

GARMIN[®]

vivoactive[®]



Manual del usuario

© 2015 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 para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap® y Auto Pause® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB® y vivoactive® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y Garmin los utiliza bajo licencia. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc. usada bajo licencia por Apple Inc. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. 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 para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

COFETEL/IFT: RCPGAV/13-1567-A2

Contenido

Introducción	1
Vinculación del smartphone.....	1
Carga del dispositivo.....	1
Descripción general del dispositivo.....	1
Iconos.....	1
Sugerencias para la pantalla táctil.....	2
Desbloqueo del dispositivo.....	2
Inicio de una actividad.....	2
Visualización de las pantallas de datos.....	2
Detener una actividad.....	2
Funciones Connect IQ	2
Descarga de funciones de Connect IQ.....	2
Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador.....	2
Widgets	2
Visualizar widgets.....	2
Seguimiento en vivo de la actividad.....	2
Objetivo automático.....	2
Utilizar alerta de inactividad.....	3
Monitor de las horas de sueño.....	3
Mando a distancia para VIRB®.....	3
Control de una cámara de acción VIRB.....	3
Aplicaciones	3
Actividades.....	3
Carrera.....	3
Ciclismo.....	3
Caminar.....	4
Navegación de vuelta al inicio.....	4
Natación.....	4
Golf.....	4
Actividades en interiores.....	5
Localización de un dispositivo móvil perdido.....	5
Funciones de conexión Bluetooth	6
Activación de notificaciones de Bluetooth.....	6
Visualización de las notificaciones.....	6
Gestión de las notificaciones.....	6
Desactivar la tecnología Bluetooth.....	6
Historial	6
Uso del historial.....	6
Garmin Connect.....	6
Uso de Garmin Connect Mobile.....	7
Uso de Garmin Connect en tu ordenador.....	7
Sensores ANT+	7
Vinculación de sensores ANT+.....	7
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca.....	7
Configurar zonas de frecuencia cardiaca.....	7
Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca.....	8
Podómetro.....	8
Calibración del podómetro.....	8
Uso de un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta.....	8
Calibración del sensor de velocidad.....	8
tempe™.....	9
Personalización del dispositivo	9
Cambio de la pantalla para el reloj.....	9
Configuración del perfil del usuario.....	9
Configuración de actividad.....	9
Personalización de las pantallas de datos.....	9
Alertas.....	9
Auto Lap.....	9
Uso de Auto Pause®.....	10
Uso del cambio de pantalla automático.....	10
Configuración del fondo.....	10
Configuración de Bluetooth.....	10
Configuración del sistema.....	10
Configuración de la hora.....	10
Configuración de la retroiluminación.....	10
Cambio de las unidades de medida.....	11
Cambiar la configuración del satélite.....	11
Información del dispositivo	11
Especificaciones de vivoactive.....	11
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca.....	11
Pilas sustituibles por el usuario.....	11
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca.....	11
Gestión de datos.....	11
Desconexión del cable USB.....	11
Eliminación de archivos.....	11
Solución de problemas	12
Reinicio del dispositivo.....	12
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada.....	12
Adquisición de señales de satélite.....	12
Optimización de la autonomía de la pila.....	12
Asistencia técnica y actualizaciones.....	12
Configurar Garmin Express.....	12
Actualización de software.....	12
Apéndice	12
Cuidados del dispositivo.....	12
Limpieza del dispositivo.....	12
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca.....	12
Campos de datos.....	12
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca.....	14
Tamaño y circunferencia de la rueda.....	14
Acuerdo de licencia del software.....	14
Definiciones de símbolos.....	14
Índice	15

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.

Vinculación del smartphone

Para obtener el máximo rendimiento del dispositivo vivoactive, debes vincularlo con tu smartphone y realizar la configuración a través de la aplicación Garmin Connect™ Mobile. Esto te permitirá compartir y analizar datos, así como descargar actualizaciones de software y funciones adicionales de Connect IQ™, tanto de Garmin® como de otros proveedores. También podrás ver notificaciones y eventos del calendario del smartphone que hayas vinculado.

NOTA: a diferencia de otros dispositivos Bluetooth® vinculados desde la configuración de Bluetooth de tu dispositivo móvil, tu dispositivo vivoactive debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile.

- 1 Visita www.garminconnect.com/vivoactive a través del navegador de tu dispositivo móvil.
- 2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la aplicación.
- 3 Instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecciona una opción:
 - Durante la configuración inicial, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para vincular el dispositivo con tu smartphone.
 - Si no vinculaste el dispositivo con tu smartphone durante la configuración inicial, selecciona la tecla de acción del dispositivo vivoactive y, a continuación, selecciona **Configuración > Bluetooth**.
- 5 Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
 - Si es la primera vez que realizas una vinculación con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **≡ > Dispositivos Garmin > +** en la aplicación Garmin Connect Mobile y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Carga del dispositivo

⚠ ADVERTENCIA

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

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

AVISO

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

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

- 1 Alinea el cargador ① con la parte posterior del dispositivo y ejerce presión en el cargador para que quede fijado.



- 2 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
- 3 Carga por completo el dispositivo.

Descripción general del dispositivo



①	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Manténlo pulsado para encender o apagar el dispositivo.
②	Púlsala para iniciar o detener actividades o aplicaciones.
③	Púlsalo para abrir el menú desde una actividad o aplicación.
④	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo para marcar una nueva vuelta.
⑤	Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los menús, las opciones y la configuración. Tócala para seleccionar.

Iconos

Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado del GPS
	Estado del monitor de frecuencia cardíaca
	Estado del podómetro
	Estado de LiveTrack
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia

Sugerencias para la pantalla táctil

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los widgets del dispositivo.
- Selecciona la tecla de acción y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las aplicaciones del dispositivo.
- Durante una actividad, mantén pulsada la pantalla táctil para ver los widgets.
- Durante una actividad, toca la pantalla táctil o desliza el dedo por ella para ver la siguiente pantalla de datos.
- Haz que cada selección de la pantalla táctil sea una acción claramente diferenciada.

Desbloqueo del dispositivo

Tras un período de inactividad, el dispositivo pasará al modo reloj y la pantalla se bloqueará.

Selecciona una opción:

- Pulsa la tecla de acción.
- Desliza el dedo por la pantalla táctil.

Inicio de una actividad

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

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 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 Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.

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

Visualización de las pantallas de datos

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

Toca la pantalla o desliza el dedo por ella para desplazarte por las pantallas de datos.

Detener una actividad

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
 - Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona .

Funciones Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Puedes personalizar tu dispositivo con pantallas para el reloj, campos de datos, widgets y aplicaciones.

Pantallas para el reloj: te permiten personalizar la apariencia del reloj.

Campos de datos de: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Widgets: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

Aplicaciones: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

Descarga de funciones de Connect IQ

Para poder descargar funciones de Connect IQ de la aplicación Garmin Connect Mobile, debes vincular tu dispositivo vívoactive con tu smartphone.

- 1 En la configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Tienda Connect IQ**.
- 2 Si es necesario, selecciona tu dispositivo.
- 3 Selecciona una función Connect IQ.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita www.garminconnect.com y regístrate.
- 3 Desde el widget del dispositivo, selecciona **Tienda Connect IQ**.
- 4 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Widgets

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

Notificaciones: te informa de las llamadas entrantes y de los mensajes de texto que recibas en función de la configuración de notificaciones de tu smartphone.

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

Controles de música: controla el reproductor de música de tu smartphone.

El tiempo: muestra la temperatura actual y el pronóstico del tiempo.

Seguimiento en vivo de la actividad: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, tu objetivo de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño.

Visualizar widgets

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha.
- Durante una actividad, mantén pulsada la pantalla táctil.

Seguimiento en vivo de la actividad

Objetivo automático

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



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

Utilizar alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecen el mensaje Muévete y la barra roja. Se añadirán nuevos segmentos cada 15 minutos de inactividad. El dispositivo también vibra si la vibración está activada ([Configuración del sistema, página 10](#)).

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

Monitor de las horas de sueño

Mientras duermes, el dispositivo supervisa tus movimientos. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

Uso del modo sueño

Para poder realizar el seguimiento de las horas de sueño, debes llevar puesto el dispositivo.

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver el widget de seguimiento en vivo de la actividad.
- Selecciona > **Iniciar modo sueño**.
- Cuando te despiertes, mantén pulsada la tecla de acción para salir del modo sueño.

NOTA: si olvidas poner el dispositivo en modo sueño, puedes introducir manualmente la hora a la que te fuiste a dormir y la hora a la que te despertaste en tu cuenta de Garmin Connect para ver tus estadísticas de sueño.

Mando a distancia para VIRB®

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB con tu dispositivo. Visita www.garmin.com/VIRB 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.

- Enciende la cámara VIRB.
- En el dispositivo vivoactive, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha por la pantalla para ver el widget de VIRB.
- Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
- Selecciona una opción:
 - Para grabar un vídeo, selecciona . Aparece el contador del vídeo en la pantalla de vivoactive.
 - Para detener la grabación del vídeo, selecciona .
 - Para tomar una fotografía, selecciona .

Aplicaciones

Puedes pulsar la tecla de acción para ver las aplicaciones disponibles en el dispositivo. Determinadas aplicaciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

Aplicaciones de actividades: el dispositivo incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y de fitness. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, natación y golf.

Buscar mi teléfono: puedes utilizar esta aplicación preinstalada para localizar un teléfono que se haya perdido y que esté vinculado a tu dispositivo mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Actividades

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

También puedes añadir aplicaciones de actividades de Connect IQ a tu dispositivo utilizando tu cuenta Garmin Connect ([Descarga de funciones de Connect IQ, página 2](#)).

Carrera

Salir a correr

Antes de que salgas a correr, debes cargar el dispositivo ([Carga del dispositivo, página 1](#)). Para poder utilizar un sensor ANT+ para la carrera, debes vincular el sensor con el dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+, página 7](#)).

- Colócate los sensores ANT+, como el podómetro o el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- Pulsa la tecla de acción.
- Selecciona **Carrera**.
- Si utilizas sensores ANT+ opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
- Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador. Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- Inicia tu actividad.
- Selecciona para registrar vueltas (opcional) ([Marcar vueltas, página 9](#)).
- Desliza el dedo por la pantalla o púlsala para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
- Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

Ciclismo

Realización de un recorrido

Antes de realizar un recorrido, debes cargar el dispositivo ([Carga del dispositivo, página 1](#)). Para poder utilizar un sensor ANT+ durante el recorrido, debes vincular el sensor con el dispositivo ([Vinculación de sensores ANT+, página 7](#)).

- Vincula los sensores ANT+, como el monitor de frecuencia cardiaca, de velocidad o de cadencia (opcional).
- Pulsa la tecla de acción.
- Selecciona **Bici**.
- Si utilizas sensores ANT+ opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
- Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.

Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.

- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza el dedo por la pantalla o púlsala para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
- 9 Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

Caminar

Salir a caminar

Antes de que salgas a caminar, debes cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 1). Para poder utilizar un sensor ANT+ durante el recorrido, debes vincular el sensor con el dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 7).

- 1 Colócate los sensores ANT+, como el podómetro o el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
- 2 Pulsa la tecla de acción.
- 3 Selecciona **Paseo**.
- 4 Si utilizas sensores ANT+ opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
- 5 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 6 Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 7 Inicia tu actividad.
- 8 Desliza el dedo por la pantalla o púlsala para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
- 9 Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

Navegación de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad.

En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Selecciona **≡ > Volver al inicio**.
Aparece la brújula.
- 2 Avanza.
La brújula señala hacia el punto de inicio.
SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta el dispositivo hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Detener la navegación

Selecciona **≡ > Detener navegación**.

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 que vayas a nadar, debes cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 1).

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Natación**.

- 3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 4 Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.
Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
- 5 Inicia tu actividad.
El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 6 Al realizar un descanso, selecciona la tecla de acción para poner en pausa el temporizador.
El color de la pantalla se invierte y aparece la pantalla de descanso.
- 7 Pulsa la tecla de acción para volver a iniciar el temporizador.
- 8 Cuando acabes la actividad, mantén pulsada la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

Configuración del tamaño de piscina

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Natación**.
- 3 Selecciona **≡ > Tamaño de piscina**.
- 4 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

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.

Golf

Jugar al golf

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect*, página 6). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect Mobile se actualizan automáticamente. Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 1).

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Golf**.
- 3 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
- 4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
- 5 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las pantallas de datos de cada hoyo.
El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 6 Una vez que completes la actividad, selecciona **≡ > Finalizar recorrido > Guardar**.

Información sobre el hoyo

Dado que las ubicaciones del banderín varían, el dispositivo calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green y no a la ubicación real del banderín.



①	Número del hoyo actual
②	Distancia hasta la zona trasera del green
③	Distancia hasta el centro del green
④	Distancia hasta la zona delantera del green
⑤	Par del hoyo
▲	Hoyo siguiente
▼	Hoyo anterior

Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha hasta que aparezca la información de distancias de aproximación y del dogleg.



En la pantalla se muestra cada aproximación ① y la distancia restante hasta alcanzarla ②.

NOTA: las distancias se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

Uso del cuentakilómetros

Puedes utilizar el cuentakilómetros para registrar el tiempo, la distancia recorrida y los pasos efectuados. El cuentakilómetros se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

- 1 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha hasta que el cuentakilómetros aparezca.



- 2 Si es necesario, selecciona ≡ > **Rest. cuentakilóm.** para poner el cuentakilómetros a cero.

Registro de la puntuación

- 1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona ≡ > **Comenzar puntuación.**

La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.

- 2 Selecciona **-** o **+** para ajustar la puntuación. La puntuación total ① se actualiza.



Revisión de puntuaciones

- 1 Selecciona ≡ > **Tarjeta de puntuación** y, a continuación, selecciona un hoyo.
- 2 Selecciona **-** o **+** para cambiar la puntuación de ese hoyo.

Medición de la distancia de un golpe

- 1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la pelota.
- 2 Pulsa la tecla de acción.
- 3 Camina o conduce hasta la pelota. La distancia se restablece automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
- 4 Si es necesario, selecciona la tecla de acción y, a continuación ≡ > **Nuevo golpe** para restablecer la distancia en cualquier momento.

Actividades en interiores

El dispositivo vivoactive se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores.

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

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

Cuando haces ciclismo con el GPS desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (como un sensor de velocidad o cadencia).

Localización de un dispositivo móvil perdido

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

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Buscar mi.**

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

- 3 Selecciona ⇌ para dejar de buscar.

Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo vivoactive dispone de varias funciones de conexión Bluetooth para tu smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect Mobile en el smartphone. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información.

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

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

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

Activación de notificaciones de Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo vivoactive con un dispositivo móvil compatible (*Vinculación del smartphone, página 1*).

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Bluetooth > Notific. inteligentes**.
- 3 Selecciona **Durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
- 4 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 5 Selecciona **No durante la actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
- 6 Selecciona una preferencia para las notificaciones.
- 7 Selecciona **Tpo. espera notif.**
- 8 Selecciona la duración del tiempo de espera.

Visualización de las notificaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver el widget de notificaciones.
- 2 Toca la pantalla táctil y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las notificaciones.
- 3 Selecciona una notificación.
- 4 Si es necesario, selecciona ▼ para desplazarte por el contenido de la notificación.
- 5 Selecciona ⇌ para volver a la pantalla anterior.
La notificación permanece en el dispositivo vivoactive hasta que la veas en el dispositivo móvil.

Gestión de las notificaciones

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

Selecciona una opción:

- Si empleas un dispositivo Apple®, ajusta la configuración del centro de notificaciones en tu smartphone para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si empleas un dispositivo Android™, ajusta la configuración de la aplicación en Garmin Connect Mobile para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.

Desactivar la tecnología Bluetooth

- 1 Pulsa la tecla de acción.

- 2 Selecciona **Configuración > Bluetooth > Estado > Desactivado** para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth en el dispositivo vivoactive.

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

Historial

El historial contiene un máximo de diez actividades anteriores que hayas guardado en el dispositivo. Cuando la carga automática está activada, el dispositivo envía automáticamente los datos de seguimiento de tus actividades guardadas y tu actividad diaria a la aplicación Garmin Connect (*Uso de Garmin Connect Mobile, página 7*).

El almacenamiento de tus datos depende de cómo uses el dispositivo.

Almacenamiento de datos	Modo
Hasta 2 meses	Solo seguimiento de actividades.
Hasta 2 semanas	Seguimiento de actividades y uso prolongado. (Por ejemplo, uso de un monitor de frecuencia cardiaca vinculado durante 1 hora al día).

Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para dejar espacio a los nuevos datos.

Uso del historial

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Detalles** para ver información adicional sobre la actividad.
 - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

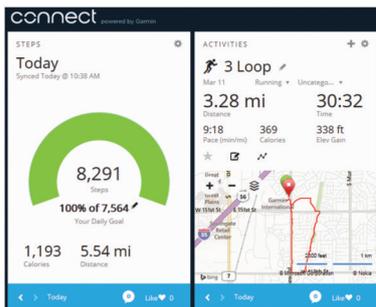
Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, partidas de golf y mucho más. Garmin Connect es también tu dispositivo de seguimiento de actividad basado en estadísticas en línea donde podrás analizar y compartir todos tus recorridos de golf. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

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

Analiza tus datos: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades de fitness y al aire libre, entre otros datos, el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y la cadencia, además de un mapa de vista aérea y tablas de ritmo y velocidad. También puedes ver información detallada sobre tus partidos de golf, como tarjetas de puntuación, estadísticas e información sobre el campo. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizables.

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



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

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

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

Accede a la tienda Connect IQ: puedes descargar aplicaciones, pantallas para el reloj, campos de datos y widgets.

Uso de Garmin Connect Mobile

Puedes cargar todos los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect para un análisis completo. Con tu cuenta Garmin Connect, puedes ver un mapa de tu actividad y compartir tus actividades con tus amigos. Puedes activar la carga automática en la aplicación Garmin Connect Mobile.

- 1 Desde la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona > **Dispositivos Garmin**.
- 2 Selecciona tu dispositivo vívoactive y, a continuación, selecciona **Configuración del dispositivo**.
- 3 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar la carga automática.

Uso de Garmin Connect en tu ordenador

Si no has vinculado tu dispositivo vívoactive con tu smartphone, puedes cargar todos los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect desde tu ordenador.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita www.garminconnect.com/start.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita <http://buy.garmin.com>.

Vinculación de sensores ANT+

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 7*).

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 Pulsa la tecla de acción.
- 4 Selecciona **Configuración > Sensores > Añadir nuevo**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

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

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.



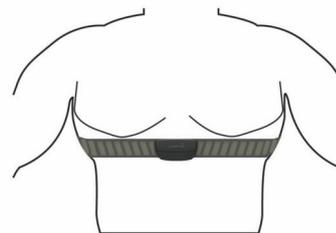
Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.

- 2 Humedece los electrodos ② y los parches de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.

NOTA: la etiqueta de indicaciones de lavado no debe doblarse.



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

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

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

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (*Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca, página 8*).

Configurar zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia

cardiaca predeterminadas. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario > Zonas de FC**.
- 3 Selecciona **Según** y una opción.
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
 - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- 4 Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
- 5 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 6 Selecciona **FC en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.

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.

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 14) 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.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

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

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto.
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (*Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca*, página 12).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

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

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

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.

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 cardiaca).

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.

Calibración del podómetro

Antes de calibrar el podómetro, debes vincularlo con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 7).

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 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Podómetro > Calibrar**.
- 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 velocidad o cadencia opcional para bicicleta

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

- Vincula el sensor con tu dispositivo (*Vinculación de sensores ANT+*, página 7).
- Actualiza la información de tu perfil de usuario de actividades de fitness (*Configuración del perfil del usuario*, página 9).
- Establece el tamaño de la rueda (*Calibración del sensor de velocidad*, página 8).
- Realiza un recorrido (*Realización de un recorrido*, página 3).

Calibración del sensor de velocidad

Para poder calibrar el sensor de velocidad, primero debes vincular tu dispositivo con un sensor de velocidad compatible (*Vinculación de sensores ANT+*, página 7).

La calibración manual es opcional y puede mejorar la precisión.

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Velocidad/ Cadencia > Tamaño de la rueda**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Automático** para calcular el tamaño de la rueda y calibrar automáticamente el sensor de velocidad.
 - Selecciona **Manual** e introduce el tamaño de la rueda para calibrar manualmente el sensor de velocidad (*Tamaño y circunferencia de la rueda*, página 14).

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.

Personalización del dispositivo

Cambio de la pantalla para el reloj

Puedes utilizar la pantalla digital para el reloj predeterminada o bien una pantalla de Connect IQ ([Descarga de funciones de Connect IQ, página 2](#)).

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Pantalla para el reloj**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardíaca ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 7](#)). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar tu dispositivo en función de tus necesidades de entrenamiento. Puedes, por ejemplo, personalizar pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento.

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardíaca durante la vuelta.

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- 3 Selecciona **≡ > Pantallas de datos**.
- 4 Selecciona una pantalla.
- 5 Si es necesario, selecciona el control para activar la pantalla de datos.
- 6 Selecciona .
- 7 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Alertas

Puedes crear alertas para cada actividad y alcanzar así determinados objetivos. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades.

Configuración de alertas de escala

Una alerta de escala te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, si tienes un monitor de frecuencia cardíaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca esté por debajo de la zona 2 y por encima de la zona 5 ([Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 7](#)).

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona una actividad.

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

- 3 Selecciona **≡ > Alertas > Añadir nuevo**.

- 4 Selecciona el tipo de alerta.

En función de los accesorios que tengas, las alertas pueden incluir la frecuencia cardíaca, el ritmo, la velocidad y la cadencia.

- 5 Si es necesario, activa la alerta.

- 6 Selecciona una zona o introduce un valor para cada alerta.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también vibra si la vibración está activada ([Configuración del sistema, página 10](#)).

Configuración de una 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.

- 1 Pulsa la tecla de acción.

- 2 Selecciona una actividad.

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

- 3 Selecciona **≡ > Alertas > Añadir nuevo**.

- 4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Personalizar**, y elige un mensaje y un tipo de alerta.
- Selecciona **Tiempo o Distancia**.

- 5 Introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también vibra si la vibración está activada ([Configuración del sistema, página 10](#)).

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos programados a intervalos regulares para caminar. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, puedes configurar el dispositivo para que te indique que corras durante 4 minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Auto Lap® funciona de la forma habitual mientras utilizas las alertas de correr o caminar.

- 1 Pulsa la tecla de acción.

- 2 Selecciona una actividad.

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

- 3 Selecciona **≡ > Alertas > Añadir nuevo**.

- 4 Selecciona **Carrera/Caminar**.

- 5 Introduce un tiempo para el intervalo de carrera.

- 6 Introduce un tiempo para el intervalo de caminar.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también vibra si la vibración está activada ([Configuración del sistema, página 10](#)).

Auto Lap

Marcar vueltas

Puedes configurar el dispositivo para utilizar la función Auto Lap, que marca automáticamente una vuelta a una distancia específica. También puedes marcar las vueltas manualmente. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

- 1 Pulsa la tecla de acción.

- 2 Selecciona una actividad.

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

3 Selecciona **≡ > Vueltas**.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona el control de **Auto Lap** para activar la función Auto Lap.
- Selecciona el control del **Botón Lap** para utilizar **⇒** y marcar una vuelta durante una actividad.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **✎** e introducir una distancia personalizada si la función Auto Lap está activada.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (*Configuración del sistema*, página 10).

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para mostrar más datos de las vueltas (*Personalización de las pantallas de datos*, página 9).

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

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

1 Pulsa la tecla de acción.

2 Selecciona una actividad.

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

3 Selecciona **≡ > Auto Pause**.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
- Selecciona **Ritmo** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo baje de un valor especificado.
- Selecciona **Velocidad** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

Uso del cambio de pantalla automático

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

1 Pulsa la tecla de acción.

2 Selecciona una actividad.

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

3 Selecciona **≡ > Cambio de pantalla auto..**

4 Selecciona una velocidad de visualización.

Configuración del fondo

La configuración del fondo permite establecer el color de fondo en blanco o negro.

Selecciona la tecla de acción, selecciona una actividad y, a continuación **≡ > Fondo**.

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

Configuración de Bluetooth

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Configuración > Bluetooth**.

Estado: muestra el estado actual de la conexión Bluetooth y te permite activar o desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth (*Desactivar la tecnología Bluetooth*, página 6).

Notific. inteligentes: el dispositivo activa y desactiva automáticamente las notificaciones inteligentes según tu selección (*Activación de notificaciones de Bluetooth*, página 6).

Vincular disp. móvil: conecta tu dispositivo con un dispositivo móvil compatible equipado con la tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

Detener LiveTrack: permite detener una sesión de LiveTrack mientras otra está en curso.

Configuración del sistema

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Configuración > Sistema**.

Idioma: define el idioma de la interfaz del dispositivo.

Reloj: establece la hora, el formato, las preferencias de color y la pantalla del reloj (*Configuración de la hora*, página 10).

Retroiluminación: establece el modo de la retroiluminación y el tiempo que tarda en desactivarse (*Configuración de la retroiluminación*, página 10).

Vibración: activa o desactiva la vibración.

Unidades: establece las unidades de medida que se utilizan al mostrar los datos (*Cambio de las unidades de medida*, página 11).

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

Restablecer valores: te permite restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica (*Restablecimiento de toda la configuración predeterminada*, página 12).

Actualización software: te permite buscar actualizaciones de software.

Acerca de: muestra información relativa al ID de unidad, la versión de software, la versión de GPS y el software.

Configuración de la hora

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Configuración > Sistema > Reloj**.

Formato horario: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Establecer hora local: permite configurar la hora manual o automáticamente según el dispositivo móvil vinculado.

Fondo: permite ajustar el color del fondo a color o en blanco y negro.

Color de primer plano: permite definir el color de primer plano del reloj.

Configuración manual de la hora

Por defecto, la hora se configura automáticamente al vincular el dispositivo vivoactivo con un dispositivo móvil.

1 Pulsa la tecla de acción.

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Reloj > Establecer hora local > Manual**.

3 Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Configuración de la alarma

1 Pulsa la tecla de acción.

2 Selecciona **Configuración > Alarma**.

3 Selecciona el control para activar la alarma.

4 Selecciona **✎** e introduce una hora.

Configuración de la retroiluminación

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Configuración > Sistema > Retroiluminación**.

Modo: permite definir si la retroiluminación se activa manualmente, para teclas y alertas o para notificaciones.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Cambio de las unidades de medida

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

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Cambiar la configuración del satélite

De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS y GLONASS. Utilizar GPS y GLONASS conjuntamente puede hacer que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > GPS**.
- 3 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar el uso de GPS.
NOTA: el dispositivo no utiliza el GPS a menos que estés registrando una actividad al aire libre.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar el uso de GLONASS.

Información del dispositivo

Especificaciones de vivoactive

Tipo de pila/batería	Pila de polímero de litio integrada recargable
Autonomía de la pila/batería	Hasta 3 semanas en modo reloj Hasta 10 horas en modo GPS
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth
Clasificación de resistencia al agua	Natación, 5 ATM ¹

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 V)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 4,5 años con un uso de 1 hora/día
Resistencia al agua	3 ATM ² NOTA: este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Protocolo/frecuencia inalámbrica	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

² El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las baterías. Mantén la batería fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las baterías en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el 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.

⚠ ATENCIÓN

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

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 deteriores 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 con ninguna versión anterior.

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

Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

- 1 Mantén pulsado  durante 15 segundos.
El dispositivo se apaga.
- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

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

- 1 Pulsa la tecla de acción.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer valores > Sí**.

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite.

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

Optimización de la autonomía de la pila

- Reduce la duración de la retroiluminación (*Configuración de la retroiluminación, página 10*).
- Utiliza el modo GPS en lugar del modo GLONASS durante la actividad (*Cambiar la configuración del satélite, página 11*).
- Utiliza una pantalla para el reloj de Connect IQ que no se actualice cada segundo. Por ejemplo, utiliza una sin segundero (*Descarga de funciones de Connect IQ, página 2*).
- En la configuración del centro de notificaciones de tu smartphone, reduce las notificaciones que se muestran (*Gestión de las notificaciones, página 6*).

Asistencia técnica y actualizaciones

Con Garmin Express™ (www.garmin.com/express) podrás acceder fácilmente a los siguientes servicios para los dispositivos Garmin.

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

Configurar Garmin Express

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

Actualización de software

Si hay una actualización de software disponible, el dispositivo la descargará automáticamente cuando lo sincronices con tu cuenta de Garmin Connect.

Apéndice

Cuidados del dispositivo

AVISO

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

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

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

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

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

Limpieza del dispositivo

AVISO

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

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

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

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 para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- 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.

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

%FC máxima: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

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

- %FC media máxima:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
- %FCR:** porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
- %FCR media:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
- %FCR por vuelta:** porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
- Altura:** altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.
- Amanecer:** hora a la que amanece según la posición GPS.
- Anochecer:** hora a la que anochece según la posición GPS.
- Brazadas de intervalo/largo:** media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
- Brazadas de último largo:** número total de brazadas durante el último largo completado.
- Cadencia:** ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
- Cadencia:** carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
- Cadencia de última vuelta:** ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
- Cadencia de última vuelta:** carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.
- Cadencia de vuelta:** ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
- Cadencia de vuelta:** carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
- Cadencia media:** ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
- Cadencia media:** carrera. Cadencia media de la actividad actual.
- Calorías:** cantidad total de calorías quemadas.
- Distancia:** distancia recorrida en el track o actividad actual.
- Distancia de intervalo:** distancia recorrida en el intervalo actual.
- Distancia de la última vuelta:** distancia recorrida en la última vuelta completa.
- Distancia de vuelta:** distancia recorrida en la vuelta actual.
- Frecuencia cardiaca:** frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
- Frecuencia cardiaca media:** frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
- Frecuencia cardiaca vuelta:** frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
- Hora del día:** hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
- Largos:** número de largos completados en la actividad actual.
- Largos de intervalo:** número de largos completados en el intervalo actual.
- Máxima de las últimas 24 horas:** temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.
- Media de brazadas/largo:** media de brazadas por largo durante la actividad actual.
- Mínima de las últimas 24 horas:** temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.
- Ritmo:** ritmo actual.
- Ritmo de intervalo:** ritmo medio durante el intervalo actual.
- 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 en la que te desplazas.
- SWOLF de intervalo:** puntuación swolf media del intervalo actual.
- SWOLF de último largo:** puntuación swolf del último largo completado.
- SWOLF media:** 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 4*).
- Temperatura:** temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.
- Tiempo:** tiempo de cronómetro de la actividad actual.
- Tiempo de intervalo:** tiempo de cronómetro del intervalo actual.
- Tiempo de última vuelta:** tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.
- Tiempo de vuelta:** tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
- Tiempo medio de vuelta:** tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
- Tiempo transcurrido:** tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.
- Velocidad:** velocidad de desplazamiento actual.
- Velocidad de brazada de intervalo:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.
- Velocidad de brazada de último largo:** media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.
- 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 media de brazada:** media de brazadas por minuto (bpm) durante la actividad actual.
- Velocidad vertical:** nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.
- Velocidad vertical media en 30 s:** promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.
- Vueltas:** número de vueltas completadas durante la actividad actual.
- Zona frecuencia cardiaca:** escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

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

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083

Tamaño de la rueda	L (mm)
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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.

Definiciones de símbolos

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

	Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje.
---	--

Índice

A

- accesorios 7
- actividades 3
 - guardar 2
 - iniciar 2
- actualizaciones, software 12
- acuerdo de licencia del software 14
- alarmas 10
- alertas 9
 - cadencia 9
 - distancia 9
 - frecuencia cardíaca 9
 - tiempo 9
- almacenar datos 6
- aplicaciones 2, 6
 - smartphone 1, 3
- aproximación 5
- Auto Lap 9
- Auto Pause 10

B

- batería
 - cargar 1
 - optimizar 6
 - sustituir 11
- borrar, todos los datos del usuario 11
- botones 1, 12
- brazadas 4

C

- cadencia, sensores 8
- cambio de pantalla automático 10
- campos
 - jugar 4
 - seleccionar 4
- campos de datos 2, 3, 9, 12
- cargar 1
- cargar datos 7
- ciclismo 3
- configuración 9–12
- configuración del sistema 10
- Connect IQ 1, 2
- cuentakilómetros 5

D

- datos
 - almacenar 6, 7
 - cargar 7
 - transferir 6, 7
- datos de usuario, borrar 11
- dogleg 5

E

- entrenamiento 6, 9
 - páginas 3
- entrenamiento en interiores 5
- especificaciones 11

F

- frecuencia cardíaca 1
 - monitor 7, 8, 11, 12
 - zonas 7, 8, 14

G

- Garmin Connect 1, 2, 6, 7
 - almacenar datos 7
- Garmin Express 12
 - actualizar software 12
 - registrar el dispositivo 12
- GLONASS 11
- GPS 1, 11
 - señal 12
- guardar actividades 3, 4

H

- historial 3, 4, 6
 - enviar al ordenador 6, 7
- hora 10
 - configuración 10

I

- iconos 1
- intervalos 4
- intervalos de caminar 9

L

- largos 4
- limpiar el dispositivo 12

M

- mando a distancia para VIRB 3
- medir la distancia de un golpe 5
- menú 1
- modo reloj 2, 12
- modo sueño 3
- monitor de actividad 3

N

- natación 4
- navegación 4
 - detener 4
- notificaciones 6

P

- pantalla 10
 - bloquear 2
- pantalla táctil 2
- pantallas para el reloj 2, 9
- perfil del usuario 9
- perfiles 3
 - usuario 9
- personalizar el dispositivo 9, 10
- pila
 - optimizar 12
 - sustituir 11
- podómetro 1, 8
- puntuación swolf 4

R

- registrar el dispositivo 12
- registro del producto 12
- reinicio del dispositivo 12
- reloj 10
- retroiluminación 1, 10

S

- seguimiento en vivo de la actividad 2
- sensores ANT+ 7
- sensores de bicicleta 8
- sensores de velocidad y cadencia 1, 8
- señales del satélite 1, 12
- smartphone 2
 - aplicaciones 3, 6
 - vincular 1
- software, actualizar 12
- solución de problemas 8, 12
- sustituir la pila 11

T

- tamaño de piscina
 - configuración 4
 - personalizar 4
- tamaños de la rueda 8, 14
- tarjeta de puntuación 5
- teclas 2
- tecnología Bluetooth 5, 6, 10
- Tecnología Bluetooth 6
- tempe 9
- temperatura 9
- temporizador 3, 4

U

- unidades de medida 11
- USB, desconectar 11

V

- vinculación de, ANT+ sensores 7
- vincular, smartphone 1

W

- widgets 2

Z

- zonas, frecuencia cardíaca 7

