 'N Go **4**

## O

oscilación vertical **8**

## P

pantalla **15**  
perfil del usuario **7**  
perfiles **5**  
    usuario **7**  
períodos de caza y pesca **11**  
personalizar el dispositivo **12, 15**  
pila, sustituir **18**  
planificador de rutas. *Consulta rutas*  
podómetro **16, 17**  
potencia (fuerza), alertas **13**  
puntero de rumbo **4**  
puntos intermedios **2, 3**  
    borrar **2**  
    editar **2**  
    eliminar **2**  
    guardar **2**  
    proyectar **2**  
puntuación swolf **6**

## R

recuperación **10**  
referencia del norte **14**  
registrar el dispositivo **2**  
registro del producto **2**  
resistencia al agua **18**  
restablecer el dispositivo **19**  
restablecimiento del dispositivo **16**  
retroiluminación **1, 15**  
rutas **2, 3**  
    crear **2**  
    editar **2, 3**  
    eliminar **3**  
    visualización en el mapa **3**

## S

senderismo **5**  
sensores ANT+ **14, 16**  
sensores de bicicleta **17**  
sesiones de entrenamiento **6, 7**  
    cargar **7**  
Sight 'N Go **4**  
smartphone  
    aplicaciones **14**  
    vincular **15**  
snowboard **5**  
software  
    actualizar **2**  
    licencia **18**  
    versión **18**  
solución de problemas **9, 16, 17, 19**  
sustituir la pila **18**

## T

tamaño de piscina **6**  
teclas **15**  
tecnología Bluetooth **14**  
tempe **16**  
temperatura **16**  
temporizador **5, 6**  
    cuenta atrás **11**  
temporizador de cuenta atrás **11**  
tiempo de contacto con el suelo **8**  
tiempo de finalización previsto **10**  
tonos **11**  
TracBack **1, 4**  
tracks **3, 5, 15**  
    borrar **3**  
Training Effect **10**  
transferir, archivos **4, 19**

## U

ubicaciones **3**  
    editar **2**  
    eliminar **2**  
    guardar **2**  
UltraTrac **14**  
unidades de medida **15**  
USB  
    desconectar **19**  
    transferir archivos **19**

## **V**

velocidad **14**

vinculación de, ANT+ sensores **16**

vincular, smartphone **15**

Virtual Partner **11**

## **W**

WAAS **15**

waypoints **1, 2**

## **Z**

zonas, hora **11**

zoom **1**



